Цикличное четырехнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	Γ	документа- ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Всего	
				Г	Γ	Γ	
		1 день Завтрак					
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	160/5	2008	184	9.31	8.40	27.01	205.40
Бутерброд с маслом сливочным	35	ТТК	1.44	2.40	8.10	13.00	142.00
Чай с сахаром	200	2008	430	0.20	0.10	15.00	60.00
Мандарин свежий	100	2011	338	0.80	0.10	7.50	38.00
Печенье в ассортименте	25	TTK	12.2	3.00	2.50	11.20	69.00
Итого за прием пищи:	525			15.71	19.20	73.71	514.40
	1	Обед	1			1	
Огурец солёный порционно	60	TTK	1.1	0.48	0.06	1.20	6.60
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	3.07	4.97	14.70	82.60
Гуляш	100	ТТК	9.38	11.24	12.30	8.40	214.20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	TTK	4.7	3.60	4.60	10.40	97.40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	TTK	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1.00	0.20	19.80	86.00
Итого за прием пищи:	810			26.59	26.15	100.88	714.80
Всего за день:				42.30	45.35	174.59	1229.20
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	Γ	документа- ция /сборник		Всего	Всего	Всего	
	1	рецептур/		Γ	Γ	Γ	
		2 день					
		Завтрак					
Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом	130/25	TTK	7.4	12.52	13.87	29.80	331.60
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	TTK	15.3	2.00	1.16	12.99	68.00
Чай с лимоном	200	2008	431	0.29	0.10	14.69	59.90
Вафли	20	TTK	12.7	1.44	2.23	9.80	62.00
Яблоко свежее	100	2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40
Итого за прием пищи:	500			16.65	17.76	77.08	565.90

		Обед					
Салат из свежей капусты с огурцом	60	TTK	1.2	0.61	3.20	2.62	53.10
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200/5/5	2008	76	3.46	4.63	9.71	93.30
Шницель рубленый мясной	90	ТТК	9.1	7.40	10.50	3.64	133.18
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5.50	4.80	31.30	191.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Компот из смеси сухофруктов	200	TTK	13.4	0.60	0.10	23.50	97.20
Итого за прием пищи:	800			24.77	27.25	117.15	795.78
Всего за день:	•			41.42	45.01	194.23	1361.68
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г	документа- ция /сборник		Всего	Всего	Всего	
		рецептур/		Γ	г	г	
		3 день					
	1	Завтрак					
Каша пшеничная вязкая с тыквой	150	2024	197	5.00	6.20	25.94	175.37
Бутерброд с сыром	40	TTK	1.43	4.31	4.29	13.56	105.87
Чай с сахаром	200	2008	430	0.20	0.10	15.00	60.00
Груша свежая	100	2011	338	0.40	0.30	10.30	47.00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5.92	5.08	9.38	107.56
Итого за прием пищи:	690			15.83	15.97	74.18	495.80
		Обед					
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0.96	3.06	4.62	49.80
Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	2012	81/116	5.27	3.74	15.10	114.02
Котлета рубленая из филе куриного	90	TTK	10.21	9.84	5.60	8.95	144.73
Ризотто (рис с овощами)	150	TTK	4.2	2.90	7.43	17.06	146.70
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	TTK	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Компот из свежих яблок	200	TTK	13.1	0.20	0.20	20.10	87.80
Итого за прием пищи:	795			26.37	24.05	112.21	771.05
Всего за день:				42.20	40.02	186.39	1266.85
	•	•					

