

Согласовано

Директор ГБОУ № \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

\_\_\_\_\_ 2020 г.

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 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**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША РИСОВАЯ С ПЛОДАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (ПЕРСИКИ)	150/20	3,7	12,9	30,6	212,0	0,1	6,7	0	0,3	196,2	20,1	187,4	0,0	189/ТТК-689	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	
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:	605	11,1	21,9	70,1	486,9	0,1	17,0	0,0	0,9	335,0	51,0	326,9	3,6		
<b>Обед</b>															
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 ГРЕНКАМИ (№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	24,8	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	38,0	0,2	0	19,3	4,9	3,1	0,0	441	2008
Итого за прием пищи:	790	37,6	34,4	163,1	957,8	0,6	46,2	0,4	5,8	341,9	79,2	512,4	5,4		
Всего за день:		48,7	56,3	233,2	1444,7	0,7	63,2	0,4	6,7	676,9	130,2	839,3	9,0		

**2 день**

	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества
--	------------------	-----------	----------	----------------------

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,5	11,6	26,9	250,1	0,1	3,4	0	0,9	89,5	31,5	218,9	0,0	189	2008
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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,92	2,52	24,98	134,92	0,04	1	0,02	0	121,83	14,1	90,62	1	433	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>13,9</b>	<b>19,2</b>	<b>77,3</b>	<b>546,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,5</b>	<b>0,0</b>	<b>1,1</b>	<b>463,1</b>	<b>70,5</b>	<b>413,5</b>	<b>3,4</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	2,0	6,6	48,1	0	0,0	0	0,9	21,3	11,5	22,9	0,0	ТТК-49/3	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-307/1)	200/5/5	2,8	9,7	15,1	184,7	0,1	9,7	0,2	0,1	37,3	17,7	145,1	0,0	84	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	14,0	4,4	4,6	152,3	0,2	0,0	0,0	1,1	196,1	29,2	279,1	0,0	272	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,5	144,5	0,2	10,3	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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>27,6</b>	<b>23,2</b>	<b>117,6</b>	<b>853,1</b>	<b>0,7</b>	<b>23,3</b>	<b>0,2</b>	<b>3,4</b>	<b>324,8</b>	<b>107,2</b>	<b>605,5</b>	<b>3,9</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,5</b>	<b>42,4</b>	<b>194,9</b>	<b>1399,1</b>	<b>0,8</b>	<b>31,8</b>	<b>0,2</b>	<b>4,5</b>	<b>787,9</b>	<b>177,7</b>	<b>1019,0</b>	<b>7,3</b>		

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (ТТК-877/1)	150	24,6	16,9	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>30,0</b>	<b>21,8</b>	<b>67,7</b>	<b>595,4</b>	<b>0,1</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,3</b>	<b>426,2</b>	<b>60,6</b>	<b>348,6</b>	<b>4,3</b>		
<b>Обед</b>															
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
ТЕФТЕЛИ, ТУШЕННЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80	7,92	9,26	15,9	138,84	0,2	0,0	0	2,67	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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>22,4</b>	<b>20,6</b>	<b>139,5</b>	<b>821,5</b>	<b>0,6</b>	<b>11,5</b>	<b>0,6</b>	<b>4,5</b>	<b>100,3</b>	<b>94,2</b>	<b>717,0</b>	<b>3,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,4</b>	<b>42,4</b>	<b>207,2</b>	<b>1416,9</b>	<b>0,7</b>	<b>17,6</b>	<b>0,7</b>	<b>6,8</b>	<b>526,5</b>	<b>154,8</b>	<b>1065,6</b>	<b>7,6</b>		

### 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>11,9</b>	<b>19,5</b>	<b>57,8</b>	<b>502,5</b>	<b>0,0</b>	<b>16,6</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>39,9</b>	<b>23,3</b>	<b>68,4</b>	<b>3,8</b>		
<b>Обед</b>															
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 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	16,9	18,3	252,6	0,1	0,5	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	11,2	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	0,9	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	
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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>885</b>	<b>29,0</b>	<b>32,6</b>	<b>122,5</b>	<b>879,3</b>	<b>0,5</b>	<b>36,9</b>	<b>0,7</b>	<b>5,2</b>	<b>241,7</b>	<b>103,6</b>	<b>495,4</b>	<b>5,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,9</b>	<b>52,1</b>	<b>180,3</b>	<b>1381,8</b>	<b>0,5</b>	<b>53,5</b>	<b>0,7</b>	<b>6,7</b>	<b>281,6</b>	<b>126,9</b>	<b>563,8</b>	<b>9,0</b>		

