Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения №

"7" декабря 2021г. *Батова Л.Я.* *"1" декабря 2021г.*

Утверждено

Генеральным директором ООО "Альфа-Провиант"

/Пененкова С.Г./

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК И ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ ОТ 7 до 11 ЛЕТ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рацион: Младшие классы (с 1- 4 класс) **День:** 1 **Возраст:** от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1(мг)	C(мг)	A (рет.экв/	A(мг)	E(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)		
Завтрак																
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,85	9,15	26,95	213,5	0,1	1	0	0	0,35	97,5	177	85	3	184	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	30	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	13,5	54		0	0		0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73	0	0,3	0	0	0	165	0	0	0	ТТК-435	
Итого за Завтрак	**600**	14,31	15,64	72	476,83	0,21	6,3	30	0,03	0,82	387,75	250,2	104,27	6,74		
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	1,56	190	0,19	1,44	21,6	16,2	10,2	0,66	41	2008
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	200/5	2,83	3,64	5,48	69,9	0,03	9,7	170	0,17	0,18	35,7	44,2	14,5	0,66	87	2008
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	90	22,05	19,35	21,71	262,69	0,02	0	0	0	1,46	22,5	118,13	18,56	0,07	ТТК-280	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	40	0,04	0,2	47	85	29	1,1	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5	0,2	0	0	0	0	27,5	0	0	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1	0,2	20,6	92	0,02	2	0	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-442	
Итого за Обед	**795**	34,05	33,56	111,29	824,49	0,49	18,26	400	0,4	4,28	175,5	292,33	87,86	3,09		
Итого за день		48,36	49,2	183,29	1301,32	0,7	24,56	430	0,43	5,1	563,25	542,53	192,13	9,83		

Меню разработано организатором питания ООО "Альфа-Провиант"

Рацион: Младшие классы (с 1- 4 класс) **День: 2** **Возраст:** от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1(мг)	C(мг)	A (рет.экв/	A(мг)	E(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)		
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ	180/20	27,1	18,32	52,15	497,32	0	4,72	60	0,06	1,24	241,53	357,71	46,86	1,07	ТТК-222	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,09	14,24	57,3	0	1,34	0	0	0	9	10	5	0,55	ТТК-431	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	**510**	29,15	19,54	85,94	654,62	0,12	16,06	90	0,09	1,44	280,28	378,71	60,86	4,26		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,42	3	1,38	36,48	0,02	5,4	0	0	0,6	12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,32	3,28	9,36	76	0,04	8,8	170	0,17	0,16	34,4	41,6	19,2	1,04	76	2008
ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	90	10,62	13,13	8,98	196,8	0,05	1,57	40	0,04	3,54	10,53	93,03	13,27	1,25	283	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	50	0,05	0,3	3	61	19	0,6	325	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5	0,2	0	0	0	0	27,5	0	0	0	ТТК-602	
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	27,1	83	0,01	2,6	0		0,08	3,6	2,7	3,6		ТТК-412	
Итого за Обед	**790**	21,51	27,56	117,12	800,18	0,44	18,37	260	0,26	5,48	98,83	235,93	70,47	3,51		
Итого за день		50,66	47,1	203,06	1454,8	0,56	34,43	350	0,35	6,92	379,11	614,64	131,33	7,77		

Рацион: Младшие классы (с 1- 4 класс) **День: 3** **Возраст:** от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1(мг)	C(мг)	A (рет.экв/	A(мг)	E(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)		
Завтрак																
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	180/5	5,58	9	24,12	201,6	0,09	1,8	70	0,07	0,18	163,8	154,8	30,6	0	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,15	18,9	120,6	0,04	0,9	10	0,01	0	151,2	81	12,6	0,05	ТТК-433	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	30	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73	0	0,3	0	0	0	165	0	0	0	ТТК-435	
Итого за Завтрак	**500**	16,06	18,25	64,27	484,53	0,22	3	110	0,11	0,25	581,75	285,8	46,87	0,59		
Обед																
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,72	3,06	1,56	37,8	0,01	3,6	0	0	0,66	13,8	4,8	7,8	0,04	ТТК-20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	200/5	3,63	2,6	16,04	105,9	0,09	7,3	170	0,17	0,26	21,3	57	20,1	0,9	100	2008
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11,7	11,34	13,5	203,4	0,09	0	50	0,05	4,14	46,8	163,8	18	1,44	239	2008
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	3	5,76	18,82	138,82	0,12	5,29	590	0,59	0,29	42,94	85,88	32,94	1,18	125	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5	0,2	0	0	0	0	27,5	0	0	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18	84	0,02	0,2	0	0	0,2	31	23	8	0,3	ТТК-402	
Итого за Обед	**795**	23,44	24,71	105,42	774,82	0,63	16,39	810	0,81	6,35	190,54	349,28	94,44	4,06		
Итого за день		39,5	42,96	169,69	1259,35	0,85	19,39	920	0,92	6,6	772,29	635,08	141,31	4,65		

