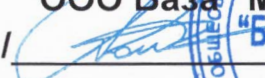


Утверждаю  
Генеральный директор  
ООО База "Мария" 31.03.2025 г.  
/  /  
Россошанский Е.К./

Согласовано  
Директор ГБОУ № 105

/  /

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ (5-11 классы) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Неделя: 1

День: 1

| Прием пищи       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
|                  |                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |                  |
| Завтрак          |                                          |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | Бутерброд с сыром и маслом сливочным     | 20/15/5   | 5                | 8    | 14       | 148                     | 3           | 2012             |
|                  | Каша гречневая жидкая с маслом сливочным | 200/5     | 7,5              | 9,2  | 39,7     | 285,5                   | 189         | 2008             |
|                  | Какао с молоком                          | 200       | 6,5              | 3,5  | 18,9     | 112                     | 396         | ТТК              |
|                  | Батон обогащенный                        | 20        | 1,6              | 1    | 10,4     | 57,5                    | 1           | ТТК              |
|                  | Фрукты свежие (АПЕЛЬСИН)                 | 100       | 1                | 0,2  | 8        | 43                      | 19          | ТТК              |
| Итого за Завтрак |                                          | 565       | 21,6             | 21,9 | 91       | 646                     |             |                  |
| Обед             |                                          |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | Салат из соленых огурцов с луком         | 100       | 1,8              | 5,1  | 2,6      | 67                      | 20          | 2008             |
|                  | Суп картофельный с горохом и гренками    | 250/20    | 5,3              | 4,9  | 31,3     | 224                     | 81          | ТТК              |
|                  | Биточки рыбные                           | 110       | 10               | 9,7  | 5,7      | 120,6                   | 240         |                  |
|                  | Пюре картофельное                        | 180       | 3,5              | 5,6  | 23,4     | 157,5                   | 335         | 2008             |
|                  | Сок Персиковый                           | 200       | 1                | 0,3  | 20       | 86,5                    | 442         | 2008             |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный         | 40        | 1,8              | 1    | 11,5     | 52                      | 5           | ТТК              |
|                  | Батон обогащенный                        | 40        | 3,2              | 2    | 20,5     | 114                     | 4           | ТТК              |
| Итого за Обед    |                                          | 940       | 26,6             | 28,6 | 115      | 821,6                   |             |                  |
| Итого за день    |                                          | 1 505     | 48,2             | 50,5 | 206      | 1467,6                  |             |                  |

Неделя: 1

День: 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
|            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |                  |

**Завтрак**

|                         |                                  |       |      |      |      |       |     |      |
|-------------------------|----------------------------------|-------|------|------|------|-------|-----|------|
|                         | Бутерброд с джемом               | 20/20 | 2    | 0,7  | 23,8 | 109   | 2   | 2012 |
|                         | Омлет с сыром и маслом сливочным | 200/5 | 12   | 14,6 | 20   | 261,8 | 210 | ТТК  |
|                         | Кофейный напиток с молоком       | 200   | 0,5  | 0,5  | 15   | 88,1  | 393 | ТТК  |
|                         | Йогурт массовая доля жира 2,5%   | 210   | 6,3  | 5,2  | 22   | 160,6 | 435 | ТТК  |
|                         | Батон обогащенный                | 20    | 1,6  | 1    | 10,4 | 57,5  | 1   | ТТК  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                  | 675   | 22,4 | 22   | 91,2 | 677   |     |      |

**Обед**

|                      |                                                              |      |      |      |       |        |     |     |
|----------------------|--------------------------------------------------------------|------|------|------|-------|--------|-----|-----|
|                      | Салат "Степной" из разных овощей                             | 100  | 1,4  | 5,1  | 7,9   | 85     | 30  | ТТК |
|                      | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью | 250  | 6,7  | 8,4  | 15    | 151,2  | 67  | ТТК |
|                      | Сердце тушеное в соусе                                       | 120  | 6,6  | 7,2  | 6,1   | 115,6  | 257 | ТТК |
|                      | Макаронные изделия отварные                                  | 180  | 8    | 5    | 33    | 189    | 330 | ТТК |
|                      | Компот из изюма                                              | 200  | 0,6  | 0,1  | 21,1  | 81     | 130 | ТТК |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                             | 40   | 1,8  | 1    | 11,5  | 52     | 5   | ТТК |
|                      | Батон обогащенный                                            | 40   | 3,2  | 2    | 20,5  | 114    | 4   | ТТК |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                              | 930  | 28,3 | 28,8 | 115,1 | 787,8  |     |     |
| <b>Итого за день</b> |                                                              | 1605 | 50,7 | 50,8 | 206,3 | 1464,8 |     |     |