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
		ная документа-	Tee Non Nup 134	Всего	Bcero	Bcero	noorb, kkusi
	Γ	ция /сборник рецептур/					
	<u> </u>	4 день		Γ	Γ	Γ	
		Завтрак					
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	TTK	4.11	9.07	7.92	26.30	174.30
Бутерброд с маслом сливочным	25	TTK	1.45	2.00	7.64	12.82	138.70
Чай с лимоном	200	2008	431	0.29	0.10	14.69	59.90
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	TTK	16.1	4.10	2.50	4.90	87.00
Яблоко свежее Итого за прием пищи:	100 625	2011	338	0.40 15.86	0.40 18.56	9.80 68.51	44.40 504.30
		Обед					
Салат из евеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	2.95	7.00	3.60	100.00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	4.07	2.24	15.74	94.60
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	TTK	8.7	8.17	6.85	9.44	151.76
Картофель отварной	150	2008	333	2.90	4.70	23.50	148.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	TTK	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1.00	0.20	15.00	76.00
Итого за прием пищи:	845			26.29	25.01	113.66	798.36
Всего за день:				42.15	43.57	182.17	1302.66
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	Γ	документа- ция /сборник		Всего	Всего	Всего	
		рецептур/		Γ	Γ	Γ	
		5 день					
	160/15	Завтрак		12.50	14.20	22.60	202.50
Макароны отварные с сыром	160/15	TTK	5.2	12.58	14.20	32.60	303.50
Бутерброд с повидлом	45	7TK	1.3	2.20	1.20	16.80	86.80
Какао с молоком Апельсин свежий	200 100	2008	433 338	2.90 0.90	0.20	24.80 8.10	134.00 43.00
		2011	338				
Итого за прием пищи:	520	Обед		18.58	18.10	82.30	567.30
Винегрет овощной	60	ТТК	1.48	0.84	6.06	3.96	66.40
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2008	91	4.28	5.22	17.80	118.30
Голубцы ленивые	240	ттк	9.2	13.74	11.53	22.40	248.30
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00
Батон нарезной обогащённый микронугриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0.50	0.10	24.10	95.20
Итого за прием пищи:	800		1	26.56	26.93	114.64	756.20
Всего за день:	<u>. </u>			45.14	45.03	196.94	1323.50

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Всего	Жиры	Угле-воды, Всего	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.			
		6 день		Γ	Γ	Γ				
6 день Завтрак										
Каша "Янтарная"	150	ТТК	4.12	8.96	12.37	29.04	220.70			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	TTK	15.3	2.00	1.16	12.99	68.00			
Чай с сахаром	200	2008	430	0.20	0.10	15.00	60.00			
Мандарин свежий	100	2011	338	0.80	0.10	7.50	38.00			
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	TTK	16.1	4.10	2.50	4.90	87.00			
Итого за прием пищи:	625			16.06	16.23	69.43	473.70			

