

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.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся от 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях 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 рецептур
		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	26,8	125,1	0,3	4,6	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	0,1	0	19,3	4,9	3,1	0,5	441	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	16	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	59,6	0,3	5,8	304,2	111,6	457,7	9		
Всего за день:		35,4	34,1	171,2	930,8	0,9	59,6	0,3	5,8	304,2	111,6	457,7	9		

2 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		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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	2,2	0,1	0	45,1	21,8	84,6	1,1	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	3,7	0	0,2	15,3	5,4	5,8	0,6	ТТК-394	
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	0,1	0,2	9,1	74	0,1	0	0	0,2	8,4	5,2	6,8	0,3	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	34,1	25,4	151,9	931,9	0,74	16,2	0,2	3,1	470,7	145,9	713,7	8,6		
Всего за день:		34,1	25,4	151,9	931,9	0,74	16,2	0,2	9,1	470,7	145,9	713,7	8,6		

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		
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
ТЕФТЕЛИ, ТУШЕННЫЕ 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	0,2	0,1	21,0	85,4	0	2,3	0	0	17,0	5,9	11,6	0,3	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	28,7	27,18	128,63	969,75	0,35	10,3	0,2	3,84	448,9	99,83	554,2	4,8		
Всего за день:		28,7	27,18	128,63	969,75	0,35	10,3	0,2	3,84	448,9	99,83	554,2	4,8		

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		
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	203,7	0,1	0	0	0,1	221,8	18,7	84,6	0,3	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	
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	16	0	0,6	16	8	11	2,2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	1045	33,8	31,6	138,6	963,3	0,52	56,6	0,23	5,7	400,3	117,5	440,4	7,9		
Всего за день:		33,8	31,6	138,6	963,3	0,52	56,6	0,23	5,7	400,3	117,5	440,4	7,9		

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		
Обед															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ *	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	8,7	108,1	0	0	0,2	0	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	
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	11,2	34,2	0	0,5	0,1	0	8,2	1,8	0	0	437	2008
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	145,8	970,4	0,3	0,9	0,3	2,3	382	93,1	803,4	3,4		
Всего за день:		38,4	40,4	145,8	970,4	0,3	0,9	0,3	2,3	382	93,1	803,4	3,4		

6 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		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	100	1,3	10,2	8,6	132,2	0	1,4	0,2	0,3	20,0	18,6	38,5	0,9	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ (№69, 2008)	250/30	2,57	3,41	14,32	108,95	0,1	1,73	0	0,51	175,7	19,99	191	1,21	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	
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	0	23,3	92,9	0	3,2	0	0	9,1	1,9	0	0	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	27,77	29,71	128,82	941,95	0,3	12,33	0,3	1,91	403,6	103,4	590,4	6,41		
Всего за день:		27,77	29,71	128,82	941,95	0,3	12,33	0,3	1,91	403,6	103,4	590,4	6,41		

7 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		
Обед															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ *	100	1,4	5,1	5,6	86,2	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	7,4	109,7	0	5,9	0,1	2,2	44,4	21,3	93,1	1,0	88	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	15,9	8,8	3,5	352	0,2	0	0	0,6	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	
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	11,2	34,2	0	0,5	0,1	0	8,2	1,8	0	0	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	16	0	0,6	16	8	11	2,2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	990	29,6	24,8	106,8	970,7	0,4	22,4	0,2	4,3	344,4	104,8	567	5,5		
Всего за день:		29,6	24,8	106,8	970,7	0,4	22,4	0,2	4,3	344,4	104,8	567	5,5		

8 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		
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	165,1	0,3	4,6	0	3,1	37,9	34,4	86,5	2,2	99	2008

ИНДЕЙКА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	14	25,8	2,4	156,4	0	0	0,1	0,4	115,7	10,5	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	0,2	0,1	21,0	85,4	0	2,3	0	0	17,0	5,9	11,6	0,3	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	36,14	43,34	163,77	984,14	0,56	37,9	0,13	7,06	342,8	100,9	606,6	8,22		
Всего за день:		36,14	43,34	163,77	984,14	0,56	37,9	0,13	7,06	342,8	100,9	606,6	8,22		

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	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	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	106	0,1	6,8	0,1	1,5	31,9	15,4	70,9	0,1	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	4,0	15,9	106,5	0,2	1,2	0,3	0,4	151	41,4	101,9	0,1	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	2,3	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	
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	28,5	145,3	968,4	0,7	20,1	0,4	4,6	573,8	129,8	696,4	5,8		
Всего за день:		31,4	28,5	145,3	968,4	0,7	20,1	0,4	4,6	573,8	129,8	696,4	5,8		

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	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 ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ (ТТК-252)	250/5/5	3,4	4,7	8,1	92,7	0,1	0,6	0	0,4	42,7	23,6	133,3	0,1	95	2008
ПЛОВ	200	13,5	20,3	3,7	338,5	0,1	0	0,1	0	253,7	26	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	11,2	34,2	0	0,5	0,1	0	8,2	1,8	0	0	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	
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	112,5	957,9	0,5	6,1	0,2	1,3	356,7	105,2	586,8	5,4		
Всего за день:		27,8	32,6	112,5	957,9	0,5	6,1	0,2	1,3	356,7	105,2	586,8	5,4		

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		
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	1,8	5,8	4,7	112,4	0	1,1	0,1	0	44,0	23,3	46,2	0	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,3	18,8	1,5	150,6	0,2	0	0	0	151,9	13,7	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	
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	0,1	0	19,3	4,9	3,1	0,5	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	16	0	0,6	16	8	11	2,2	ТТК-688/1	
Итого за прием пищи:	1015	30,3	37,3	117,9	938,2	0,4	61,9	0,3	4,1	423,4	84,8	473,8	6		
Всего за день:		30,3	37,3	117,9	938,2	0,4	61,9	0,3	4,1	423,4	84,8	473,8	6		

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	Мг, мг	Р, 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	18,6	38,5	0,9	51	2008
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (ТТК-252)	250/5/5	5,8	8,4	1,4	158,9	0	0	0,5	0	29,8	2,7	183,4	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	
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 ВАРЕНЬЯ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0	26,8	108	0	2	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	
Итого за прием пищи:	1050	30,41	32,83	98,86	913,75	0,3	3,7	0,7	1,12	429,4	54,9	716,1	2,95		
Всего за день:		30,41	32,83	98,86	913,75	0,3	3,7	0,7	1,12	429,4	54,9	716,1	2,95		

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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	383,8	387,8	1 610,1	11 441,2	6,0	308,0	3,5	51,1	4 880,1	1 251,7	7 206,5	74,0
Среднее значение за период	32,0	32,3	134,2	953,4	0,5	25,7	0,3	4,3	406,7	104,3	600,5	6,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	31	56									

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.: 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).