Рацион: Младшие классы (с 1- 4 класс) **День: 4** **Возраст:** от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1(мг)	C(мг)	A (рет.экв/	A(мг)	E(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)		
Завтрак																
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,77	6,91	29,81	209,1	0,13	1,2	40	0,04	0,77	127,7	175	34,8	2,4	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	13,5	54		0	0		0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73	0	0,3	0	0	0	165	0	0	0	ТТК-435	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,3	3,5	3,75	75	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	**585**	12,85	13,2	68,86	458,1	0,16	6,5	40	0,04	1,7	320,55	199,55	53,4	5,92		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,3	3,12	3	38,4	0,03	14,4	20	0,02	0,72	18	14,4	10,8	0,3	ТТК-22	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/5	5,67	3,65	18,83	131,3	0,14	4,8	170	0,17	0,39	41,5	116,2	31,4	1,62	99	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	11,63	9,32	2,46	140,06	0,02	0	10	0,01	0,34	25,03	87,58	15,41	0,74	294	2016
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	5,85	8,55	24,75	230,25	0	0	0	0	3,45	28,5	30	2,25	0	ТТК-133	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5	0,2	0	0	0	0	27,5	0	0	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	92	0,02	6	0	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-443	
Итого за Обед	**795**	28,8	26,69	107,14	836,91	0,51	25,2	200	0,2	5,9	161,73	276,98	75,46	3,26		
Итого за день		41,65	39,89	176	1295,01	0,67	31,7	240	0,24	7,6	482,28	476,53	128,86	9,18		

Рацион: Младшие классы (с 1- 4 класс) **День: 5** **Возраст:** от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1(мг)	C(мг)	A (рет.экв/	A(мг)	E(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)		
Завтрак																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И С СЫРОМ	150/10	4,3	11,87	15,36	189,28	0,06	0	110	0,11	0,87	109	66	7,67	0,6	ТТК-332	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,09	14,24	57,3	0	1,34	0	0	0	9	10	5	0,55	ТТК-431	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73	0	0,3	0	0	0	165	0	0	0	ТТК-435	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	**570**	9,55	15,49	60,65	419,58	0,18	11,64	140	0,14	1,07	312,75	87	21,67	3,79		
Обед																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,72	3,12	5,7	54	0,02	1,56	190	0,19	1,44	21,6	16,2	10,2	0,66	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	2,8	4,8	9,2	70	0	7,29	0	0	1,1	65	141,22	17,8	0,24	ТТК-95	
ПТИЦА ТУШЕНАЯ	90	18,74	14,91	24,39	135,33	0	0,01	0	0		16,73	96,32	14,1	0	ТТК-318	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	40	0,04	0,2	47	85	29	1,1	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5	0,2	0	0	0	0	27,5	0	0	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,03	0,1	25	103,5	0	2	0	0	0,2	15,3	5,8	5,4	0,6	ТТК-394	
Итого за Обед	**790**	29,74	30,18	122,09	708,73	0,42	15,86	230	0,23	3,74	200,33	359,34	84,1	2,8		
Итого за день		39,29	45,67	182,74	1128,31	0,6	27,5	370	0,37	4,81	513,08	446,34	105,77	6,59		