### 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,5	14,0	20,5	330,5	0	4,8	0	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	0,1	0	0	235,8	7,9	88	0,4	3	2008
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,1	0	10,8	41,9	0	0,2	0	0	7,6	2,6	1,9	0,1	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>12,1</b>	<b>19,1</b>	<b>56,7</b>	<b>533,4</b>	<b>0,0</b>	<b>9,1</b>	<b>0,0</b>	<b>1,0</b>	<b>264,2</b>	<b>30,0</b>	<b>113,7</b>	<b>2,7</b>		
<b>Обед</b>															
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, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-252)	200/5/5	3,0	3,8	10,3	128,4	0	12,5	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	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>23,1</b>	<b>24,2</b>	<b>104,1</b>	<b>821,9</b>	<b>0,3</b>	<b>20,8</b>	<b>0,3</b>	<b>3,3</b>	<b>92,0</b>	<b>77,0</b>	<b>521,1</b>	<b>2,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>35,2</b>	<b>43,3</b>	<b>160,8</b>	<b>1355,3</b>	<b>0,3</b>	<b>29,9</b>	<b>0,3</b>	<b>4,3</b>	<b>356,2</b>	<b>107,0</b>	<b>634,8</b>	<b>5,2</b>		

### 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>19,5</b>	<b>15,2</b>	<b>94,5</b>	<b>500,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,9</b>	<b>393,7</b>	<b>61,0</b>	<b>370,9</b>	<b>3,3</b>		
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
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
МАКАРОННИК С МЯСОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ	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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>730</b>	<b>31,1</b>	<b>30,2</b>	<b>143,7</b>	<b>964,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,8</b>	<b>222,8</b>	<b>88,2</b>	<b>658,9</b>	<b>3,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,6</b>	<b>45,4</b>	<b>238,2</b>	<b>1464,9</b>	<b>0,32</b>	<b>18,2</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>616,5</b>	<b>149,2</b>	<b>1029,8</b>	<b>6,8</b>		

### 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	135/15	8,1	15,98	35,3	302,5	0,2	1,8	0,0	0,81	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	10	0	0,6	16	8	11	2,2	ТТК-688/1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>505</b>	<b>15,2</b>	<b>20,2</b>	<b>98,7</b>	<b>623,5</b>	<b>0,2</b>	<b>14,7</b>	<b>0,0</b>	<b>1,8</b>	<b>431,0</b>	<b>52,6</b>	<b>421,4</b>	<b>4,2</b>		
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	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ 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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>710</b>	<b>25,4</b>	<b>22,4</b>	<b>102,7</b>	<b>820,0</b>	<b>0,5</b>	<b>15,6</b>	<b>0,3</b>	<b>4,0</b>	<b>232,7</b>	<b>75,1</b>	<b>540,6</b>	<b>3,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>40,6</b>	<b>42,6</b>	<b>201,4</b>	<b>1443,5</b>	<b>0,7</b>	<b>30,3</b>	<b>0,3</b>	<b>5,8</b>	<b>663,7</b>	<b>127,7</b>	<b>962,0</b>	<b>7,8</b>		

### 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,8	10,1	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>11,3</b>	<b>14,8</b>	<b>68,5</b>	<b>409,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,4</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>270,5</b>	<b>49,4</b>	<b>321,2</b>	<b>3,2</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ*	60	9,0	10,1	4,62	49,8	0,2	1,2	0,0	1,38	29,4	9	156,8	0,42	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ (№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	0,0	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,62	4,62	37,89	207,03	0,03	0	0,03	0,3	11,06	26,13	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	
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>	<b>42,2</b>	<b>40,5</b>	<b>154,1</b>	<b>975,5</b>	<b>0,5</b>	<b>5,0</b>	<b>0,2</b>	<b>5,9</b>	<b>265,3</b>	<b>102,5</b>	<b>780,9</b>	<b>3,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,5</b>	<b>55,3</b>	<b>222,6</b>	<b>1384,7</b>	<b>0,48</b>	<b>9,4</b>	<b>0,2</b>	<b>7,4</b>	<b>354,22</b>	<b>151,9</b>	<b>1102,1</b>	<b>6,8</b>		