Весто за денека передователно и яйцого до 10 денека предоставления и яденови обогозаватиля за денека передователно и яйцого за денека передователно и яйцого за денека передователно и яденователно и	Обед									
18 18 18 18 18 18 18 18	Огурец солёный порционно	60	TTK	1.1	0.48	0.06	1.20	6.60		
No. Parties Parti	Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	TTK	2.2	7.80	3.10	10.10	109.20		
Бетон зарешної оботащівшній випропутриситами 200 2008 442 1.00 0.23 2.53 8.600 Нюто за прием виши: 800 442 1.00 0.20 19.80 8.600 Нюто за прием виши: 800 4442 1.00 0.20 19.80 8.600 Вето за ленк:	Паэлья с курицей	240	TTK	10.12	8.21	17.10	36.10	345.40		
100 100	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	TTK	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00		
Напусно за прием иници: 800 24.60 24.48 113.58 775.20	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00		
Весте за дели: 40.75 40.71 183.01 1248.50 Наименование Въгод, темпоничный порыжить ная документы ная документ	Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1.00	0.20	19.80	86.00		
Наименование Выход, технологическая и поческая и поч	Итого за прием пищи:	800			24.69	24.48	113.58	775.20		
	Всего за день:				40.75	40.71	183.01	1248.90		
т рецентуру т рецентуру т	Наименование	Выход,	ческая и норматив- ная документа-	или технологи-		-		ческая цен-		
Такта витаминный Сартерным инцинективный сторатом 140/15 TTK 5.2 8.21 10.36 29.60 244.20		г								
Макароны отварные с сыром 140/15 TTK 5.2 8.21 10.36 29.60 244.20					Γ	Γ	Γ			
Макароны отварные с сыром			7 день							
Бугерброд с повидлом 45 ТТК 1.3 2.20 1.20 16.80 86.80 Чай с сахаром 200 2008 431 0.20 0.10 15.00 60.00 Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке 200 ТТК 16.3 5.92 5.08 9.38 107.56 Нтого за прием пищи: 600 16.53 16.74 70.78 498.56 Обек Салат витаминный 60 ТТК 1.46 0.71 3.20 4.60 52.20 Суп рыбный с картофелем и перловой крупой 200/10 2008 98\(\frac{1}{2}\)228 4.78 2.27 15.68 103.00 ТСФ тели мясные в соусе сметаниюм с томатом 90/30 ТТК 9.5 7.10 10.21 9.46 180.00 Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" 150 ТТК 4.7 3.60 4.60 10.40 97.40 Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами 40 ТТК 15.2 3.20 1.70 20.40 92.00 Батон нарезной обогащённый микронутриентами 50 ТТК 15.1 4.00 2.32 25.98 136.00 Яблоко свежее 100 2011 338 0.40 0.40 9.80 44.40 Напиток из шиповника 200 ТТК 13.1 0.20 0.20 20.10 87.80 Нтого за прием пищи: 930 ТТК 13.1 0.20 0.20 20.10 87.80		1	Завтрак							
Чай с сахаром 200 2008 431 0.20 0.10 15.00 60.00 Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке 200 TTK 16.3 5.92 5.08 9.38 107.56 Итого за прием пищи: 600 16.53 16.74 70.78 498.56 Салат витаминный 60 TTK 1.46 0.71 3.20 4.60 52.20 Суп рыбный с картофелем и перловой крупой 200/10 2008 98'228 4.78 2.27 15.68 103.00 Тефгели мясные в соусе сметанном с томатом 90/30 TTK 9.5 7.10 10.21 9.46 180.00 Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" 150 TTK 4.7 3.60 4.60 10.40 97.40 Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами 40 TTK 15.2 3.20 1.70 20.40 92.00 Батон нарезной обогащённый микронутриентами 50 TTK 15.1 4.00 2.32 25.98 136.00 Яблоко свежее 100 2011 338 0.40 0.40 9.80 44	Макароны отварные с сыром	140/15	TTK	5.2	8.21	10.36	29.60	244.20		
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке 200 ТТК 16.3 5.92 5.08 9.38 107.56 Нтого за прием инщи: 600 16.53 16.74 70.78 498.56 Салат витаминный 60 ТТК 1.46 0.71 3.20 4.60 52.20 Сул рыбный с картофелем и перловой крупой 200/10 2008 98\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	Бутерброд с повидлом	45	TTK	1.3	2.20	1.20	16.80	86.80		
Итого за прием пищи: 600 16.53 16.74 70.78 498.56 Салат витаминный 60 ТТК 1.46 0.71 3.20 4.60 52.20 Сул рыбный с картофелем и перловой крупой 200/10 2008 98/228 4.78 2.27 15.68 103.00 Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 90/30 ТТК 9.5 7.10 10.21 9.46 180.00 Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" 150 ТТК 4.7 3.60 4.60 10.40 97.40 Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами 40 ТТК 15.2 3.20 1.70 20.40 92.00 Батон нарезной обогащённый микронутриентами 50 ТТК 15.1 4.00 2.32 25.98 136.00 Яблоко свежее 100 2011 338 0.40 0.40 9.80 44.40 Напиток из шиловника 200 ТТК 13.1 0.20 0.20 20.10 87.80 Итого за прием пищи: <td>Чай с сахаром</td> <td>200</td> <td>2008</td> <td>431</td> <td>0.20</td> <td>0.10</td> <td>15.00</td> <td>60.00</td>	Чай с сахаром	200	2008	431	0.20	0.10	15.00	60.00		
Салат витаминный 60 TTK 1.46 0.71 3.20 4.60 52.20 Суп рыбный с картофелем и перловой крупой 200/10 2008 98:228 4.78 2.27 15.68 103.00 Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 90/30 TTK 9.5 7.10 10.21 9.46 180.00 Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" 150 TTK 4.7 3.60 4.60 10.40 97.40 Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами 40 TTK 15.2 3.20 1.70 20.40 92.00 Батон нарезной обогащённый микронутриентами 50 TTK 15.1 4.00 2.32 25.98 136.00 Яблоко свежее 100 2011 338 0.40 0.40 9.80 44.40 Напиток из шиповника 200 TTK 13.1 0.20 0.20 20.10 87.80 Итого за прием пищи: 930 23.99 24.90 116.42 792.80	Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	TTK	16.3	5.92	5.08	9.38	107.56		
Салат витаминный 60 ТТК 1.46 0.71 3.20 4.60 52.20 Суп рыбный с картофелем и перловой крупой 200/10 2008 98\228 4.78 2.27 15.68 103.00 Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 90/30 ТТК 9.5 7.10 10.21 9.46 180.00 Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" 150 ТТК 4.7 3.60 4.60 10.40 97.40 Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами 40 ТТК 15.2 3.20 1.70 20.40 92.00 Батон нарезной обогащённый микронутриентами 50 ТТК 15.1 4.00 2.32 25.98 136.00 Яблоко свежее 100 2011 338 0.40 0.40 9.80 44.40 Напиток из шиповника 200 ТТК 13.1 0.20 0.20 20.10 87.80 Итого за прием пищи: 930 23.99 24.90 116.42 792.80	Итого за прием пищи:	600			16.53	16.74	70.78	498.56		
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой 200/10 2008 98\228 4.78 2.27 15.68 103.00 Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 90/30 ТТК 9.5 7.10 10.21 9.46 180.00 Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" 150 ТТК 4.7 3.60 4.60 10.40 97.40 Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами 40 ТТК 15.2 3.20 1.70 20.40 92.00 Батон нарезной обогащённый микронутриентами 50 ТТК 15.1 4.00 2.32 25.98 136.00 Яблоко свежее 100 2011 338 0.40 0.40 9.80 44.40 Напиток из шиповника 200 ТТК 13.1 0.20 0.20 20.10 87.80 Итого за прием пищи: 930 23.99 24.90 116.42 792.80		1	Обед					1		
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом 90/30 ТТК 9.5 7.10 10.21 9.46 180.00 Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" 150 ТТК 4.7 3.60 4.60 10.40 97.40 Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами 40 ТТК 15.2 3.20 1.70 20.40 92.00 Батон нарезной обогащённый микронутриентами 50 ТТК 15.1 4.00 2.32 25.98 136.00 Яблоко свежее 100 2011 338 0.40 0.40 9.80 44.40 Напиток из шиповника 200 ТТК 13.1 0.20 0.20 20.10 87.80 Итого за прием пищи: 930 23.99 24.90 116.42 792.80	Салат витаминный	60	TTK	1.46	0.71	3.20	4.60	52.20		
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему" 150 ТТК 4.7 3.60 4.60 10.40 97.40 Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами 40 ТТК 15.2 3.20 1.70 20.40 92.00 Батон нарезной обогащённый микронутриентами 50 ТТК 15.1 4.00 2.32 25.98 136.00 Яблоко свежее 100 2011 338 0.40 0.40 9.80 44.40 Напиток из шиповника 200 ТТК 13.1 0.20 0.20 20.10 87.80 Итого за прием пищи: 930 23.99 24.90 116.42 792.80	Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	2008	98\228	4.78	2.27	15.68	103.00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами 40 ТТК 15.2 3.20 1.70 20.40 92.00 Батон нарезной обогащённый микронутриентами 50 ТТК 15.1 4.00 2.32 25.98 136.00 Яблоко свежее 100 2011 338 0.40 0.40 9.80 44.40 Напиток из шиповника 200 ТТК 13.1 0.20 0.20 20.10 87.80 Итого за прием пищи: 930 23.99 24.90 116.42 792.80	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	TTK	9.5	7.10	10.21	9.46	180.00		
Батон нарезной обогащённый микронутриентами 50 TTK 15.1 4.00 2.32 25.98 136.00 Яблоко свежее 100 2011 338 0.40 0.40 9.80 44.40 Напиток из шиповника 200 TTK 13.1 0.20 0.20 20.10 87.80 Итого за прием пищи: 930 23.99 24.90 116.42 792.80	Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	TTK	4.7	3.60	4.60	10.40	97.40		
Яблоко свежее 100 2011 338 0.40 0.40 9.80 44.40 Напиток из шиповника 200 ТТК 13.1 0.20 0.20 20.10 87.80 Итого за прием пищи: 930 23.99 24.90 116.42 792.80	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	TTK	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00		
Напиток из шиповника 200 TTK 13.1 0.20 0.20 20.10 87.80 Итого за прием пищи: 930 23.99 24.90 116.42 792.80	Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00		
Итого за прием пищи: 930 23.99 24.90 116.42 792.80	Яблоко свежее	100	2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40		
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0.20	0.20	20.10	87.80		
Всего за день: 40.52 41.64 187.20 1291.36	Итого за прием пищи:	930			23.99	24.90	116.42	792.80		
	Всего за день:	1			40.52	41.64	187.20	1291.36		

