

Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения № 156

01 февраля 2023 г.

Башкирев

01 февраля 2023 г.

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Президент"

Ланенкова С.Г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ 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

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 1

Возраст:

7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	Завтрак			
														Завтрак	Обед		
ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	150	11,47	21,45	10,99	283,61	0,08	0,23	0,15	3,45	82,88	174,15	15,23	1,95	ТТК-214,04			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430			
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:																	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015		
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*														338	2015		
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435			
Итого за Завтрак	635	18,55	27,23	68,29	595,98	0,22	13,11	0,18	3,65	313,33	293,15	33,83	5,67				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,12	1,5	36,6	0	4,2	0,04	0,18	26,4	17,4	4,2	0,54	ТТК-23,08			
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	200/40	8,44	5,16	17,68	152,32	0,03	0,8	0,17	0,32	14,4	24,8	7,2	0,48	ТТК-105,01			
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	250	8,75	10,42	12,22	177,98	0,09	4,83	0,09	5,62	53,07	74,32	20,29	0,06	ТТК-306,08			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			

БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394
Итого за Обед	820	22,34	20,88	96,87	666,03	0,36	11,83	0,3	7,02	135,57	175,32	60,79	2,28	
Итого за день		40,89	47,91	165,16	1262,01	0,58	24,94	0,48	10,67	448,9	468,47	84,62	7,95	

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс) День: 2 Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,1	7,5	8,9	123,5	0,1	1	0,04	0,2	117	146	41	2	ТТК-189,03	
ТОПЛИНГ НА ВЫБОР:															
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ*	10			6,2	25		0,2		0,04	0,8	1,4	0,5	0,01	ТТК-600,01	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21	0,1	0	0,03	0,07	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-600	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49		0,8		0	6,3	8,2	4,1	1	ТТК-907	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:														ТТК-430	
ГРУША СВЕЖАЯ ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2		200	44	22,4	0,2	338	2015
Итого за Завтрак	680	15,04	16,48	59	447,2	0,23	8	0,27	0,71	444,85	265,6	83,67	6,05	ТТК-435	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ.	60	0,6	3,12	1,5	36,48	0	3,6		0,66	13,8	4,8	7,8	0,04	ТТК-20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕЧКАМИ	200/15	6,77	3,75	26,73	168,3	0,16	4,8	0,17	0,69	44,5	126,2	33,4	1,82	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	10,23	11,2	15,6	204,12	0,08	1,85	0,03		62	272,83	58	2,63	ТТК-277,2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-442	
Итого за Обед	815	26,56	24,63	139,7	887,09	0,62	12,25	0,23	2,65	180	550,63	148,3	5,69		
Итого за день		41,6	41,11	198,7	1334,29	0,75	20,25	0,5	3,36	624,85	816,23	231,97	11,74		

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс) День: 3 Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б		Ж		У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
		7,72	7,61	30,87		224,08											
Завтрак																	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/10	7,72	7,61	30,87	224,08	0,06	0,03	0,84	91,87	84,84	10,44	0,87	209	2008			
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430				
БУТЕРБРОД С СВЕТЧНОЙ	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08	0,11	0	0,04	16,55	14,4	2	0,64	ТТК-907				
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15	0,2	35	17	11	0	ТТК-688				
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2.5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435				
Итого за завтрак	655	16,92	16,59	85,91	564,65	0,29	17,88	0,03	344,12	224,24	33,04	2,59					
Обед																	
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	60	0,12	1,44	6,9	41,04	0,02	11,4	0,02	31,2	16,2	9	0,06	ТТК-981,01				
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,26	7,3	9,72	121,4	0,05	16,8	0,18	84,1	140	46,9	2,84	76	2008			
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,17	26,83	22,33	443,33	0,17	8,33	0,02	35	316,67	60	5	ТТК-258,06				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,04	0,09	16,38	65,7	0,02	0,18	0	27,9	20,7	7,2	0,01	ТТК-402				
Итого за Обед	805	36,94	37,44	92,9	855,6	0,49	36,71	0,22	212,9	548,37	138,2	8,11					
Итого за день		53,86	54,03	178,81	1420,25	0,78	54,59	0,25	557,02	772,61	171,24	10,7					

День: 4

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

Возраст: 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б		Ж		У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
		22,58	15,27	45,66		410,32											
Завтрак																	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ ИЛИ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЬЕМ *	150/20	22,58	15,27	45,66	410,32	0	1,93	0,05	202,16	299,64	25,38	0,07	ТТК-222				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,09	16	66,01		0,8	0	6,8	9	4,5	1,1	ТТК-283,06				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,38	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-430				
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:	100												ТТК-907				

