



Утверждаю
 Генеральный директор
 ООО "БАЗА "МАРИЯ"
 Е.К.Россошанский

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ № 427

А.М. Емельянова

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ НА 7-11 ЛЕТ С ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	20/20	5,6	8,5	8,5	132,6	4	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200/10	8,1	6,2	35,7	210,0	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0,1	0,0	7,1	30,4	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	TK-1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	130	1,2	0,3	10,5	55,9	TK-10	
Итого за прием пищи:	610	16,6	16,0	72,2	486,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	1,6	3,0	1,6	41,0	20	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/20	7,3	5,0	34,0	209,5	81	2012
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ С МАСЛОМ	110/5	21,5	5,5	0,7	138,4	229	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, С ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	150	2,9	6,6	23,4	164,3	333	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	2,0	1,1	13,0	58,8	TK-6	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	TK-4	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	368	2012
Итого за прием пищи:	980	40,1	24,1	127,9	883,0		
Всего за день:		56,7	40,1	200,1	1 369,4		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	5,0	5,9	18,1	79,4	2	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9	213	2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200/10	8,4	9,1	36,9	249,0	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	TK-1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	110	0,4	0,4	11,3	51,5	TK-11	
Итого за прием пищи:	615	20,3	20,9	83,8	525,4		
Обед							
*САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	2,7	4,7	46,9	40	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10	3,6	7,3	7,6	111,1	67	2012
СЕРДЦЕ ТУШЕНОЕ В СОУСЕ	125	16,9	14,0	8,1	225,7	257	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	150	5,4	5,0	34,9	205,6	331	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,5	0,1	19,3	80,4	TK-20	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	TK-3	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	TK-4	
Итого за прием пищи:	845	32,8	32,6	112,4	861,7		
Всего за день:		53,1	53,5	196,2	1 387,0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ (ФИЛЕ)	20/20	7,0	8,5	8,5	132,6	4	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	200/10	8,0	7,9	31,1	219,6	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0,1	0,0	7,1	30,4	431	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТК-1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	110	0,4	0,4	11,3	51,5	ТК-11	
Итого за прием пищи:	590	17,1	17,8	68,4	491,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,9	3,2	4,9	50,8	33	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И МЯСОМ	200/20	6,1	11,2	11,6	171,2	94	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,5	10,3	15,1	226,5	314	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	150	8,4	6,5	38,2	244,5	323	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	ТК-2	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТК-4	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	368	2012
Итого за прием пищи:	960	40,5	35,1	136,5	1 016,0		
Всего за день:		57,6	52,9	204,9	1 507,6		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	5,0	5,9	18,1	79,4	2	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	200/10	8,6	8,1	39,4	262,9	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	TK-1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	TK-12	
Итого за прием пищи:	615	17,5	15,8	106,2	570,9		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,0	3,0	5,0	50,0	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	250/10	4,5	8,5	16,9	161,5	76	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	15,4	14,7	10,7	235,8	261	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, С ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	150	2,9	4,9	23,8	150,4	333	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,5	47,3	TK-21	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	2,7	1,5	17,3	78,0	TK-3	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	4,0	2,5	25,6	142,5	TK-5	
Итого за прием пищи:	900	30,6	35,2	110,8	865,5		
Всего за день:		48,1	51,0	217,0	1 436,4		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ МЯСОМ	20/20	5,6	8,5	8,5	132,6	4	2017
КАША ОВСЯНАЯ " ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200/10	5,2	11,1	30,2	242,1	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6	0,4	0,0	6,5	28,6	393	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТК-4	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	130	1,2	0,3	10,5	55,9	ТК-10	
Итого за прием пищи:	626	15,6	21,9	76,2	573,2		
Обед							
ВИНЕГРЕТ МОРСКОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	60	0,5	5,3	4,7	70,0	53	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10	4,5	6,2	8,9	109,3	95	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	11,0	9,3	16,6	310,0	289	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,5	4,5	15,1	116,3	346	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	ТК-2	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТК-4	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	368	2012
Итого за прием пищи:	940	26,1	29,2	112,0	928,6		
Всего за день:		41,7	51,1	188,2	1 501,8		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ (ФИЛЕ)	20/20	7,0	8,5	8,5	132,6	4	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200/10	8,1	6,2	35,7	210,0	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТК-1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	110	0,4	0,4	11,3	51,5	ТК-11	
Итого за прием пищи:	580	17,1	16,1	72,7	478,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ	60	1,1	2,7	5,3	50,6	45	2017
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10	4,3	6,1	16,5	137,9	80	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	18,5	10,3	15,1	226,5	314	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ)	150	2,2	7,7	13,9	133,0	350	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,6	52,3	ТК-2	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,6	114,6	ТК-4	
Итого за прием пищи:	800	32,1	30,1	103,0	801,3		