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	Г	ная документа- ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	7	
		L-d-m-Mr		Г	г	г	
	ı	8 день			<u>I</u>	1	l
	1	Завтрак			ı	I	ı
Плов фруктовый	150	TTK	4.10	10.31	9.12	35.10	279.40
Бутерброд с яйцом	50	TTK	1.41	5.10	7.15	10.65	122.80
Какао с молоком	200	2008	433	2.90	2.50	24.80	134.00
Груша свежая	100	2011	338	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого за прием пищи:	500			18.71	19.07	80.85	583.20
	•	Обед					
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	60	2011	52	1.70	3.84	2.60	54.40
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2.55	4.11	9.04	80.80
Печень по-строгановски	100	TTK	9.4	8.91	10.11	5.30	161.92
Булгур с овощами	150	2024	192 н	5.10	2.70	33.70	179.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	TTK	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Компот из свежих яблок	200	TTK	13.1	0.20	0.20	20.10	87.80
Итого за прием пищи:	810			25.66	24.98	117.12	791.92
Всего за день:				44.37	44.05	197.97	1375.12
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа-	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	Γ	документа- ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Всего	
				Г	Γ	Γ	
		9 день				•	
	1	Завтрак			1	1	I
Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	150/25	TTK	7.2	14.60	14.28	29.77	305.78
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	TTK	15.3	2.00	1.16	12.99	68.00
Чай с лимоном	200	2008	430	0.29	0.10	14.69	59.90
Яблоко свежее	100	2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40
Итого за прием пищи:	500			17.29	15.94	67.25	478.08