Неделя: 1

День: 3

| Прием пищи       | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
|                  |                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |                  |
| Завтрак          |                                                |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | Бутерброд с маслом                             | 20/10     | 3,3              | 8    | 14       | 123,2                   | 1           | 2012             |
|                  | Каша рисовая жидкая с маслом сливочным         | 200/5     | 13,7             | 12,1 | 37       | 311,7                   | 89          |                  |
|                  | Чай с молоком и сахаром                        | 200       | 1,8              | 1,3  | 13,9     | 75,3                    | 266         | ТТК              |
|                  | Батон обогащенный                              | 20        | 1,6              | 1    | 10,4     | 57,5                    | 1           | ТТК              |
|                  | Фрукты свежие (БАНАН)                          | 100       | 1,6              | 0,6  | 20       | 96                      | 20          | ТТК              |
| Итого за Завтрак |                                                | 555       | 22               | 23   | 95,3     | 663,7                   |             |                  |
| Обед             |                                                |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 100       | 1,4              | 5,2  | 8,1      | 84,9                    | 33          | 2012             |
|                  | Суп Крестьянский с крупой и мясом              | 250       | 6,2              | 3    | 25,4     | 158,6                   | 90          |                  |
|                  | Котлеты рубленные из птицы                     | 110       | 10               | 9,3  | 9,4      | 166,5                   | 312         | ТТК              |
|                  | Рагу овощное                                   | 200       | 2,5              | 7,1  | 15,4     | 136,4                   | 351         |                  |
|                  | Сок Яблочный                                   | 200       | 1                | 0,3  | 20       | 86,5                    | 442         | ТТК              |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный               | 60        | 2,7              | 1,5  | 17,3     | 78                      | 7           | 2008             |
|                  | Батон обогащенный                              | 40        | 3,2              | 2    | 20,5     | 114                     |             | ТТК              |
| Итого за Обед    |                                                | 960       | 27               | 28,4 | 116,1    | 824,9                   |             |                  |
| Итого за день    |                                                | 1 515     | 49               | 51,4 | 211,4    | 1488,6                  |             |                  |

Неделя: 1

День: 4

| Прием пищи       | Наименование блюда                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
|                  |                                                     |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |                  |
| Завтрак          |                                                     |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | Бутерброд с маслом и джемом                         | 20/5/15   | 3                | 6    | 28       | 139                     | 2           | 2012             |
|                  | Запеканка из творога со сгущенным молоком           | 200       | 17               | 15,6 | 37,3     | 400                     | 224         | ТТК              |
|                  | Чай с сахаром                                       | 200       | 0,3              |      | 8,3      | 34                      | 266         | 2014             |
|                  | Батон обогащенный                                   | 20        | 1,6              | 1    | 10,4     | 57,5                    | 1           | ТТК              |
|                  | Фрукты свежие (ЯБЛОКО)                              | 100       | 0,4              | 0,4  | 10       | 47                      | 368         | 2012             |
| Итого за Завтрак |                                                     | 560       | 22,3             | 23   | 94       | 677,5                   |             |                  |
| Обед             |                                                     |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | *Помидор свежий                                     | 100       | 0,6              | 0,2  | 3        | 16                      | 13          | ТТК              |
|                  | Рассольник ленинградский с мясом, сметаной, зеленью | 250       | 3,4              | 7,4  | 23,2     | 173                     | 91          | ТТК              |
|                  | Плов                                                | 280       | 14,2             | 12,6 | 38       | 306,3                   | 321         | ТТК              |
|                  | Напиток из плодов шиповника                         | 200       | 0,7              | 0,3  | 24,4     | 103                     | 441         | 2008             |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                    | 40        | 1,8              | 1    | 11,5     | 52                      | 5           | ТТК              |
|                  | Батон обогащенный                                   | 20        | 1,6              | 1    | 10,4     | 57,5                    | 1           | ТТК              |
|                  | Молоко в инд. упаковке 3,2 % жирности               | 200       | 6                | 6,4  | 9,4      | 120                     | 435         | ТТК              |
| Итого за Обед    |                                                     | 1 090     | 28,3             | 28,9 | 119,9    | 827,8                   |             |                  |
| Итого за день    |                                                     | 1 650     | 50,6             | 51,9 | 213,9    | 1505,3                  |             |                  |

