

«ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ»

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационального горячего питания
(завтрак и обед) для предоставления питания учащимся от 7 до 11 лет в
общеобразовательных учреждениях г. Санкт-Петербурга Калининского
района с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств
бюджета Санкт-Петербурга**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак														
КАША РИСОВАЯ С ПЛОДАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (ПЕРСИКИ)	150/20	3,7	1 2,9	30,6	212,0	0,1	6,7	0	0,3	196,2	20,1	187,4	0,689	189/ ТТК- 2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕНО-КОПЧЕНОЙ	20/15	4,1	6,1	10,3	112,6	0	0	0	0	8,3	5,9	45,1	0,75	ТТК- 5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430 2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0,6	16	8	11	2,688/1	ТТК- 1	
ЙОГУРТ В	100	2,7	2,2	4,4	54,8	0	0,102	11	76	0	ТТК- 76			

ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5% ЖИРНОСТИ			5			3					2			435	
Итого за прием пищи:	605	11,1	2 1, 9	70,1	486,9	0,1 7, 0	1 0, 0	0, 0, 9	335, 0	51 ,0	326,9	3, 6			

Обед														
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0, 1	1,5	8,4	0	6	0	0, 1	13,8	8, 4	25,2	0, 6	ТТК- 19/1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕЧКАМИ (№73, 2008)	200/10	5,8	2, 6	23,1	137,4	0,1	0, 0	0, 2	1, 6	31,2	27 ,9	171,3	1, 8	99 2008
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	18,8	2 4, 8	32,1	263,4	0,2	2, 2	0	2, 0	251, 7	16 ,5	204,7	0, 0	ТТК- 280
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4, 7	34,9	203,5	0,1	0	0	1, 2	9,2	7, 4	40,8	0, 9	331 2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0, 4	17	81,6	0,1	0	0	0, 9	7,2	7, 6	34,8	1, 6	ТТК- 904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1, 5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6, 5	32,5	0, 5	ТТК- 907
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,7	0, 3	28,8	132,5	0	8, 0	0, 2	0	19,3	4, 9	3,1	0, 0	441 2008
Итого за прием пищи:	790	37,6	3 4, 4	163,1	957,8	0,6	4 6, 2	0, 4	5, 8	341, 9	79 ,2	512,4	5, 4	
Всего за день:		48,7	5 6, 3	233,2	1444,7	0,7	6 3, 2	0, 4	6, 7	676, 9	13 0, 2	839,3	9, 0	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг етиче- ская ценно- сть,	Витамины				Минеральные вещества				№ ре- цеп- ты	Сборник рецептур
		Белк и, г	Жи- р	Угле- вод, г		В1 , мг	С , мг	А , мг	Е, мг	Са, мг	М г,	Р, мг	Ф е, мг		

Итого за прием пищи:	790	27,6	2 3,2	117,6	853,1	0,7	2 3,3	0,2	3,4	324,8	10 7,2	605,5	3,9
Всего за день:		42,4	4 2,9	194,4	1405,3	0,8	3 1,3	0,2	4,5	777,6	19 1,1	1024,0	7,2

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса а порц ии	Пищевые вещества		Энерг ети- ческа я ценно сть, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рец еп- тур	Сборник рецептур	
		Ж и Белк и, г	Углев оды, г		В1 , мг	С , мг	А , мг	Е, мг	Са, мг	М g, мг	Р, мг			F е, мг

Завтрак

ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (ТТК-877/1)	150	24,6	1 6,9	31,9	385,2	0	0,3	0,1	1,8	387,9	35,6	285,7	1,0	224	2008
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	20/15	4,8	4,6	10,3	101,1	0,1	0	0	0,1	5,0	6,7	38,5	0,5	ТТК-16	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	15,2	62,1	0	0,8	0	0	14,3	6,3	8,4	0,8	431	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	490	30,0	2 1,8	67,7	595,4	0,1	6,1	0,1	2,3	426,2	60,6	348,6	4,3		