Всего за день:		49,2	46,2	175,7	1 280,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2	0,0	0,5	2,8	71	2017
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	60,9	213	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200	7,2	9,7	34,9	217,6	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	TK-1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	TK-12	
Итого за прием пищи:	630	16,2	16,0	84,4	509,9		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	3,2	4,9	50,8	33	2012
БУЛЬОН С ЛАПШОЙ И ПТИЦЕЙ	200/10	3,9	4,5	11,0	101,7	110	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	15,6	6,5	6,9	149,4	256	2012
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,5	6,5	37,3	221,7	323	2008
НАПИТОК ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	TK-22	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	45	2,0	1,1	13,0	58,8	TK-6	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	60	4,8	3,0	30,8	171,0	TK-7	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	110	0,4	0,4	11,3	51,5	TK-11	
Итого за прием пищи:	955	31,1	25,2	123,9	839,7		
Всего за день:		47,3	41,2	208,3	1 349,6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	5,0	5,9	18,1	79,4	2	2008
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	200/10	8,6	8,6	35,5	246,0	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/6	0,4	0,0	6,5	28,6	393	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	TK-1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША СВЕЖАЯ)	110	0,4	0,4	11,3	51,5	TK-11	
Итого за прием пищи:	581	16,0	15,9	81,8	463,0		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,0	1,0	8,0	70	2017
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/20/1	7,5	8,9	9,0	145,9	95	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	11,0	14,0	30,0	343,0	258	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	TK-2	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	TK-4	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	368	2012
Итого за прием пищи:	951	25,6	26,8	106,7	819,9		
Всего за день:		41,6	42,7	188,5	1 282,9		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ ЯЙЦОМ	20/40	6,6	5,9	10,6	115,2	4	2008
МОРКОВЬ, ТУШЕНАЯ С РИСОМ	200	7,5	8,4	35,0	257,4	136	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,6	1,0	10,4	57,5	ТК-1	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	115	0,5	0,5	11,3	54,1	368	2012
Итого за прием пищи:	595	16,2	15,8	74,1	511,3		
Обед							
* САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	60	0,7	2,6	6,5	52,9	41	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10	3,6	7,3	10,7	122,8	76	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ С МАСЛОМ	110/5	9,0	5,2	3,4	97,6	245	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, С ЗЕЛЕНЬЮ УКРОПА	150	2,9	4,9	23,8	150,4	333	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	25,0	30,0	ТК-23	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	ТК-2	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТК-4	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	ТК-12	
Итого за прием пищи:	965	23,5	23,8	132,9	763,7		
Всего за день:		39,7	39,6	207,0	1 275,0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/15	5,0	5,9	18,1	79,4	2	2008
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200/10	8,4	9,5	36,9	249,0	тк-324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0,1	0,0	7,1	30,4	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	ТК-12	
Итого за прием пищи:	605	15,8	16,2	93,6	502,8		
Обед							
*САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	60	0,5	2,7	4,7	46,9	40	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/20	3,2	4,0	27,0	126,0	92	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	14,5	18,6	13,4	277,8	314	2008
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	2,8	5,8	12,5	112,7	ТК-30	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	11,5	47,3	ТК-21	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	ТК-2	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	ТК-4	
Итого за прием пищи:	880	26,1	34,2	101,1	776,7		
Всего за день:		41,9	50,4	194,7	1 279,4		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ (ФИЛЕ)	20/20	7,0	8,5	8,5	132,6	4	2008
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200/10	8,0	7,9	31,1	219,6	324	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	6,8	27,1	430	2008
ЯБЛОКО ПЕЧЕНОЕ	120	0,5	0,5	41,0	172,0	423	2008
Итого за прием пищи:	570	15,5	16,9	87,4	551,3		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,0	1,0	8,0	70	2017
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/20/1	6,3	9,4	13,7	165,1	65	2014
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	240	10,0	10,6	39,0	248,3	299	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,0	0,3	20,0	86,5	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	TK-2	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	TK-4	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	368	2012
Итого за прием пищи:	951	23,4	23,9	120,4	744,4		
Всего за день:		38,9	40,8	207,8	1 295,7		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	20	0,2	0,0	0,5	2,8	71	2017
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ ЯЙЦОМ	20/40	6,6	5,9	10,6	115,2	4	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	200	7,2	9,8	34,9	217,6	331	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0,1	0,0	7,1	30,4	431	2008
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	150	2,3	0,8	31,5	144,0	TK-12	
Итого за прием пищи:	640	16,4	16,5	84,6	510,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,9	3,2	4,9	50,8	33	2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/10	3,6	7,3	7,6	111,1	67	2012
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	90	12,9	19,1	16,6	255,0	271	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,2	6,9	13,9	125,3	350	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,0	0,0	25,7	102,8	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	1,8	1,0	11,5	52,0	TK-2	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	2,0	20,5	114,0	TK-4	
Итого за прием пищи:	790	24,6	39,5	100,7	811,0		
Всего за день:		41,0	56,0	185,3	1 321,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	556,9	565,4	2 373,6	16 285,8
Среднее значение за период	46,4	47,1	197,8	1 357,2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,7	31,2	55,1	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Школа (2) 7-11	605	910