Согласовано

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения №

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ „СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № ~~692 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-~~ ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 692 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2023.02.01 08:50:50 +03'00'

Утверждено

Генеральный директор ООО "Альфа-Провиант"

"01" февраля 2023 г. _____ / Ланенкова 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:** 7-11 ЛЕТ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	150	11,47	21,45	10,99	283,61	0,08	0,23	0,15	3,45	82,88	174,15	15,23	1,95	ТТК-214,04	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:	100														
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*														338	2015
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435	
Итого за Завтрак	**635**	18,55	27,23	68,29	595,98	0,22	13,11	0,18	3,65	313,33	293,15	33,83	5,67		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,12	1,5	36,6	0	4,2	0,04	0,18	26,4	17,4	4,2	0,54	ТТК-23,08	
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	200/40	8,44	5,16	17,68	152,32	0,03	0,8	0,17	0,32	14,4	24,8	7,2	0,48	ТТК-105,01	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	250	8,75	10,42	12,22	177,98	0,09	4,83	0,09	5,62	53,07	74,32	20,29	0,06	ТТК-306,08	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	

БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394	
Итого за Обед	**820**	22,34	20,68	96,87	666,03	0,36	11,83	0,3	7,02	135,57	175,32	50,79	2,28		
Итого за день		40,89	47,91	165,16	1262,01	0,58	24,94	0,48	10,67	448,9	468,47	84,62	7,95		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,1	7,5	8,9	123,5	0,1	1	0,04	0,2	117	146	41	2	ТТК-189,03	
ТОПИНГ НА ВЫБОР:	10														
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ				6,2	25		0,2		0,04	0,8	1,4	0,5	0,01	ТТК-600,01	
ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ*														ТТК-600	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21	0,1	0	0,03	0,07	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49		0,8		0	6,3	8,2	4,1	1	ТТК-430	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:	100														
ГРУША СВЕЖАЯ		0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*														338	2015
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2		200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
Итого за Завтрак	**680**	15,04	16,48	59	447,2	0,23	8	0,27	0,71	444,85	265,6	83,67	6,05		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,6	3,12	1,5	36,48	0	3,6		0,66	13,8	4,8	7,8	0,04	ТТК-20	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/15	6,77	3,75	26,73	168,3	0,16	4,8	0,17	0,69	44,5	126,2	33,4	1,82	99	2008
ГУЛЯШ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	10,23	11,2	15,6	204,12	0,08	1,85	0,03		62	272,83	58	2,63	ТТК-277,2	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-442	
Итого за Обед	**815**	26,56	24,63	139,7	887,09	0,52	12,25	0,23	2,65	180	550,63	148,3	5,69		
Итого за день		41,6	41,11	198,7	1334,29	0,75	20,25	0,5	3,36	624,85	816,23	231,97	11,74		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/10	7,72	7,61	30,87	224,08	0,06	0	0,03	0,84	91,87	84,84	10,44	0,87	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08	0,11	0	0	0,04	16,55	14,4	2	0,64	ТТК-907	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		0,2	35	17	11	0	ТТК-688	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435	
Итого за Завтрак	**655**	16,92	16,59	85,91	564,65	0,29	17,88	0,03	1,08	344,12	224,24	33,04	2,59		
Обед															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	60	0,12	1,44	6,9	41,04	0,02	11,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,06	ТТК-981,01	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,26	7,3	9,72	121,4	0,05	16,8	0,18	0,65	84,1	140	46,9	2,84	76	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	28,17	26,83	22,33	443,33	0,17	8,33	0,02	3,67	35	316,67	60	5	ТТК-258,06	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,04	0,09	16,38	65,7	0,02	0,18	0	0,18	27,9	20,7	7,2	0,01	ТТК-402	
Итого за Обед	**805**	36,94	37,44	92,9	855,6	0,49	36,71	0,22	6,74	212,9	548,37	138,2	8,11		
Итого за день		53,86	54,03	178,81	1420,25	0,78	54,59	0,25	7,82	557,02	772,61	171,24	10,7		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ	150/20	22,58	15,27	45,66	410,32	0	1,93	0,05	1,08	202,16	299,64	25,38	0,07	ТТК-222	
ИЛИ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЬЕМ *														ТТК-283,06	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,3	0,09	16	66,01		0,8		0	6,8	9	4,5	1,1	ТТК-430	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:	100														