		Обед					
Салат "Мозайка"	60	TTK	1.33	3.30	3.60	4.20	72.40
Борщ из свежей капусты, с картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2008	76	3.27	4.80	11.20	94.00
Паста Болоньезе "по-школьному"	240	TTK	9.33	9.40	12.72	35.20	237.10
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронугриентами	40	TTK	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Сок фруктовый (персиковый)	200	TTK	13.14	1.00	0.20	15.00	76.00
Итого за прием пищи:	800			24.17	25.34	111.98	707.50
Всего за день:				41.46	41.28	179.23	1185.58
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа-	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
		ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Всего	
		10 день		Γ	Γ	Γ	
		Завтрак	I			I	
Омлет натуральный	150	TTK	6.3	14.50	14.27	8.89	262.43
Бутерброд с сыром и огурцом	200	TTK 2008	1.39	0.20	4.29 0.10	13.56 15.00	105.87 60.00
Чай с сахаром Зефир витаминизированный	35	TTK	12.1	0.63	0.10	28.20	101.60
Апельсин свежий	100	2011	338	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого за прием пищи:	525			19.24	18.96	73.75	572.90
		Обед	I		! 	I	
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0.96	3.06	4.62	49.80
Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	2012	81/116	5.27	3.74	15.10	114.02
Жаркое по-домашнему со свининой	240	TTK	9.6	12.50	14.94	23.20	277.37
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронугриентами	40	TTK	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Компот из смеси сухофруктов	200	TTK	13.4	0.60	0.10	23.50	97.20
Итого за прием пищи:	795			26.53	25.86	112.80	766.39
Всего за день:				45.77	44.82	186.55	1339.29
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная документа-	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	Γ	ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Bcero	
				Γ	Γ	Γ	
	-	11 день	-		-	•	
		Завтрак					
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	160/5	2008	184	9.31	8.40	27.01	205.40
Бутерброд с маслом сливочным	35	TTK	1.44	2.40	8.10	13.00	142.00
Чай с сахаром	200	2008	430	0.20	0.10	15.00	60.00
Мандарин свежий	100	2011	338	0.80	0.10	7.50	38.00
Печенье в ассортименте	25	TTK	12.2	3.00	2.50	11.20	69.00
Итого за прием пищи:	525			15.71	19.20	73.71	514.40
		Обед					
Огурец солёный порционно	60	TTK	1.1	0.48	0.06	1.20	6.60
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	200/5/5	2012	72	3.07	4.97	14.70	82.60
<u> </u>	1	1	I		<u> </u>	<u> </u>	