Неделя: 1

День: 5

| Прием пищи       | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
|                  |                                                          |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |                  |
| Завтрак          |                                                          |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | Бутерброд с джемом                                       | 20/20     | 2                | 0,7  | 23,8     | 109                     | 2           | 2012             |
|                  | Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным        | 200/10    | 17               | 20,1 | 38,3     | 376,3                   | 189         | ТТК              |
|                  | Кофейный напиток с молоком                               | 200       | 0,5              | 0,5  | 15       | 88,1                    | 393         | ТТК              |
|                  | Батон обогащенный                                        | 20        | 1,6              | 1    | 10,4     | 57,5                    | 1           | ТТК              |
|                  | Фрукты свежие (АПЕЛЬСИН)                                 | 100       | 1                | 0,2  | 8        | 43                      | 19          | ТТК              |
| Итого за Завтрак |                                                          | 570       | 22,1             | 22,5 | 95,5     | 673,9                   |             |                  |
| Обед             |                                                          |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | Винегрет овощной                                         | 100       | 1,4              | 7    | 6,6      | 123                     | 51          | ТТК              |
|                  | Суп картофельный с вермишелью, птицей и зеленью петрушки | 250/20    | 6,3              | 4    | 20,9     | 144,8                   | 88          | ТТК              |
|                  | Голубцы ленивые                                          | 280       | 14,6             | 14,6 | 35,5     | 331,8                   | 315         | ТТК              |
|                  | Сок Персиковый                                           | 200       | 1                | 0,3  | 20       | 86,5                    | 442         | 2008             |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                         | 40        | 1,8              | 1    | 11,5     | 52                      | 5           | ТТК              |
|                  | Батон обогащенный                                        | 40        | 3,2              | 2    | 20,5     | 114                     | 4           | ТТК              |
| Итого за Обед    |                                                          | 930       | 28,3             | 28,9 | 115      | 852,1                   |             |                  |
| Итого за день    |                                                          | 1 500     | 50,4             | 51,4 | 210,5    | 1526                    |             |                  |

Неделя: 1

День: 6

| Прием пищи       | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
|                  |                                            |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |                  |
| Завтрак          |                                            |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | Бутерброд с маслом                         | 20/10     | 3,3              | 8    | 14       | 123,2                   | 1           | 2012             |
|                  | Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным   | 200/5     | 10,6             | 8,2  | 50,5     | 318,2                   | 189         | ТТК              |
|                  | Молоко кипяченое                           | 200       | 6,1              | 5,3  | 10,1     | 113                     | 434         |                  |
|                  | Батон обогащенный                          | 20        | 1,6              | 1    | 10,4     | 57,5                    | 1           | ТТК              |
|                  | Фрукты свежие (ЯБЛОКО)                     | 100       | 0,4              | 0,4  | 10       | 47                      | 368         | 2012             |
| Итого за Завтрак |                                            | 555       | 22               | 22,9 | 95       | 658,9                   |             |                  |
| Обед             |                                            |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | Огурец свежий                              | 100       | 0,8              | 0,2  | 3,3      | 15                      | 11          | ТТК              |
|                  | Суп картофельный с мясом, крупой и зеленью | 250       | 7,9              | 6,6  | 26,7     | 220,3                   | 90          | ТТК              |
|                  | Биточки рубленые из птицы                  | 100       | 9,4              | 9    | 16,3     | 183,4                   | 306         | ТТК              |
|                  | Рагу овощное (3-й вариант)                 | 200       | 2,5              | 7,1  | 15,4     | 136,4                   | 351         | ТТК              |
|                  | Напиток из сухофруктов                     | 200       |                  | 0,3  | 8        | 30,9                    | 440         | ТТК              |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный           | 60        | 2,7              | 1,5  | 17,3     | 78                      | 7           | ТТК              |
|                  | Батон обогащенный                          | 60        | 4,2              | 3    | 28       | 152                     | 8           | ТТК              |
| Итого за Обед    |                                            | 970       | 27,5             | 27,7 | 115      | 816                     |             |                  |
| Итого за день    |                                            | 1 525     | 49,5             | 50,6 | 210      | 1474,9                  |             |                  |

Неделя: 2

День: 7

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
|            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |                  |