ГРУША СВЕЖАЯ ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*	0,4		0,3		10,3		47		0,02		5		0,4		19		16		12		2,3		338		2015	
	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2	200	44	22,4	0,2	ТТК-435	2015												
Итого за Завтрак	700	30,25	21,3	91,14	679,21	0,12	8,73	0,25	1,48	441,71	368,64	64,28	4,11													
Обед																										
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,43	3,06	1,5	35,4	0	5,4	0,6	12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19													
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ	200/15	2,15	0,45	12,09	61,16	0,03	0	0,01	6,5	17	5	0,3	ТТК-60,04													
КОЛЕТЫ ОСОБЫЕ	100	15	19,8	11,8	286	0,18		3,6	12	154	24	2	273													
КАРТФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	150	2,4	5,8	19	137,8	0,1	2,1	4,1	8,3	42,3	8,2	0	ТТК-123													
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904													
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602													
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-443													
Итого за Обед	815	25,33	31,09	102,56	792,69	0,56	13,5	0,01	9,75	88,1	304,9	68,1	3,32													
Итого за день		55,58	52,39	193,7	1471,9	0,68	22,23	0,26	11,23	529,81	673,54	132,38	7,43													

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 5

Возраст:

7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,85	7,15	26,95	199,5	0,14	1	0,35	97,5	177	85	3	184	2008			
НАПИТОК НА ВЫБОР:																	
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,9	0,01	151,2	81	12,6	0,05	ТТК-433,08				
ИЛИ ЧАЙ *													ТТК-430				
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08	0,11	0	0,04	16,55	14,4	2	0,64	ТТК-907				
ЗЕФИР	40	0,3	0	29	117,2	0	0		2,3	1,9	0,9	2	ТТК-639				
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:																	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	16	11	9	2,2	338				
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*													338				
Итого за Завтрак	510	14,33	14,84	94,57	571,58	0,32	11,9	0,04	283,55	285,3	109,5	7,89					
Обед																	
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,12	1,44	5,16	34,08	0,02	11,4	0,02	1,44	16,2	9	0,06	ТТК-981,03				
СУП РЫБНЫЙ	200	4,96	2,66	19,2	120,54	0	2	0,06	0,43	28,8	0,4	0,01	ТТК-106				

ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ"(собственного производства) СО СМЕТАНОЙ ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ с отварным рисом *	240 100/150	17,54	20,3	36,64	399,5	0,2	0,09	2,8	214,8	459,2	130,6	8	ТТК- 283,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,04	0,09	16,38	65,7	0,02	0,18	0,18	27,9	20,7	7,2	0,01	ТТК-402
Итого за Обед	770	27,01	26,27	114,95	803,95	0,47	13,58	0,17	5,65	336,83	579,7	8,28	
Итого за день		41,34	41,11	209,52	1375,53	0,79	25,48	0,21	6,24	620,38	865	271,8	16,17

7-11 ЛЕТ

Возраст:

День: 6

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																	
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,6	2,3	24,8	143	0,11	1	0	0,6	106	145	29	2	189	2008		
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	213	2008		
НАПИТОК НА ВЫБОР: КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,98	3,42	20,07	118,8	0,02	0,9	0,01		135	8,1	6,3	0,45	ТТК- 432,08			
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907			
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435			
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	0,72	14,4	50,4	75,6	1,08	338	2015		
Итого за Завтрак	755	21,79	16,62	116,25	704,28	0,34	22,78	0,11	1,52	487,35	381,3	121,9	5,15				
Обед																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,72	3,18	1,74	38,46	0,01	0,6	0,05	0,6	22,8	21,6	11,4	0,6	ТТК-51,08			
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/15	3,92	5,88	5,6	91	0,05	10,4	0,16	0,25	34,1	62	17,8	0,86	88	2008		
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,39	6,4	26,13	199,56	0,9	5,14	0,44	5,8	11,31	38,86	27,2	0	ТТК- 290,05			
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1	335	2008		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602			
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-444			

Итого за Обед	815	22,48	22,84	111,94	742,35	1,35	25,14	0,69	7,85	163,91	276,26	108,5	3,16
Итого за день		44,27	39,36	228,19	1446,63	1,69	47,92	0,8	9,37	651,26	657,56	230,4	8,31

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)	День: 7	Возраст: 7-11 ЛЕТ	Масса порции	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур	
					Б	Ж		У	B1	С	А	Е	Са	P	Mg			Fe
Завтрак																		
			150	ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	11,47	21,45	10,99	0,08	0,23	0,15	3,45	82,88	174,15	15,23	1,95	ТТК-214,04		
			25	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	1,37	0,74	9,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
			180	ЧАЙ С САХАРОМ	0,27	0,08	14,22	0	0	0	0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430		
			100	ФРУКТЫ НА ВЫБОР: ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*	0,4	0,4	9,8	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015	
			200	МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	5,6	4,9	9,3	0,01	1	0,2		200	44	22,4	0,2	338	2015	
			655	Итого за Завтрак	19,11	27,57	54,19	0,21	11,23	0,38	3,65	317,13	236,35	50,23	5,69	ТТК-435		
Обед																		
			60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	0,6	3,12	1,5	0	4,2	0,04	0,18	26,4	17,4	4,2	0,54	ТТК-23,08		
			200/40	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	8,44	5,16	17,68	0,03	0,8	0,17	0,32	14,4	24,8	7,2	0,48	ТТК-105,01		
			250	ПИЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	14,33	10,5	20,33	0,13	15	0,33	8,33	61,67	340	65	1,67	ТТК-311,01		
			40	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	2,73	0,33	18,07	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904		
			50	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	1,62	1,45	19,5	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602		
			180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	0,04	0,09	16,38	0,02	0,18	0	0,18	27,9	20,7	7,2	0,01	ТТК-402		
			820	Итого за Обед	27,76	20,65	93,46	0,41	20,18	0,54	9,81	165,07	457,7	98,7	2,9			
				Итого за день	46,87	48,22	147,65	0,62	31,41	0,92	13,46	482,2	694,05	148,93	8,59			