Гуляш	100	ТТК	9.38	11.24	12.30	8.40	214.20		
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	ТТК	4.7	3.60	4.60	10.40	97.40		
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00		
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00		
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1.00	0.20	19.80	86.00		
Итого за прием пищи:	810			26.59	26.15	100.88	714.80		
Всего за день:				42.30	45.35	174.59	1229.20		
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.		
	г	документа- ция /сборник		Всего	Всего	Всего			
		рецептур/		г	г	Г			
		12 день							
		Завтрак							
Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом	130/25	ттк	7.4	12.52	13.87	29.80	331.60		
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2.00	1.16	12.99	68.00		
Чай с лимоном	200	2008	431	0.29	0.10	14.69	59.90		
Вафли	20	ТТК	12.7	1.44	2.23	9.80	62.00		
Яблоко свежее	100	2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40		
	500	2011	336	16.65	17.76	77.08	565.90		
Итого за прием пищи:	300	Обед		10.05	17.70	77.08	303.90		
Court us analysis to reserve a country of	60	ттк	1.2	0.61	3.20	2.62	53.10		
Салат из свежей капусты с огурцом Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	200/5/5	2008	76	3.46	4.63	9.71	93.30		
	90	TTK	9.1	7.40	10.50	3.64	133.18		
Шницель рубленый мясной									
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5.50	4.80	31.30	191.00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	TTK	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00		
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00		
Компот из смеси сухофруктов	200	TTK	13.4	0.60	0.10	23.50	97.20		
Итого за прием пищи:	800			24.77	27.25	117.15	795.78		
Всего за день:				41.42	45.01	194.23	1361.68		
Наименование	Выход,	Технологи-	№ рецептуры	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети-		
		ческая и норматив- ная документа-	или технологи- чес-кой карты				ческая цен- ность, ккал.		
	г	ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Всего			
				Γ	Г	Г			
		13 день							
Завтрак									
Каша пшеничная вязкая с тыквой	150	2024	197	5.00	6.20	25.94	175.37		
Бутерброд с сыром	40	TTK	1.43	4.31	4.29	13.56	105.87		
Чай с сахаром	200	2008	430	0.20	0.10	15.00	60.00		
Груша свежая	100	2011	338	0.40	0.30	10.30	47.00		
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5.92	5.08	9.38	107.56		
Итого за прнем пищи:	690			15.83	15.97	74.18	495.80		

		Обед					
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0.96	3.06	4.62	49.80
Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	2012	81/116	5.27	3.74	15.10	114.02
Котлета рубленая из филе куриного	90	TTK	10.21	9.84	5.60	8.95	144.73
Ризотто (рис с овощами)	150	TTK	4.2	2.90	7.43	17.06	146.70
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронугриентами	40	TTK	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Компот из свежих яблок	200	TTK	13.1	0.20	0.20	20.10	87.80
Итого за прием пищи:	795			26.37	24.05	112.21	771.05
Всего за день:	•			42.20	40.02	186.39	1266.85
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г	документа- ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Bcero	
		F-4		Γ	г	Г	
	1	14 день	I		<u>I</u>		
		Завтрак					
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	TTK	4.11	9.07	7.92	26.30	174.30
Бутерброд с маслом сливочным	25	TTK	1.45	2.00	7.64	12.82	138.70
Чай с лимоном	200	2008	431	0.29	0.10	14.69	59.90
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4.10	2.50	4.90	87.00
Яблоко свежее	100	2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40
Итого за прием пищи:	625			15.86	18.56	68.51	504.30
		Обед				•	
Салат из свеклы с яйцом	60/20	2011	52/209	2.95	7.00	3.60	100.00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	4.07	2.24	15.74	94.60
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	TTK	8.7	8.17	6.85	9.44	151.76
Картофель отварной	150	2008	333	2.90	4.70	23.50	148.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1.00	0.20	15.00	76.00
Итого за прием пищи:	845			26.29	25.01	113.66	798.36
Всего за день:				42.15	43.57	182.17	1302.66
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г	документа- ция /сборник		Всего	Всего	Всего	
		рецептур/		Γ	Г	Γ	
		15 день					
		Завтрак					
Макароны отварные с сыром	160/15	TTK	5.2	12.58	14.20	32.60	303.50
Бугерброд с повидлом	45	TTK	1.3	2.20	1.20	16.80	86.80
V	200	2000	422	2.00	2.50	24.00	124.00