**Завтрак**

|                         |                       |     |      |      |      |       |     |     |
|-------------------------|-----------------------|-----|------|------|------|-------|-----|-----|
|                         | Макроны с сыром       | 220 | 12   | 17,1 | 46,1 | 386,3 | 210 | ТТК |
|                         | Какао с молоком       | 200 | 6,5  | 3,5  | 18,9 | 112   | 396 | ТТК |
|                         | Батон обогащенный     | 40  | 3,2  | 2    | 20,5 | 114   | 4   | ТТК |
|                         | Фрукты свежие (ГРУША) | 100 | 0,4  | 0,4  | 9,5  | 45    | 3   | ТТК |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                       | 560 | 22,1 | 23   | 95   | 657,3 |     |     |

**Обед**

|                      |                                           |        |      |      |       |        |        |      |
|----------------------|-------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|--------|------|
|                      | Салат из квашеной капусты с зеленым луком | 100    | 1,6  | 4    | 5,1   | 64     | 40     | 2008 |
|                      | Бульон с лапшой, зеленью и птицей         | 250/15 | 4    | 2    | 12    | 112    | 110    | ТТК  |
|                      | Гуляш                                     | 120    | 12,7 | 9,3  | 12    | 182,5  | 259    | ТТК  |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая                | 180    | 3,2  | 8,5  | 33,7  | 233,1  | 320,01 | ТТК  |
|                      | Сок Абрикосовый                           | 200    | 1    | 0,3  | 20    | 86,5   | 442    | 2008 |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный          | 60     | 2,7  | 1,5  | 17,3  | 78     | 7      | ТТК  |
|                      | Батон обогащенный                         | 40     | 3,2  | 2    | 20,5  | 114    | 4      | ТТК  |
| <b>Итого за Обед</b> |                                           | 965    | 28,4 | 27,6 | 120,6 | 870,1  |        |      |
| <b>Итого за день</b> |                                           | 1525   | 50,5 | 50,6 | 215,6 | 1527,4 |        |      |

Неделя: 2

День: 8

| Прием пищи       | Наименование блюда                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
|                  |                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |                  |
| Завтрак          |                                                |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | Бутерброд с маслом и джемом                    | 20/5/10   | 2,2              | 5    | 17,6     | 130                     | 2           | 2012             |
|                  | Запеканка из творога со сгущенным молоком      | 220       | 17,8             | 16,2 | 44,6     | 395,4                   | 224         | ТК               |
|                  | Чай с сахаром и лимоном                        | 200       | 0,4              | 0,2  | 8,8      | 40                      | 393         | 2012             |
|                  | Фрукты свежие (БАНАН)                          | 100       | 1,6              | 0,6  | 20       | 96                      | 20          | ТТК              |
| Итого за Завтрак |                                                | 555       | 22               | 22   | 91       | 661,4                   |             |                  |
| Обед             |                                                |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 100       | 1,4              | 5,2  | 8,1      | 84,9                    | 33          | 2012             |
|                  | Суп из овощей с птицей                         | 250       | 7                | 5    | 46       | 211                     | 91          | ТТК              |
|                  | Жаркое по-домашнему                            | 280       | 14,9             | 15,4 | 25,9     | 364                     | 258         | ТТК              |
|                  | Напиток из сухофруктов                         | 200       |                  | 0,3  | 8        | 30,9                    | 440         | ТТК              |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный               | 40        | 1,8              | 1    | 11,5     | 52                      | 5           | ТТК              |
|                  | Батон обогащенный                              | 40        | 3,2              | 2    | 20,5     | 114                     | 4           | ТТК              |
| Итого за Обед    |                                                | 910       | 28,3             | 28,9 | 120      | 856,8                   |             |                  |
| Итого за день    |                                                | 1 465     | 50,3             | 50,9 | 211      | 1518,2                  |             |                  |