### 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (ТТК-877/1)	150	24,6	16,9	31,9	385,2	0	0,3	0,1	1,8	387,9	35,6	285,7	1,0	224	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 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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>490</b>	<b>29,3</b>	<b>23,3</b>	<b>67,7</b>	<b>606,9</b>	<b>0,0</b>	<b>6,1</b>	<b>0,1</b>	<b>2,2</b>	<b>429,5</b>	<b>59,8</b>	<b>355,2</b>	<b>4,5</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	2,0	6,6	48,1	0	0,3	0	0,9	21,3	11,5	22,9	0,0	ТТК-49/3	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, КУРОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-307/1)	200/5	3,6	3,1	16,2	106,9	0,1	0,4	0,2	0,4	25,8	20,6	157,7	1,0	100	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	12,3	18,9	28,0	170,9	0,2	0,0	0	3,2	288,5	23,5	284,0	0,0	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,1	5,6	20,0	143,8	0,1	9,3	0,6	0,5	47,0	34,8	86,7	1,3	125	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	
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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>	<b>26,5</b>	<b>31,5</b>	<b>138,5</b>	<b>784,4</b>	<b>0,6</b>	<b>13,3</b>	<b>0,8</b>	<b>5,9</b>	<b>415,2</b>	<b>109,0</b>	<b>623,2</b>	<b>4,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,8</b>	<b>54,8</b>	<b>206,2</b>	<b>1391,3</b>	<b>0,6</b>	<b>19,4</b>	<b>0,9</b>	<b>8,1</b>	<b>844,7</b>	<b>168,8</b>	<b>978,4</b>	<b>9,0</b>		

### 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" С ПЛОДАМИ КОНСЕРВИРОВАННЫМИ (ПЕРСИКИ)	150/20	4,6	10,6	35,1	219,1	0,2	6,6	0	1,3	259,9	21,9	188,1	0,0	190/ТТК-689	2008
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 ВАРЕНЬЕМ	200	0,1	0	10,8	41,9	0	0,2	0	0	7,6	2,6	1,9	0,1	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	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>	<b>10,2</b>	<b>15,7</b>	<b>71,3</b>	<b>422,0</b>	<b>0,2</b>	<b>10,9</b>	<b>0,0</b>	<b>1,5</b>	<b>519,3</b>	<b>49,4</b>	<b>294,0</b>	<b>2,5</b>		
<b>Обед</b>															
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 ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-252)	200/5/5	3,1	3,9	17,0	154,3	0	6,9	0,2	0,2	35,5	19,2	153,4	1,1	95	2008
ПЛОВ	150	11,0	19,4	39,1	488,8	0,2	6,2	0,0	0,0	257,6	34,2	274,7	0,0	265	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	
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:	810	23,8	27,8	116,0	944,4	0,4	21,5	0,3	1,2	433,8	88,9	619,1	3,9		
Всего за день:		34,0	43,5	187,3	1366,4	0,6	32,4	0,3	2,7	953,1	138,3	913,1	6,4		

### 11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	135/15	8,1	15,98	35,3	302,5	0,2	1,8	0,0	0,81	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	24,2	88,4	632,5	0,3	12,3	0,0	1,9	429,6	55,1	446,0	4,4		
<b>Обед</b>															
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, 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	18,2	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	10,3	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	38,0	0,2	0	19,3	4,9	3,1	0,0	441	2008
Итого за прием пищи:	785	32,5	31,7	120,1	833,4	0,9	60,8	0,4	1,9	349,1	92,7	547,4	3,7		
Всего за день:		50,9	55,9	208,5	1465,9	1,2	73,1	0,4	3,8	778,7	147,8	993,4	8,1		

### 12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОЛАДЬИ 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	0,4	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	22,3	80,7	673,4	0,2	11,9	0,1	1,6	593,0	65,7	423,6	3,1		
<b>Обед</b>															
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	16,9	0	0,0	157,0	10,8	287,6	0,0	86	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	14,0	4,4	4,6	152,3	0,2	0,0	0,0	1,1	196,1	29,2	279,1	0,0	272	2016
РИС ОТВАРНОЙ	150	0,26	0,44	2,29	14,15	0	0	0	0,02	0,21	1,33	204,3	0,04	325	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 ВАРЕНЬЯ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0	26,8	108	0	4,0	0	0,1	2	1	2	0	439	2008
Итого за прием пищи:	785	23,1	16,2	101,4	798,7	0,8	24,0	0,2	4,6	386,3	67,9	965,7	2,8		
Всего за день:		51,2	38,5	182,1	1472,1	1,0	35,9	0,3	6,2	979,3	133,6	1389,3	5,9		

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	555,3	572,4	2 422,6	16 986,7	8,0	414,7	5,0	69,7	7819,4	1713,9	11490,6	89,0
Среднее значение за период	46,3	47,7	201,9	1415,6	0,7	34,6	0,4	5,8	651,6	142,8	957,5	7,4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	57									

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. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2016.-640 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-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).