200

Какао с молоком

2008

433

2.90

2.50

24.80

134.00

Апельсин свежий	100	2011	338	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого за прием пищи:	520			18.58	18.10	82.30	567.30
	<u>-</u>	Обед	-			-	
Винегрет овощной	60	ТТК	1.48	0.84	6.06	3.96	66.40
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2008	91	4.28	5.22	17.80	118.30
Голубцы ленивые	240	ТТК	9.2	13.74	11.53	22.40	248.30
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0.50	0.10	24.10	95.20
Итого за прием пищи:	800			26.56	26.93	114.64	756.20
Всего за день:				45.14	45.03	196.94	1323.50
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
		норматив- ная документа-	чес-кой карты				ность, ккал.
	г	ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Всего	
				Γ	Γ	Г	
	-	16 день					
		Завтрак					
Каша "Янтарная"	150	TTK	4.12	8.96	12.37	29.04	220.70
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	TTK	15.3	2.00	1.16	12.99	68.00
Чай с сахаром	200	2008	430	0.20	0.10	15.00	60.00
Мандарин свежий	100	2011	338	0.80	0.10	7.50	38.00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4.10	2.50	4.90	87.00
Итого за прием пищи:	625			16.06	16.23	69.43	473.70
		Обед					
Огурец солёный порционно	60	ТТК	1.1	0.48	0.06	1.20	6.60
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	TTK	2.2	7.80	3.10	10.10	109.20
Паэлья с курицей	240	ттк	10.12	8.21	17.10	36.10	345.40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1.00	0.20	19.80	86.00
Итого за прнем пищи:	800			24.69	24.48	113.58	775.20
Всего за день:				40.75	40.71	183.01	1248.90

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г	ная документа- ция /сборник		Всего	Всего	Всего	
		рецептур/		Γ	Γ	Γ	
		17 день					
		Завтрак					
Макароны отварные с сыром	140/15	TTK	5.2	8.21	10.36	29.60	244.20
Бугерброд с повидлом	45	TTK	1.3	2.20	1.20	16.80	86.80
Чай с сахаром	200	2008	431	0.20	0.10	15.00	60.00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5.92	5.08	9.38	107.56
Итого за прием пищи:	600			16.53	16.74	70.78	498.56
		Обед					
Салат витаминный	60	TTK	1.46	0.71	3.20	4.60	52.20
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	200/10	2008	98\228	4.78	2.27	15.68	103.00
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	TTK	9.5	7.10	10.21	9.46	180.00
Каша гречневая рассыпчатая по-домашнему	150	TTK	4.7	3.60	4.60	10.40	97.40
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	TTK	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Яблоко свежее	100	2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0.20	0.20	20.10	87.80
Итого за прием пищи:	930			23.99	24.90	116.42	792.80
Всего за день:				40.52	41.64	187.20	1291.36
	_						_
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	Γ	документа- ция /сборник рецептур/		Всего	Bcero	7	
				Γ	Γ	Γ	
		18 день					
	1	Завтрак	1		ı		
Плов фруктовый	150	TTK	4.10	10.31	9.12	35.10	279.40
Бутерброд с яйцом	50	TTK	1.41	5.10	7.15	10.65	122.80
Какао с молоком	200	2008	433	2.90	2.50	24.80	134.00
Груша свежая	100	2011	338	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого за прием пищи:	500	Обед		18.71	19.07	80.85	583.20
		Т	1		1		
Салат из свёклы отварной с подсолнечным маслом	60	2011	52	1.70	3.84	2.60	54.40
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2.55	4.11	9.04	80.80
Печень по-строгановски	100	TTK	9.4	8.91	10.11	5.30	161.92
Булгур с овощами	150	2024	192 н	5.10	2.70	33.70	179.00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Компот из свежих яблок	200	ттк	13.1	0.20	0.20	20.10	87.80
Итого за прием пищи:	810			25.66	24.98	117.12	791.92