Неделя: 2

День: 9

| Прием пищи       | Наименование блюда                                              | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
|                  |                                                                 |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |                  |
| Завтрак          |                                                                 |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | Бутерброд с сыром                                               | 25/20     | 6,4              | 6,8  | 13       | 144                     | 3           | 2012             |
|                  | Омлет натуральный                                               | 200       | 9,3              | 9,5  | 41       | 286,7                   | 204         | ТТК              |
|                  | Кофейный напиток с молоком                                      | 200       | 0,5              | 0,5  | 15       | 88,1                    | 393         | ТТК              |
|                  | Йогурт массовая доля жира 2,5%                                  | 210       | 6,3              | 5,2  | 22       | 160,6                   | 435         | ТТК              |
| Итого за Завтрак |                                                                 | 655       | 22,5             | 22   | 91       | 679,4                   |             |                  |
| Обед             |                                                                 |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | Огурец свежий                                                   | 100       | 0,8              | 0,2  | 3,3      | 15                      | 11          | ТТК              |
|                  | Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью петрушки | 250/10/5  | 6,7              | 11,4 | 12,1     | 179                     | 76          | ТТК              |
|                  | Рыба, тушеная в томате с овощами                                | 120       | 10,1             | 6,8  | 19,9     | 188,7                   | 231         | ТТК              |
|                  | Пюре картофельное                                               | 180       | 3,5              | 5,6  | 23,4     | 157,5                   | 335         | ТТК              |
|                  | Сок Персиковый                                                  | 200       | 1                | 0,3  | 20       | 86,5                    | 442         | 2008             |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                | 60        | 2,7              | 1,5  | 17,3     | 78                      | 7           | ТТК              |
|                  | Батон обогащенный                                               | 40        | 3,2              | 2    | 20,5     | 114                     | 4           |                  |
| Итого за Обед    |                                                                 | 965       | 28               | 27,8 | 116,5    | 818,7                   |             |                  |
| Итого за день    |                                                                 | 1 620     | 50,5             | 49,8 | 207,5    | 1498,1                  |             |                  |

Неделя: 2

День: 10

| Прием пищи       | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
|                  |                                   |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |                  |
| Завтрак          |                                   |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | Бутерброд с джемом                | 20/20     | 2                | 0,7  | 23,8     | 109                     | 2           | 2012             |
|                  | Каша пшенная жидкая               | 200/10    | 16               | 18,5 | 34,2     | 370,1                   | 189         | ТТК              |
|                  | Чай с молоком и сахаром           | 200       | 1,8              | 1,3  | 13,9     | 75,3                    | 266         | ТТК              |
|                  | Батон обогащенный                 | 20        | 1,6              | 1    | 10,4     | 57,5                    | 1           | ТТК              |
|                  | Фрукты свежие (ЯБЛОКО)            | 100       | 0,4              | 0,4  | 10       | 47                      | 368         | 2012             |
| Итого за Завтрак |                                   | 570       | 21,8             | 21,9 | 92,3     | 658,9                   |             |                  |
| Обед             |                                   |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | Салат "Степной" из разных овощей  | 100       | 1,4              | 5,1  | 7,9      | 85                      | 30          | ТТК              |
|                  | Суп картофельный с крупой и рыбой | 250       | 4                | 4,7  | 27       | 186,2                   | 92          | ТТК              |
|                  | Плов из птицы                     | 280       | 17               | 15,8 | 42,1     | 368,6                   | 321         | ТТК              |
|                  | Компот из свежих яблок            | 200       | 0,1              | 0,1  | 11,5     | 47,3                    | 44          | ТТК              |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный  | 40        | 1,8              | 1    | 11,5     | 52                      | 5           | ТТК              |
|                  | Батон обогащенный                 | 40        | 3,2              | 2    | 20,5     | 114                     | 4           | ТТК              |
| Итого за Обед    |                                   | 910       | 27,5             | 28,7 | 120,5    | 853,1                   |             |                  |
| Итого за день    |                                   | 1 480     | 49,3             | 50,6 | 212,8    | 1512                    |             |                  |