Рацион: Младшие классы (с 1- 4 класс) **День: 6** **Возраст:** от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1(мг)	C(мг)	A (рет.экв/	A(мг)	E(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)		
Завтрак																
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	150	10,89	16,61	8,49	212,89	0,09	2,86	140	0,14	1,86	111,43	201,43	30	0,14	ТТК-218	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,8	3,42	20,16	105,3	0,02	0,9	10	0,01		135	8,1	6,3	0,45	ТТК-432	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73	0	0,3	0	0	0	165	0	0	0	ТТК-435	
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	0	0,72	14,4	50,4	75,6	1,08	338	2015
Итого за Завтрак	**635**	19,97	24,06	87,7	616,99	0,27	22,06	150	0,15	2,58	439,58	259,93	111,9	2,11		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,72	3,12	1,5	27	0,02	4,2	40	0,04	0,18	26,4	17,4	4,2	0,54	ТТК-23	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,88	4,47	5,82	78,7	0,04	15,3	170	0,17	0,38	55,1	75,6	29,05	1,41	88	2008
ПЕЧЕНЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	11,97	7,74	7,83	149,4	0,02	1,08	50	0,05	2,61	1,71	204,3	0,14	0,05	261	2008
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	150	3,8	5,4	38,9	220	0,03	1	50	0,05	0,3	9	82	28	0,6	327	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5	0,2	0	0	0	0	27,5	0	0	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	92	0,02	4	0	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-444	
Итого за Обед	**800**	24,72	22,78	112,15	772	0,43	25,58	310	0,31	4,47	140,91	408,1	76,99	3,2		
Итого за день		44,69	46,84	199,85	1388,99	0,7	47,64	460	0,46	7,05	580,49	668,03	188,89	5,31		

Рацион: Младшие классы (с 1- 4 класс) **День: 7** **Возраст:** от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1(мг)	C(мг)	A (рет.экв/	A(мг)	E(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)		
Завтрак																
КАША "ЯНТАРНАЯ"	180	6,05	8,78	33,7	239,04	0,14	1,44	60	0,06	0,43	92,16	145,44	40,32	0,29	ТТК-187	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	30	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	13,5	54		0	0		0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73	0	0,3	0	0	0	165	0	0	0	ТТК-435	
Итого за Завтрак	**595**	13,51	15,27	78,75	502,37	0,25	6,74	90	0,09	0,9	382,41	218,64	59,59	4,03		
Обед																
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,14	48	0,02	23,4	20	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,42	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/5	5,67	3,65	18,83	131,3	0,14	4,8	170	0,17	0,39	41,5	116,2	31,4	1,62	99	2008
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	11,63	9,32	2,46	140,06	0,02	0	10	0,01	0,34	25,03	87,58	15,41	0,74	294	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	40	0,04	0,2	47	85	29	1,1	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5	0,2	0	0	0	0	27,5	0	0	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	28,1	116	0,03		0		0,1	16	26	8	0,6	401	2008
Итого за Обед	**795**	26,21	23,38	111,33	781,26	0,61	33,2	240	0,24	3,27	195,43	345,78	100,41	4,68		
Итого за день		39,72	38,65	190,08	1283,63	0,86	39,94	330	0,33	4,17	577,84	564,42	160	8,71		

Рацион: Младшие классы (с 1- 4 класс) **День: 8** **Возраст:** от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1(мг)	C(мг)	A (рет.экв/	A(мг)	E(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)		
Завтрак																
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ	180/20	27,1	18,32	52,15	497,32	0	4,72	60	0,06	1,24	241,53	357,71	46,86	1,07	ТТК-222	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,09	14,24	57,3	0	1,34	0	0	0	9	10	5	0,55	ТТК-431	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	**510**	29,15	19,54	85,94	654,62	0,12	16,06	90	0,09	1,44	280,28	378,71	60,86	4,26		
Обед																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,02	2,94	0	0	0,06	10,2	18	8,4	0,3	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	2,8	4,8	9,2	70	0	7,29	0	0	1,1	65	141,22	17,8	0,24	ТТК-95	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ	90	10,62	10,08	13,5	198,9	0,09	9	20	0,02	1,8	75,6	163,8	36	0,54	ТТК-3 141	
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	150	3,47	4,96	31,3	183,75	0,05	0,9	0	0	0	13,05	83,1	29,25	0,66	334	2016
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5	0,2	0	0	0	0	27,5	0	0	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1	0,2	20,6	92	0,02	2	0	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-442	
Итого за Обед	**790**	22,66	21,95	113,24	756,75	0,48	22,13	20	0,02	3,96	212,55	434,92	107,05	2,34		
Итого за день		51,81	41,49	199,18	1411,37	0,6	38,19	110	0,11	5,4	492,83	813,63	167,91	6,6		

