

Согласовано

Директор ГБОУ № 23.11.2010

 23.11.2010

Решением дирекции
 ООО «Альфа-Премант»

 ООО «Альфа-Премант»
 Санкт-Петербург

Согласовано

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей и благополучия
 человека по городу Санкт-Петербургу – Главный
 государственный санитарный врач по городу Санкт-Петербургу


 Н.С. Башкетова
 2020 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациональное горячее (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

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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	26,6	126,1	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	167,1	20,7	180,6	0	ТТК		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,7	41,6	144,3	0,1	0	0	1,4	11,0	8,8	48,8	1,1	280		
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	331	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		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,7	0,3	26,6	132,5	0	38	0,2	0	19,3	4,9	3,1	0	907		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	6	11	2,2	441	2008	
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	ТТК		
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	588/1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,4	3,3	11,1	79,5	0	3,8	0	1,5	35,4	19,3	38,1	1,2	ТТК-49/3		
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОМ, 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		
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-		

СЛОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,9	4	14,5	92,3	0,1	0	0	1	11,3	7,1	38,3	0,4	394
БАНАН СВЕЖИЙ	180	0,5	0,1	15,1	54	0	4	0	0,2	16	17	16	2	464
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	ТТК-688/1
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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ • РАССОЛНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-252)	100 250/5/5	1 3,9	5,9 4,9	3,6 18,6	73,1 108,2	0 0,1	6,7 0,1	0,1 0	2,7 0,1	15,6 80,2	14,5 26,9	30,9 179,8	1 0,2	15 91	2011 2008
ТЕФЕЛИ, ТУШЕНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	10,9	8,58	2,43	123,55	0,05	0,1	0	0,34	188,9	11,13	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	
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 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
БАФЛИ 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	3,84	456,1	103,6	565,8	5		
Всего за день:		29	27,18	135,03	996,95	0,35	10,3	0,2	3,84	456,1	103,6	565,8	5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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-И 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			
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 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	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ * БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-252)	100	1,4	5,1	8,6	86,2	0	0	0	0,2	20,4	19,5	40	0	22	2011		
	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		
	100	13,9	14,3	2,8	194,2	0	0	0	0	170,1	9,4	283,8	0	456	1996		
	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		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	5,7	25,1	1,2	ТТК-904			
	80	6	2,3	41,1	209,6	0,1	0	0	0	15,2	10,4	52	0,8	ТТК-907			
	200	0,1	0	11,3	25,5	0	2,1	0,1	0	8,2	1,8	22,5	0,1	ТТК-437			
	50	2,5	5,6	14,5	77,8	0	0,1	0	0	5,1	1,6	21,8	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			
	1100	38,4	40,4	148,2	987,3	0,3	17,3	0,3	2,5	382	93,1	825,9	3,5				
	Итого за прием пищи:																
	Всего за день:																

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ 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 ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ (№69, 2008)	250/30	6,3	3,41	27,6	154	0,1	4,3	0	0,51	175,7	25,9	191	0	92	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	14,9	12,5	3	218,3	0	1	0,1	0	155	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			
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	15	2	ТТК-688/1			
Итого за прием пищи:	1010	32,1	29,81	150,5	1025,1	0,32	13,5	0,31	2,41	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	2,41	415,5	109,3	613,4	5,9		
7 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,4	5,1	8,6	36,2	0	0	0	0,2	20,4	19,5	40	0	22	2011
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ 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	25,1	1,2	ТТК-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	
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
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	645,1	5,6		
Всего за день:		29,6	36	150,4	1082,8	0,5	20,7	0,3	4,9	344,4	104,8	645,1	5,6		
8 день															

8 день															
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 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	89	2008
ИНДЕЙКА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	18	25,8	20,1	270,3	0	1,8	0,1	1,9	157,7	15,1	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-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	
КОМПОТ 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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	80	6	2.8	41.1	209.6	0.1	0	0	0	15.2	10.4	52	0.8	ТТК-907			
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0	25.0	102.1	0	3.3	0	0	15.9	4.5	4.5	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	696.4	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	696.4	8.6				

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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	49,5	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			
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	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	2008		
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	15,5	4,3	1,8	0,3	ТТК-669	2008		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	ТТК-688/1	2008		
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				
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	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	100	1,3	10,2	8,6	132,2	0	1,4	0,2	0,3	20,0	18,5	38,5	0,9	51	2008		
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (ТТК-252)	250/5/5	5,8	8,4	21,8	247	0,5	18,9	0	0	167	11,3	291,5	0	86	2008		
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ (ФИЛЕ)	100	12,2	8,6	1,1	172	0,1	0	0	0	254,7	3,7	333	0	233	2008		
РИС ОТВАРНОЙ	180	0,31	0,53	2,76	17,05	0	0	0	0,02	0,25	1,6	5,12	0,05	325	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	2008		
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0	26,8	108	0	4	0	0,1	2	1	2	0	439	2008		
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	2008		
Итого за прием пищи:	1050	30,41	32,83	119,26	1001,85	0,8	24,6	0,2	1,12	566,6	63,5	824,2	2,95				
Всего за день:		30,41	32,83	119,26	1001,85	0,8	24,6	0,2	1,12	566,6	63,5	824,2	2,95				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины	Минеральные вещества
-------	------------------	----------------	----------	----------------------

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	числовая ценность, ккал	B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	405,3	405,4	1 838,9	12 547,4	6,7	358,1	4,2	59,0	4 701,5	327,0	584,4	76,3
Среднее значение за период	33,8	33,9	153,2	1045,6	0,6	29,8	0,3	4,9	391,8	110,6	640,4	6,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от	13	30	59									
калорийности												

- 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. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта 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 белокачанная) (СанПиН 2.4.5.2409-08 п.6.29).