Обед

ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0	5,0	0,1	0,2	8,4	12	15,6	0,6	ТТК-22/1	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-252)	200/5/5	3,5	3,9	17,4	144,5	0,1	1,5	0,2	0,3	25,2	21,8	166,5	0,0	91	2008

ТЕФЕЛИ, ТУШЕНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	7,92	9,2	15,9	138,84	0,2	0,0	0	2,6	7,12	8,9	168,5	0,1	283	2008
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,4	5,3	33,8	198,6	0,1	2,7	0,3	0,4	18,7	27,7	275,9	0,0	334	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	ТТК- 904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	ТТК- 907	
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	2,3	0	0	24,2	9,7	23,2	0,5	401	2008
Итого за прием пищи:	790	22,4	22,6	139,5	821,5	0,6	1,5	0,6	4,5	100,3	94,2	717,0	3,3		
Всего за день:		52,4	42,4	207,2	1416,9	0,7	17,6	0,7	6,8	526,5	154,8	1065,6	7,6		

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса и порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	7,2	13,0	22,7	282,4	0	6,6	0,0	0,9	3,1	3,6	4,9	0,2	189	2008
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕНО-КОПЧЕНОЙ	20/15	4,1	6,1	10,3	112,6	0	0	0	0	8,3	5,9	45,1	0,7	ТТК-5	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	ТТК-688/1	

Итого за прием пищи:	490	11,9	1 9, 5	57,8	502,5	0,0	1 6, 0	0, 0	1, 5	39,9	23 ,3	68,4	3, 8	
Обед														
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	60	1,0	3, 1	4,6	49,8	0,0	1 6, 2	0, 0	1, 4	29,4	9, 0	16,8	0, 4	40 2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-307/1)	200/5	3,6	3, 1	16,2	106,9	0,1	5, 4	0, 2	0, 4	25,8	20 ,6	157,7	1, 0	100 2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13,0	1 6, 9	18,3	252,6	0,1	0, 5	0 0	2, 2	14,5	19 ,5	120,4	0, 3	314 2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,1	5, 1	11,3	100,5	0,1	1 1, 2	0, 5	0, 3	37,4	24 ,7	52,6	1, 3	351 2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0, 4	17	81,6	0,1	0 0	0 0	0, 9	7,2	7, 6	34,8	1, 6	ТТК- 904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1, 5	25,7	131	0,1	0 0	0 0	0 0	9,5	6, 5	32,5	0, 5	ТТК- 907
КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	25,0	102,1	0	3, 3	0 0	0 0	15,9	4, 5	4,6	0, 1	ТТК- 377
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	2,7	2, 5	4,4	54,8	0	0, 3	0 0	0 0	102	11 ,2	76	0	ТТК- 435
Итого за прием пищи:	885	29,0	3 2, 6	122,5	879,3	0,5	3 6, 9	0, 7	5, 2	241, 7	10 3, 6	495,4	5, 2	
Всего за день:		40,9	5 2, 1	180,3	1381,8	0,5	5 3, 5	0, 7	6, 7	281, 6	12 6, 9	563,8	9, 0	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масс а	Пищевые вещества	Энерг ети-	Витамины	Минеральные вещества	№ рец	Сборник рецептур
-----------------------------------	-----------	---------------------	---------------	----------	----------------------	----------	---------------------

	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	энергетическая ценность	
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,5	14,0	20,5	330,5	0,8	4,8	0,8	0,8	4,8	2,5	7,8	0,2	184	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,0	5,0	10,3	107,0	0,1	0,1	0,0	0,0	23,8	7,9	88	0,4	3	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,1	0	10,8	41,9	0,2	0,2	0,0	0,0	7,6	2,6	1,9	0,1	430	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	180	0,5	0,1	15,1	54,0	0,0	4,0	0,0	0,2	16,0	17,0	16	2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	570	12,1	19,1	56,7	533,4	0,9	9,1	0,0	1,0	26,2	30,0	113,7	2,7		