Рацион: Младшие классы (с 1- 4 класс) **День: 9** **Возраст:** от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1(мг)	C(мг)	A (рет.экв/	A(мг)	E(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)		
Завтрак																
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,73	6,79	25,97	185,1	0,06	1,2	40	0,04	0,53	119,3	127	27,6	1,2	189	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	30	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3,15	18,9	120,6	0,04	0,9	10	0,01	0	151,2	81	12,6	0,05	ТТК-433	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73	0	0,3	0	0	0	165	0	0	0	ТТК-435	
Итого за Завтрак	**500**	15,21	16,04	66,12	468,03	0,19	2,4	80	0,08	0,6	537,25	258	43,87	1,79		
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0		21,09	24,58	12,54	0,8	33	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,88	4,39	6,3	81,1	0,05	22,5	170	0,17	0,38	53,5	78,8	29,85	1,49	84	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	12,56	4,39	10,17	130,5	0,1	3,44	40	0,04	0,84	58,84	201,94	37,69	1,36	272	2016
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	40	0,04	0,2	47	85	29	1,1	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5	0,2	0	0	0	0	27,5	0	0	0	ТТК-602	
КИСЕЛЬ БРУСНИЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,1	0	20,5	83	0,01	4	0		0,2	4	3	4		ТТК-437	
Итого за Обед	**800**	23,85	19,68	99,79	696,84	0,57	40,64	250	0,25	2,42	219,13	408,12	120,68	4,95		
Итого за день		39,06	35,72	165,91	1164,87	0,76	43,04	330	0,33	3,02	756,38	666,12	164,55	6,74		

Рацион: Младшие классы (с 1- 4 класс) **День:** 10 **Возраст:** от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1(мг)	C(мг)	A (рет.экв/	A(мг)	E(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)		
Завтрак																
КАША ОВСЯНО-ГРЕЧНЕВАЯ "ЗДОРОВЬЕ" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	8,15	12,25	33,53	226,68	0,04	4,14	110	0,11	1,49	164,3	101,8	9	0	ТТК-190	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,97	0	36,33	0	0	30	0,03	0,07	88	50	3,67	0,1	14	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,09	13,5	54		0	0		0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73	0	0,3	0	0	0	165	0	0	0	ТТК-435	
ВАФЛИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЕ	20	0,55	0,65	15	76	0	0	0	0	0	3,2	7,2	2	0,3	ТТК-640	
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
Итого за Завтрак	620	16,16	19,39	93,58	566,01	0,15	9,44	140	0,14	1,96	457,75	182,2	30,27	4,04		
Обед																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,04	10,5	0	0	0,42	8,4	15,6	12	0,54	71	2015
СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/10	3,06	0,42	14,9	112	0,07	6,4	180	0,18	0,48	88,6	23,8	3	0,44	ТТК-110	
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ ТОМАТНОМ	90	10,62	13,13	8,98	196,8	0,05	1,57	40	0,04	3,54	10,53	93,03	13,27	1,25	283	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	30	0,03	0,3	11	78	26	0,6	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5	0,2	0	0	0	0	27,5	0	0	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	92	0,02	6	0	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-443	
Итого за Обед	800	23,29	20,32	121,96	824,9	0,51	24,47	250	0,25	5,74	167,23	239,23	69,87	3,43		
Итого за день		39,45	39,71	215,54	1390,91	0,66	33,91	390	0,39	7,7	624,98	421,43	100,14	7,47		

Рацион: Младшие классы (с 1- 4 класс) **День:** 11 **Возраст:** от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1(мг)	C(мг)	A (рет.экв/	A(мг)	E(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)		
Завтрак																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ И С СЫРОМ	150/10	4,3	11,87	15,36	189,28	0,06	0	110	0,11	0,87	109	66	7,67	0,6	ТТК-332	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,09	14,24	57,3	0	1,34	0	0	0	9	10	5	0,55	ТТК-431	
ЙОГУРТ М.Д.Ж. 2,5%	100	3,2	2,4	11,5	73	0	0,3	0	0	0	165	0	0	0	ТТК-435	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	30	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
Итого за Завтрак	570	9,55	15,49	60,65	419,58	0,18	11,64	140	0,14	1,07	312,75	87	21,67	3,79		