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)	День: 8	Возраст: 7-11 ЛЕТ	Масса порции	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			№ рецептуры	Сборник рецептур	
					Б	Ж		У	B1	С	А	Е	Са	P	Mg			Fe
Завтрак																		

ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	505	26,37	19,9	81,18	611,61	11,93	0,14	1,32	239,71	333,04	40,38	3,91	338	2015
Обед														
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	60	0,12	1,44	6,9	41,04	11,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,06	ТТК- 981,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/15	6,77	3,75	26,73	168,3	4,8	0,16	0,69	44,5	126,2	33,4	1,82	99	2008
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	100	9,2	7,2	5,8	124,8	0	0	3,6	5,2	26,2	40	4	ТТК-316	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	5	0,14	0,2	47	85	29	1,1	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0	0,13	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	27,9	115	2	0,01	0,1	7	4	4	1	ТТК-394	
Итого за Обед	795	23,74	19,77	125,2	774,27	23,2	0,56	6,83	169,6	312,4	130,5	8,18		
Итого за день		50,11	39,67	206,38	1385,88	0,7	35,13	8,15	409,31	645,44	170,88	12,09		

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 10

Возраст:

7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
														Завтрак		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5	6,57	6,13	30,87	205,91	0,06	0	0,02	0,81	47,87	59,84	8,61	0,82	209	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49	0,8	0	0,8	0	6,3	8,2	4,1	1	ТТК-430		
ЗЕФИР	40	0,3	0	29	117,2	0	0	0	0	2,3	1,9	0,9	2	ТТК-639		
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:																
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015	
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ *	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2	0	200	44	22,4	0,2	338	2015	
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	705	14,51	12,15	103,77	585,48	0,18	6,8	0,22	1,21	289,22	129,94	48,01	6,76	ТТК-435		
Итого за Завтрак																
Обед																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,8	0,01	16,2	0,02	1,38	29,4	16,8	9	0,42	40	2008	
СУП РЫБНЫЙ	200	4,96	2,66	19,2	120,54	0	2	0,06	0,43	28,23	28,8	0,4	0,01	ТТК-106		

Рацион: Младшие классы (с 1-4 класс)

День: 12

Возраст:

7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	Сборник рецептов
		Б		Ж		У	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
		Б	Ж	У													
Завтрак																	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ, СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,85	7,15	26,95	199,5	0,14	1	0,35	97,5	177	85	3	184	2008			
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	22	77	5	1	213	2008			
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	13,75	0	0	0,44	ТПК-907				
НАПИТОК НА ВЫБОР: КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,98	3,42	20,07	118,8	0,02	0,9	0,01	135	8,1	6,3	0,45	ТПК-432,08				
ИЛИ ЧАЙ *													ТПК-430				
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	14,4	50,4	75,6	1,08	338	2015			
Итого за завтрак	580	18	16,81	95	605,98	0,35	19,9	0,11	282,66	312,5	171,9	5,97					
Обед																	
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,72	3,18	1,74	38,46	0,01	0,6	0,05	22,8	21,6	11,4	0,6	ТПК-51,08				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,34	7,38	8,52	118,2	0,07	16,8	0,19	73,7	140,8	45,3	2,44	95	2008			
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,39	6,4	26,13	199,56	0,9	5,14	0,44	11,31	38,86	27,2	0	ТПК-290,05				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	47	85	29	1,1	335	2008			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	7,2	14,8	7,6	0,2	ТПК-904				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	27,5	40	7,5	0	ТПК-602				
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	14	14	8	0,4	ТПК-444				
Итого за Обед	825	22,9	24,34	114,86	769,55	1,37	31,54	0,72	203,51	355,06	136	4,74					
Итого за день		40,9	41,15	208,86	1375,53	1,72	51,44	0,83	486,16	667,56	307,9	10,71					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б		Ж		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
	Б	Ж	У											
Итого за период	548,49	545,09	2348,3	16520,37	10,47	426,85	5,52	98,16	6612,5	7987,83	2184,24	120,45		
Среднее значение за период	45,54	45,42	195,69	1376,7	0,87	35,57	0,46	8,18	551,04	665,65	182,02	10,04		

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	57
Сбалансированность	1	1	4

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
7-11 ЛЕТ	809	641

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом её пищевой ценности (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4.)

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента изготовления (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)