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	ТТК-20/1	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-252)	200/5/5	3,0	3,8	10,3	128,4	0,5	1,2	0,2	0,1	36,9	20,0	149,7	0,0	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	13,1	18,4	38,8	447,6	0,1	3,2	0,3	2,3	16,4	32,7	267,2	0,0	258	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	ТТК-907	
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0	11,3	25,5	0	2,1	0,1	0	8,2	1,8	22,5	0,1	ТТК-437	
Итого за прием пищи:	710	23,1	24,4	104,1	821,9	0,3	20,0	0,3	3,0	92,0	77	521,1	2,0		

		2				8	3	3		.0		6
		4				2	0,	4,	356,	10		
Всего за день:	35,2	3,	160,8	1355,3	0,3	9,	3	3	2	0	634,8	5,2

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Завтрак															
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (ТТК-877/1)	150/20	14,1	10,3	58,7	290,3	0	3,2	0	0,4	355,4	36,0	308,0	0,0	193	2008
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	20/15	4,8	4,6	10,3	101,1	0,1	0	0	0,1	5,0	6,7	38,5	0,5	ТТК-16	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2	0	15,2	62,1	0	0,8	0	0	14,3	6,3	8,4	0,8	431	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	510	19,5	15,2	94,5	500,5	0,1	9,0	0,0	0,9	393,7	61,0	370,9	3,3		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	60	0,8	6,1	5,2	79,6	0	3,1	0,2	2,5	14,3	11,5	125,4	0,7	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ (№69, 2008)	200/30	5,9	2,3	25,6	151,0	0,1	3,8	0,0	0,3	20,8	23,9	155,9	0,0	92	2008
МАКАРОНИК С МЯСОМ ЗАПЕЧЕННЫМ	150	17,4	19,8	38,5	390,2	0,1	0,5	0	1,6	150,0	22,7	287,3	0,0	309	2016

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	ТТК-907	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	1,8	0,05	21	16		23	0,7	402	2008
Итого за прием пищи:	730	31,1	3,2	143,7	964,4	0,4	9,2	0,58	222,8	88,2		658,9	3,5		
Всего за день:		50,6	4,4	238,2	1464,9	0,32	18,2	0,67	616,5	149,2		1029,8	6,8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса а порц ии	Пищевые вещества			Энерг ети- ческа я ценно сть, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рец еп- тур ы	Сборник рецептур	
		Белк и, г	Ж и р ы, г	Углев оды, г		В1 , мг	С , мг	А , мг	Е, мг	Са, мг	М г, мг	Р, мг	F е, мг			
Завтрак																
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	135/15	8,1	15,98	35,3	302,5	0,2	1,8	0,08	0,1	293,5	9,05	283,5	0,0	210	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	ТТК-904		
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	1,6	0,6	20,6	92,1	0	2,4	0	0	6,4	4,2	13,9	0,3	2	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	1,0	0	0,6	16	8	11	2,2	ТТК-688/1		
Итого за прием пищи:	505	15,2	2	98,7	623,5	0,2	1	0,1	1,1	431,52	52	421,4	4,1			

		0,2		4,7	0	8	0	6	2
--	--	-----	--	-----	---	---	---	---	---

Обед

ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,5	0,1	1,5	8,4	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6	ТТК-19/1	
ШИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-252)	200/5/5	2,9	5,4	16,1	156,5	0	7,2	0,2	0,2	37,0	17,3	145,4	0,8	88	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ	150	15,5	15,0	31,1	417,0	0,3	0,3	0	2,8	157,0	33,5	280,2	0,0	299	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	ТТК-907	
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0	11,3	25,5	0	2,1	0,1	0	8,2	1,8	22,5	0,1	437	2008
Итого за прием пищи:	710	25,4	2,4	102,7	820,0	0,5	15,6	0,4	23,7	232,7	75,1	540,6	3,6		
Всего за день:		40,6	4,2	201,4	1443,5	0,7	30,3	0,5	88	663,7	127,7	962,0	7,8		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса а порц ии	Пищевые вещества			Энерг ети- ческа я ценно сть, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рец еп- тур ы	Сборник рецептур
		Ж и Белк и, г	Углев оды, г	В1 , мг		С , мг	А , мг	Е, мг	Са, мг	М г, мг	Р, мг	F е, мг г			
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,8	1 0, 1	28,1	193,6	0,1	0, 4	0	1, 2	237, 0	19 ,9	259,3	0, 0	189	2008

БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	20/15	4,8	4,6	10,3	101,1	0,1	0	0	0,1	5,0	6,7	38,5	0,5	ТТК-16	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4	0,7	430	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	180	0,5	0,1	15,1	54,0	0	4,0	0	0,2	16,0	17,0	16	2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	570	11,3	14,8	66,5	409,2	0,2	4,4	0,0	1,5	270,5	49,4	321,2	3,2		

Обед

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	60	1,0	3,1	4,6	49,8	0,0	16,2	0,0	1,4	29,4	9,0	16,8	0,4	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОБЫМИ И ГРЕЧКАМИ (№73, 2008)	200/10	5,8	2,6	23,1	137,4	0,1	0,0	0,2	1,6	31,2	27,9	171,3	1,8	99	2008
ИНДЕЙКА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	16,9	21,2	18,4	256,1	0	1,5	0,0	1,7	152,7	15,7	283,9	0,0	ТТК-312	
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,62	4,6	37,89	207,03	0,0	0,0	0,3	0,6	11,0	26,3	78,39	0,6	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	ТТК-907	
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	2,3	0	0	24,2	9,7	23,2	0,5	401	2008
Итого за прием пищи:	790	34,2	33,5	154,1	975,5	0,3	2,0	0,3	5,9	265,3	10,5	640,9	5,4		
Всего за день:		45,5	48,3	222,6	1384,7	0,4	2,4	0,3	7,4	354,22	15,9	962,1	8,6		

9 день

МАКАРОНЫ С СЫРОМ	135/15	8,1	1 5,9	35,3	302,5	0,2	1,8	0,0	0,8	293,5	9,05	283,5	0,0	210	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	0	0	0	0,4	3,6	3,8	17,4	0,8	ТТК-904	
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	20/15	4,8	4,6	10,3	101,1	0,1	0	0	0,1	5,0	6,7	38,5	0,5	ТТК-16	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	24,5	141,1	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	505	18,4	2,4,2	88,4	632,5	0,3	2,3	0,0	1,9	429,6	55,1	446,0	4,4		

Обед

ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	7,8	0	3	0	0	13,8	8,4	14,4	0,4	ТТК-20/1	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/5	3,5	6,1	10,3	125,9	0	9,5	0,2	0,2	36,5	18,6	138,0	0,0	76	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	18,2	1,8,2	15,8	210,1	0,5	0,0	0,0	0,6	224,7	17,4	239,3	0,0	277	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,5	144,5	0,2	1,0,3	0	0,2	38,1	29,3	85,3	1,2	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5	ТТК-907	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	3,8,0	0,2	0	19,3	4,9	3,1	0,0	441	2008
Итого за прием пищи:	785	32,5	3,1,1	120,1	833,4	0,9	6,0,0	0,0	1,1	349,349,	92	547,4	3,3		

		7			8	4	9	1	7		7
		5			7	0,	3,	778,	14		
Всего за день:	50,9	5,9	208,5	1465,9	1,2	3,4	8	7	8	993,4	8,1

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Витамины					Минеральные вещества					
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Завтрак																
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (ТТК-877/1)	150	19,8	14,5	40,7	404,1	0,2	6,5	0,1	1,2	223,7	28,8	236,2		0,0	239	2011
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	5,0	5,0	10,3	107,0	0	0,1	0	0	235,8	7,9	88		0,4	3	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,0	60,5	0	0	0	0	12,5	5,8	7,4		0,7	430	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0	19	12	16		2	ТТК-688/1	
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	2,7	2,5	4,4	54,8	0	0,3	0	0	102	11,2	76		0	ТТК-435	
Итого за прием пищи:	585	28,1	2,3	80,7	673,4	0,2	11,9	0,1	1,6	593,0	65,7	423,6		3,1		
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	60	0,8	6,1	5,2	79,6	0	3,1	0,2	2,5	14,3	11,5	125,4		0,7	51	2008
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (ТТК-252)	200/5/5	1,5	3,4	19,8	232,0	0,4	11,9	0	0	157,0	10,8	287,6		0,0	86	2008

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с. 2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Мозильяна.-М.: ДеЛи принт, 2016.-640 с. 2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мозильяна.-М.: ДеЛи принт, 2011, - 584 с.