Обед																
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,72	3,06	1,56	37,8	0,01	3,6	0	0	0,66	13,8	4,8	7,8	0,04	ТТК-20	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/5	3,04	4,47	8,38	89,9	0,07	13,7	190	0,19	0,38	49,5	83,6	30,65	1,49	95	2008
БИТОЧКИ "ШКОЛЬНИК"	90	14,22	19,98	7,38	262,8	0,02	1,8	0	0	2,88	10,8	133,2	18	0,18	277	2008
РИС, ПРИПУЩЕННЫЙ С ТОМАТОМ	150	3,8	5,4	38,9	220	0,03	1	50	0,05	0,3	9	82	28	0,6	327	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5	0,2	0	0	0	0	27,5	0	0	0	ТТК-602	
ПЕЧЕНЬЕ	20	2,3	3,5	3,75	75	0,01	0	0	0	0,53	4,35	1,35	3	0,32	ТТК-639	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,04	0,1	18	84	0,02	0,2	0	0	0,2	31	23	8	0,3	ТТК-402	
Итого за Обед	820	28,47	38,36	115,47	974,4	0,46	20,3	240	0,24	5,75	153,15	342,75	103,05	3,13		
Итого за день		38,02	53,85	176,12	1393,98	0,64	31,94	380	0,38	6,82	465,9	429,75	124,72	6,92		

Рацион: Младшие классы (с 1- 4 класс) **День:** 12 **Возраст:** от 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1(мг)	C(мг)	A (рет.экв/	A(мг)	E(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)		
Завтрак																
ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	150	10,89	16,61	8,49	212,89	0,09	2,86	140	0,14	1,86	111,43	201,43	30	0,14	ТТК-218	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,47	0	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15	71	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,8	3,42	20,16	105,3	0,02	0,9	10	0,01		135	8,1	6,3	0,45	ТТК-432	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,38	0,73	9,75	53	0,09	0	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	0	0,72	14,4	50,4	75,6	1,08	338	2015
Итого за Завтрак	565	16,98	21,69	76,77	547,59	0,28	23,23	150	0,15	2,61	279,68	268,93	116,1	2,26		
Обед																
ЯЙЦО С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	5,9	4,9	6,1	95		0,6	100	0,1	1	46	58	0	0,3	ТТК-213	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/5	2,96	4,39	9,58	93,1	0,04	13,7	180	0,18	0,38	59,9	82,8	32,25	1,89	76	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	90	7,98	14,52	8,14	142,24	0,07	2,8	0	0	0,88	44	123,4	8,64	0,09	ТТК-256	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	40	0,04	0,2	47	85	29	1,1	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,72	0,4	18	86,4	0,1	0	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,63	1,45	19,5	118,5	0,2	0	0	0	0	27,5	0	0	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	92	0,02	4	0	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-444	
Итого за Обед	800	25,29	31,26	102,22	768,24	0,53	26,1	320	0,32	3,46	245,6	378	85,49	3,98		
Итого за день		42,27	52,95	178,99	1315,83	0,81	49,33	470	0,47	6,07	525,28	646,93	201,59	6,24		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		B1(мг)	C(мг)	A (рет.экв/	A(мг)	E(мг)	Ca(мг)	P(мг)	Mg(мг)	Fe(мг)
Итого за период	514,48	534,03	2240,45	15788,37	8,41	421,57	4780	4,78	71,26	6733,71	6925,43	1807,2	86,01
Среднее значение за период	42,9	44,5	187	1315,7	0,7	35,13	400	0,4	5,94	561,14	577,12	150,6	7,17
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13	30	57										
Сбалансированность	1	1	4										

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед	Завтрак
от 7 до 11 лет	798	563

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕЖУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА :

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

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

3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для пита́ния детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011,- 584 с.

4.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015. - 544с.

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