Неделя: 2

День: 11

| Прием пищи       | Наименование блюда                                             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
|                  |                                                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |                  |
| Завтрак          |                                                                |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | Бутерброд с маслом                                             | 20/5      | 1,6              | 4,6  | 10,3     | 90,1                    | 1           | 2012             |
|                  | Каша рисовая жидкая с маслом сливочным                         | 200       | 8,1              | 9,7  | 40,1     | 283,3                   | 90          | ТТК              |
|                  | Какао с молоком                                                | 200       | 6,5              | 3,5  | 18,9     | 112                     | 396         |                  |
|                  | Йогурт массовая доля жира 2,5%                                 | 210       | 6,3              | 5,2  | 22       | 160,6                   | 435         | ТТК              |
| Итого за Завтрак |                                                                | 635       | 22,5             | 23   | 91,3     | 646                     |             |                  |
| Обед             |                                                                |           |                  |      |          |                         |             |                  |
|                  | Салат из свеклы отварной с маслом растительным                 | 100       | 1,4              | 5,2  | 8,1      | 84,9                    | 33          | 2012             |
|                  | Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью | 250       | 6,1              | 4,7  | 11,6     | 116,7                   | 85          | ТТК              |
|                  | Биточки Особые                                                 | 100       | 11               | 10   | 25,5     | 220                     | 271         |                  |
|                  | Пюре картофельное                                              | 180       | 3,5              | 5,6  | 23,4     | 157,5                   | 335         | 2008             |
|                  | Сок Абрикосовый                                                | 200       | 1                | 0,3  | 20       | 86,5                    | 442         | 2008             |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                               | 40        | 1,8              | 1    | 11,5     | 52                      | 5           | ТТК              |
|                  | Батон обогащенный                                              | 40        | 3,2              | 2    | 20,5     | 114                     | 4           |                  |
| Итого за Обед    |                                                                | 910       | 28               | 28,8 | 120,6    | 831,6                   |             |                  |
| Итого за день    |                                                                | 1 545     | 50,5             | 51,8 | 211,9    | 1477,6                  |             |                  |

Неделя: 2

День: 12

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептов |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
|            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                         |             |                  |

**Завтрак**

|                         |                                       |     |      |      |      |       |     |      |
|-------------------------|---------------------------------------|-----|------|------|------|-------|-----|------|
|                         | Макроны с сыром                       | 220 | 12   | 17,1 | 46,1 | 386,3 | 210 | ТТК  |
|                         | Чай с сахаром                         | 200 | 0,3  |      | 8,3  | 34    | 266 | 2014 |
|                         | Батон обогащенный                     | 20  | 1,6  | 1    | 10,4 | 57,5  | 1   | ТТК  |
|                         | Молоко в инд. упаковке 3,2 % жирности | 200 | 6    | 6,4  | 9,4  | 120   | 435 | ТТК  |
|                         | Фрукты свежие (БАНАН)                 | 100 | 1,6  | 0,6  | 20   | 96    | 20  | ТТК  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | 740 | 21,5 | 25,1 | 94,2 | 693,8 |     |      |

**Обед**

|                      |                                                          |        |      |      |       |        |        |     |
|----------------------|----------------------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|--------|-----|
|                      | Огурец соленый                                           | 100    | 0,8  |      | 1,8   | 13     | 17     | ТТК |
|                      | Суп картофельный с вермишелью, птицей и зеленью петрушки | 250/20 | 6,3  | 4    | 20,9  | 144,8  | 88     | ТТК |
|                      | Печень по-строгановски                                   | 100    | 10,8 | 9,7  | 10,8  | 173,7  | 256    | ТТК |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая                               | 180    | 3,2  | 8,5  | 33,7  | 233,1  | 320,01 | ТТК |
|                      | Напиток из сухофруктов                                   | 200    |      | 0,3  | 8     | 30,9   | 440    | ТТК |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                         | 60     | 2,7  | 1,5  | 17,3  | 78     | 7      | ТТК |
|                      | Батон обогащенный                                        | 60     | 4,2  | 3    | 28    | 152    | 8      | ТТК |
| <b>Итого за Обед</b> |                                                          | 970    | 28   | 27   | 120,5 | 825,5  |        |     |
| <b>Итого за день</b> |                                                          | 1 710  | 49,5 | 52,1 | 214,7 | 1519,3 |        |     |

### ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого                      | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|----------|--------------|----------------------------------|
|                            | Белки, г.        | Жиры, г. | Углеводы, г. |                                  |
| Итого за весь период       | 599              | 612,4    | 2531,6       | 17979,8                          |
| Среднее значение за период | 49,9             | 51       | 211          | 1498                             |

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей              | Завтрак | Обед  |
|----------------------------|---------|-------|
| 5-11 классы                | 7 195   | 11450 |
| Среднее значение за период | 600     | 954   |

\*Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капусту, корнеплоды и др.) в период после 1 марта будут использоваться только после термической обработки, лук репчатый будет заменен на лук зеленый и будут произведены замены на свежие помидоры и огурцы.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ под ред.М.П.Могильного, В.А.Тутельяна.-М.:Дели принт 2012-584с;
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. -СПб.: Речь, 2008. - 800 с.;
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детского питания, Уфа, 2014 год;

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.