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение 6 к СанПин 2.4.5.2409-08), что должно подтверждаться необходимыми расчетами (СанПин 2.4.5.2409-08 п. 6.22)

*Овощи урожая прошлого года в период после 01 марта допускается использовать только после термической обработки, либо использовать овощи нового урожая (лук репчатый, капуста белокочанная) (СанПин 2.4.5.2409-08 п.6.29).

Заказчик:

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средних
общеобразовательных школ №146 Калининского района Санкт-Петербурга

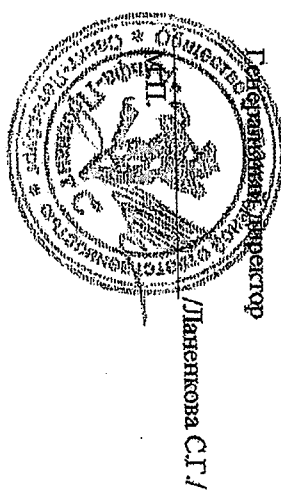
От Заказчика



Исполнитель:

Общество с ограниченной ответственностью «Аль-фа-Провиант С»

От Исполнителя



**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для
предоставления питания учащимся от 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях г.
Санкт-Петербурга Калининского района с компенсацией его стоимости (части стоимости) за
счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ *	100	1,7	4,2	5,1	96,9	0,1	1	0	0	12,3	18,7	49,6	1	23	2011	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (№73,2008)	250/10	6,9	3,4	26,8	125,1	0,3	0	0,2	3,1	37,9	34,4	86,5	2,2	99	2008	
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	11,2	17,5	5,1	114,2	0,2	0	0	0	187,1	20,7	180,6	0	ТТК-280		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	144,3	0,1	0	0	1,4	11,0	8,8	48,8	1,1	331	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6	2,3	41,1	209,6	0,1	0	0	0	15,2	10,4	52	0,8	ТТК-907		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	38	0,2	0	19,3	4,9	3,1	0	441	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	ТТК-688/1		
Итого за прием пищи:	1050	35,4	34,1	171,2	930,8	0,9	49	0,4	5,8	304,2	111,6	457,7	8,5			
Всего за день:		35,4	34,1	171,2	930,8	0,9	49	0,4	5,8	304,2	111,6	457,7	8,5			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность,	Витамины	Минеральные вещества	№ рецепт	Сборник
--------------------------------	--------------	------------------	--------------------------	----------	----------------------	----------	---------

	и	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	-туры	рецепту р
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,4	3,3	11,1	79,6	0	3,8	0	1,5	35,4	19,3	38,1	1,2	ТТК- 49/3	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-307/1)	250/5/5	3,4	4,7	8,8	93,1	0,1	2,2	0,1	0,1	45,1	21,8	84,6	0	84	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	16,6	8,2	1,2	76	0,24	0	0,1	0	284	26	382	0	231	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,7	173,5	0,2	2,5	0	0,3	45,9	35,1	102,3	1,4	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК- 904	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6	2,3	41,1	209,6	0,1	0	0	0	15,2	10,4	52	0,8	ТТК- 907	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,3	0,1	27,1	110,9	0	3,3	0	0,2	15,3	5,4	5,8	0,6	ТТК- 394	
СДОВА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,9	4	14,5	92,3	0,1	0	0	1	11,3	7,1	38,3	0,4	464	2008
БАНАН СВЕЖИЙ	180	0,5	0,1	15,1	54	0	4	0	0,2	16	17	16	2	ТТК- 688/1	
Итого за прием пищи:	1180	38,9	29,2	157,3	950,2	0,84	15,8	0,2	4	473,6	147,8	745,2	7,6		
Всего за день:		38,9	29,2	157,3	950,2	0,84	15,8	0,2	9,1	473,6	147,8	745,2	7,6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп -туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ *	100	1	5,9	3,6	73,1	0	6,7	0,1	2,7	16,6	14,5	30,9	1	15	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК- 252)	250/5/5	3,9	4,9	16,6	108,2	0,1	0,1	0	0,1	80,2	26,9	179,8	0,2	91	2008