Всего за день:				44.37	44.05	197.97	1375.12
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г	ная документа- ция /сборник		Всего	Всего	Всего	
		рецептур/		Γ	Γ	Γ	
	<u>I</u>	19 день					
		Завтрак					
Запеканка творожная "Зебра" со сгущённым молоком	150/25	TTK	7.2	14.60	14.28	29.77	305.78
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	ТТК	15.3	2.00	1.16	12.99	68.00
Чай с лимоном	200	2008	430	0.29	0.10	14.69	59.90
Яблоко свежее	100	2011	338	0.40	0.40	9.80	44.40
Итого за прием пищи:	500			17.29	15.94	67.25	478.08
		Обед	!	-		!	
Салат "Мозайка"	60	ттк	1.33	3.30	3.60	4.20	72.40
Борщ из свежей капусты, с картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5	2008	76	3.27	4.80	11.20	94.00
Паста Болоньезе "по-школьному"	240	ТТК	9.33	9.40	12.72	35.20	237.10
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ттк	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ттк	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ттк	13.14	1.00	0.20	15.00	76.00
Итого за прием пищи:	800			24.17	25.34	111.98	707.50
Всего за день:				41.46	41.28	179.23	1185.58
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен-
	Г	норматив- ная документа-	чес-кой карты				ность, ккал.
		ция /сборник рецептур/		Всего	Всего	Всего	
				Г	Γ	Г	
	-	20 день					
		Завтрак					
Омлет натуральный	150	ТТК	6.3	14.50	14.27	8.89	262.43
Бутерброд с сыром и огурцом	40	ТТК	1.39	3.01	4.29	13.56	105.87
Чай с сахаром	200	2008	430	0.20	0.10	15.00	60.00
Зефир витаминизированный	35	TTK	12.1	0.63	0.10	28.20	101.60
Апельсин свежий	100	2011	338	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого за прием пищи:	525			19.24	18.96	73.75	572.90
		Обед					
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0.96	3.06	4.62	49.80
Суп картофельный с горохом и гренками	200/5	2012	81/116	5.27	3.74	15.10	114.02
Жаркое по-домашнему со свининой	240	ттк	9.6	12.50	14.94	23.20	277.37
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронугриентами	40	TTK	15.2	3.20	1.70	20.40	92.00
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	TTK	15.1	4.00	2.32	25.98	136.00
Компот из смеси сухофруктов	200	TTK	13.4	0.60	0.10	23.50	97.20
Итого за прием пищи:	795			26.53	25.86	112.80	766.39

	Всего за день:			45.77	44.82	186.55	1339.29	
--	----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--

Б, г	ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
42.30	45.35	174.59	1229.20
41.42	45.01	194.23	1361.68
42.20	40.02	186.39	1266.85
42.15	43.57	182.17	1302.66
45.14	45.03	196.94	1323.50
213.2	219.0	934.3	6483.9
42.6	43.8	186.9	1296.8
40.75	40.71	183.01	1248.90
40.52	41.64	187.20	1291.36
44.37	44.05	197.97	1375.12
41.46	41.28	179.23	1185.58
45.77	44.82	186.55	1339.29
212.9	212.5	934.0	6440.3
42.6	42.5	186.8	1288.1
42.30	45.35	174.59	1229.20
41.42	45.01	194.23	1361.68
42.20	40.02	186.39	1266.85
42.15	43.57	182.17	1302.66
45.14	45.03	196.94	1323.50
213.2	219.0	934.3	6483.9
42.6	43.8	186.9	1296.8
40.75	40.71	183.01	1248.90
40.52	41.64	187.20	1291.36
44.37	44.05	197.97	1375.12
41.46	41.28	179.23	1185.58
45.77	44.82	186.55	1339.29
212.9	212.5	934.0	6440.3
42.6	42.5	186.8	1288.1
42.6	43.1	186.8	1292.4
	42.30 41.42 42.20 42.15 45.14 213.2 42.6 40.75 40.52 44.37 41.46 45.77 212.9 42.6 42.30 41.42 42.20 42.15 45.14 213.2 42.6 40.75 40.52 44.37 41.46 45.77 212.9 42.6	42.30 45.35 41.42 45.01 42.20 40.02 42.15 43.57 45.14 45.03 213.2 219.0 42.6 43.8 40.75 40.71 40.52 41.64 44.37 44.05 41.46 41.28 45.77 44.82 212.9 212.5 42.6 42.5 42.30 45.35 41.42 45.01 42.20 40.02 42.15 43.57 45.14 45.03 213.2 219.0 42.6 43.8 40.75 40.71 40.52 41.64 44.37 44.05 41.46 41.28 45.77 44.82 212.9 212.5 42.6 42.5	42.30 45.35 174.59 41.42 45.01 194.23 42.20 40.02 186.39 42.15 43.57 182.17 45.14 45.03 196.94 213.2 219.0 934.3 42.6 43.8 186.9 40.75 40.71 183.01 40.52 41.64 187.20 44.37 44.05 197.97 41.46 41.28 179.23 45.77 44.82 186.55 212.9 212.5 934.0 42.6 42.5 186.8 42.30 45.35 174.59 41.42 45.01 194.23 42.20 40.02 186.39 42.15 43.57 182.17 45.14 45.03 196.94 213.2 219.0 934.3 42.6 43.8 186.9 40.75 40.71 183.01 40.52 41.64 187.20

- *Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели приит 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция
- *ТТК технико-технологическая карта
- *Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Москва, Дели принт 2012 г
- *Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 под редакцией Куткиной
- *Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.
- * Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.