ТЕФЕЛИ, ТУШЕНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	10,9	8,58	2,43	123,55	0,05	0,1	0	0,3	188,9	11,1	3	155,7	0,1	283	2008
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	180	4,1	4,4	15,7	237,9	0	1,1	0,1	0	122,4	23,3		90,9	0,9	334	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7		26,1	1,2	ТТК-904	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6	2,3	41,1	209,6	0,1	0	0	0	15,2	10,4		52	0,8	ТТК-907	
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	2,3	0	0	24,2	9,7		23,2	0,5	401	2008
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2		7,2	0,3	ТТК-639/1	
Итого за прием пищи:	970	29	27,18	135,03	996,95	0,35	10,3	0,2	3,8	456,1	103,6		565,8	5		
Всего за день:		29	27,18	135,03	996,95	0,35	10,3	0,2	3,8	456,1	103,6		565,8	5		

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ*	100	1,6	5,1	7,7	83,2	0,02	27	0,03	2,3	49,1	15	28,1	0,7	40	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-307/1)	250/5	4,4	4,1	20,2	136,0	0,1	6,8	0,1	1,5	31,9	25,4	70,9	1,3	100	2008	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	16,7	13,5	8,3	260,9	0,1	0,6	0	2,3	16,5	22,4	131,8	0,4	314	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	180	2,5	5,9	13,8	120,5	0,1	3,5	0,1	0,5	45,0	29,8	163,1	1,3	351	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6	2,3	41,1	209,6	0,1	0	0	0	15,2	10,4	52	0,8	ТТК-907		
КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	25,0	102,1	0	3,3	0	0	15,9	4,5	4,6	0,1	ТТК-377		

ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	ТТК- 688/1	
Итого за прием пищи:	1045	33,8	31,6	138,6	1020,5	0,52	51,2	0,23	7,9	196	121,2	487,6	8		
Всего за день:		33,8	31,6	138,6	1020,5	0,52	51,2	0,23	7,9	196	121,2	487,6	8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ *	100	1,4	5,1	8,6	86,2	0	0	0	0,2	20,4	19,5	40	0	22	2011	
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-252)	250/5/5	3,3	4,6	11	133,7	0	14,8	0,2	0,2	44,6	24,7	58,7	0	76	2008	
ПТИЦА ПО-СТОЛИЧНОМУ	100	13,9	14,3	2,8	194,2	0	0	0	0	170,1	9,4	283,8	0	456	1996	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,8	144,3	0,1	0	0	1,4	11,0	8,8	48,8	1,1	331	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6	2,3	41,1	209,6	0,1	0	0	0	15,2	10,4	52	0,8	ТТК-907		
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0	11,3	25,5	0	2,1	0,1	0	8,2	1,8	22,5	0,1	ТТК-437		
МАФФИН ЛИМОННЫЙ	50	2,5	5,6	14,5	77,8	0	0,1	0	0	5,1	1,6	218	0,3	ТТК-480		
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	100	2,7	2,5	4,4	54,8	0	0,3	0	0	102	11,2	76	0	ТТК-435		
Итого за прием пищи:	1100	38,4	40,4	148,2	987,3	0,3	17,3	0,3	2,5	382	93,1	825,9	3,5			
Всего за день:		38,4	40,4	148,2	987,3	0,3	17,3	0,3	2,5	382	93,1	825,9	3,5			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	100	1,3	10,2	8,6	132,2	0	1,4	0,2	0,3	20,0	18,6	38,5	0,9	51	2008		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ (№69, 2008)	250/30	6,3	3,41	27,6	154	0,1	4,3	0	0,5 1	175, 7	25,9	191	0	92	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,9	12,5	3	219,3	0	1	0,1	0	156	34,7	259,6	0	306	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6	2,3	41,1	209,6	0,1	0	0	0	15,2	10,4	52	0,8	ТТК-907			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	1,8	0,01	0,5	21	16	23	0,7	402	2008		
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	ТТК-639/1			
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2	ТТК-688/1			
Итого за прием пищи:	1010	32,1	29,81	150,5	1025,1	0,32	13,5	0,31	2,4 1	415, 5	109, 3	613,4	5,9				
Всего за день:		32,1	29,81	150,5	1025,1	0,32	13,5	0,31	2,4 1	415, 5	109, 3	613,4	5,9				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур Р
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ *	100	1,4	5,1	8,6	86,2	0	0	0	0,2	20,4	19,5	40	0	22	2011
ЩИ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК- 252)	250/5/5	3,2	7,2	18,1	159,5	0	8,3	0,2	0,3	44,4	21,3	149,7	1,0	88	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,9	20	33,3	423	0,3	0,3	0	3,1	231, 6	36,1	337,6	0	299	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК- 904	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6	2,3	41,1	209,6	0,1	0	0	0	15,2	10,4	52	0,8	ТТК- 907	
НАПИТОК КЛУКОВЕННЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0	11,3	25,5	0	2,1	0,1	0	8,2	1,8	22,5	0,1	437	2008
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	ТТК- 639/1	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	ТТК- 688/1	
Итого за прием пищи:	990	29,6	36	150,4	1082,8	0,5	20, 7	0,3	4,9	344, 4	104, 8	646,1	5,6		
Всего за день:		29,6	36	150,4	1082,8	0,5	20, 7	0,3	4,9	344, 4	104, 8	646,1	5,6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ*	100	1,6	5,1	7,7	83,2	0,02	27	0,03	2,3	49,1	15	28,1	0,7	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (№73,2008)	250/10	6,9	3,4	26,8	125,1	0,3	0	0,2	3,1	37,9	34,4	86,5	2,2	99	2008
ИНДЕЙКА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	18	25,8	20,1	270,3	0	1,8	0,1	1,9	157,7	16,1	285	0	ТТК-312	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,34	5,54	21,47	98,44	0,04	0	0	0,36	83,27	21,36	94,07	0,72	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-	2008

														904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6	2,3	41,1	209,6	0,1	0	0	0	15,2	10,4	52	0,8	ТТК-907	
КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯГОД С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,5	0,1	27,4	112,6	0	2,3	0	0	24,2	9,7	23,2	0,5	401	2008
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	ТТК-639/1	
БАНАН СВЕЖИЙ	180	0,5	0,1	15,1	54	0	4	0	0,2	16	17	16	2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	1150	40,44	43,34	187,87	1085,24	0,56	35,1	0,33	8,56	392	110,3	618,2	8,42		
Всего за день:		40,44	43,34	187,87	1085,24	0,56	35,1	0,33	8,56	392	110,3	618,2	8,42		

9 день

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,4	3,3	11,1	79,6	0	3,8	0	1,5	35,4	19,3	38,1	1,2	ТТК-49/3		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-307/1)	250/5	4,4	4,1	20,2	136,0	0,1	6,8	0,1	1,5	31,9	25,4	70,9	1,3	100	2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ (ФИЛЕ)	100	13,1	13,8	4,2	151,6	0,1	0	0	0	289,8	16,9	375,8	0	ТТК-236		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,6	6,6	23	149,7	0,2	10,3	0,7	0,6	53	41,4	101,9	1,7	125	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6	2,3	41,1	209,6	0,1	0	0	0	15,2	10,4	52	0,8	ТТК-907		
КОМПЛОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,2	0	25,0	102,1	0	3,3	0	0	15,9	4,5	4,6	0,1	ТТК-377		

СЛОЙКА С САХАРОМ	50	0,3	0,4	4,8	104,8	0,1	0	0	0,1	10,2	4,2	11	0,3	ТТК-483	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0	5	0	0,4	19	12	16	2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	1095	31,4	31,1	152,4	1041,6	0,7	29,2	0,8	4,8	475,8	139,8	636,4	8,6		
Всего за день:		31,4	31,1	152,4	1041,6	0,7	29,2	0,8	4,8	475,8	139,8	636,4	8,6		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ *	100	1,7	4,2	5,1	96,9	0,1	1	0	0	12,3	18,7	49,6	1	23	2011		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-252)	250/5/5	3,4	4,7	19	157,7	0	7,1	0,3	0,4	42,7	23,6	159,3	1,3	95	2008		
ПЛОВ	200	13,5	20,3	43,1	493,3	0,2	7,2	0	0	270	37,7	302,6	0	265	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6	2,3	41,1	209,6	0,1	0	0	0	15,2	10,4	52	0,8	ТТК-907			
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0	11,3	25,5	0	2,1	0,1	0	8,2	1,8	22,5	0,1	ТТК-437			
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	ТТК-639/1			
БАНАН СВЕЖИЙ	180	0,5	0,1	15,1	54	0	4	0	0,2	16	17	16	2	ТТК-688/1			
Итого за прием пищи:	1070	27,8	32,6	162,9	1169	0,5	21,4	0,4	1,3	373	116,9	635,3	6,7				
Всего за день:		27,8	32,6	162,9	1169	0,5	21,4	0,4	1,3	373	116,9	635,3	6,7				

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Обед																	
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ *	100	1	5,9	3,6	73,1	0	6,7	0,1	2,7	16,6	14,5	30,9	1	15	2011		
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/5	4,5	6,7	11,7	130,3	0	11,5	0,2	0,2	44,0	23,3	141	0	76	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	15,3	18,8	41,8	450,6	0,2	3,7	0	2,5	51,9	34	302,7	0	258	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2	ТТК-904	2008		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6	2,3	41,1	209,6	0,1	0	0	0	15,2	10,4	52	0,8	ТТК-907			
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,7	0,3	28,8	132,5	0	38	0,2	0	19,3	4,9	3,1	0	441	2008		
БУЛОЧКА С МАКОМ	50	8,1	3,5	15,7	151,8	0	0,1	0	0,1	155	4,3	1,8	0,3	ТТК-669			
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	ТТК-688/1			
Итого за прием пищи:	1015	38	38,2	165,2	1256,1	0,4	70	0,5	6,8	323,4	105,1	568,6	5,5				
		38	38,2	165,2	1256,1	0,4	70	0,5	6,8	323,4	105,1	568,6	5,5				
Всего за день:		38	38,2	165,2	1256,1	0,4	70	0,5	6,8	323,4	105,1	568,6	5,5				

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	100	1,3	10,2	8,6	132,2	0	1,4	0,2	0,3	20,0	18,6	38,5	0,9	51	2008	
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/5/5	5,8	8,4	21,8	247	0,5	18,	0	0	167	11,3	291,5	0	86	2008	

При составлении меню использовалась следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва, 1996.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мосильного и В.А. Тумельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011,- 584 с.

В исключительных случаях допускается замена одних продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности, и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов (Приложение 6 к СанПиН 2.4.5.2409-08), что должно подтверждаться необходимыми расчетами (СанПиН 2.4.5.2409-08 п. 6.22)

*Овощи урожая прошлого года в период после 01 марта допускается использовать только после термической обработки, либо использовать овощи нового урожая (лук репчатый, капуста белокочанная) (СанПиН 2.4.5.2409-08 п.6.29).

Заказчик:

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №146 Калининского района Санкт-Петербурга

От Заказчика



Исполнитель:

Общество с ограниченной ответственностью «Альфа-Провиант С»

От Исполнителя