ГРУША СВЕЖАЯ		0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*														338	2015
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2		200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
Итого за Завтрак	**700**	30,25	21,3	91,14	679,21	0,12	8,73	0,25	1,48	441,71	368,64	64,28	4,11		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,43	3,06	1,5	35,4	0	5,4		0,6	12,6	22,8	7,8	0,42	ТТК-19	
СУП-БУЛЬОН "ДЕТСКИЙ" С ВЕРМИШЕЛЬЮ, ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ	200/15	2,15	0,45	12,09	61,16	0,03	0	0,01	0,45	6,5	17	5	0,3	ТТК-60,04	
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	100	15	19,8	11,8	286	0,18			3,6	12	154	24	2	273	2008
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	150	2,4	5,8	19	137,8	0,1	2,1	0	4,1	8,3	42,3	8,2	0	ТТК-123	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-443	
Итого за Обед	**815**	25,33	31,09	102,56	792,69	0,56	13,5	0,01	9,75	88,1	304,9	68,1	3,32		
Итого за день		55,58	52,39	193,7	1471,9	0,68	22,23	0,26	11,23	529,81	673,54	132,38	7,43		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,85	7,15	26,95	199,5	0,14	1		0,35	97,5	177	85	3	184	2008
НАПИТОК НА ВЫБОР:	180														
КАКАО С МОЛОКОМ		3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,9	0,01	0	151,2	81	12,6	0,05	ТТК-433,08	
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430	
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08	0,11	0	0	0,04	16,55	14,4	2	0,64	ТТК-907	
ЗЕФИР	40	0,3	0	29	117,2		0			2,3	1,9	0,9	2	ТТК-639	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:	100														
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*														338	2015
Итого за Завтрак	**510**	14,33	14,84	94,57	571,58	0,32	11,9	0,04	0,59	283,55	285,3	109,5	7,89		
Обед															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,12	1,44	5,16	34,08	0,02	11,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,06	ТТК-981,03	
СУП РЫБНЫЙ	200	4,96	2,66	19,2	120,54	0	2	0,06	0,43	28,23	28,8	0,4	0,01	ТТК-106	

ПЕЛЬМЕНИ "КЛАССИЧЕСКИЕ"(собственного производства) СО СМЕТАНОЙ	240	17,54	20,3	36,64	399,5	0,2		0,09	2,8	214,8	459,2	130,6	8	ТТК-283,22	
ИЛИ РЫБА ЗАПЕЧЁНАЯ с отварным рисом *	100/150														
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,04	0,09	16,38	65,7	0,02	0,18	0	0,18	27,9	20,7	7,2	0,01	ТТК-402	
Итого за Обед	**770**	27,01	26,27	114,95	803,95	0,47	13,58	0,17	5,65	336,83	579,7	162,3	8,28		
Итого за день		41,34	41,11	209,52	1375,53	0,79	25,48	0,21	6,24	620,38	865	271,8	16,17		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,6	2,3	24,8	143	0,11	1	0	0,6	106	145	29	2	189	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	213	2008
НАПИТОК НА ВЫБОР:															
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,98	3,42	20,07	118,8	0,02	0,9	0,01		135	8,1	6,3	0,45	ТТК-432,08	
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435	
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	0,72	14,4	50,4	75,6	1,08	338	2015
Итого за Завтрак	**755**	21,79	16,52	116,25	704,28	0,34	22,78	0,11	1,52	487,35	381,3	121,9	5,15		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,72	3,18	1,74	38,46	0,01	0,6	0,05	0,6	22,8	21,6	11,4	0,6	ТТК-51,08	
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМИ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	200/15	3,92	5,88	5,6	91	0,05	10,4	0,16	0,25	34,1	62	17,8	0,86	88	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,39	6,4	26,13	199,56	0,9	5,14	0,44	5,8	11,31	38,86	27,2	0	ТТК-290,05	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-444	

Итого за Обед	**815**	22,48	22,84	111,94	742,35	1,35	25,14	0,69	7,85	163,91	276,26	108,5	3,16
Итого за день		44,27	39,36	228,19	1446,63	1,69	47,92	0,8	9,37	651,26	657,56	230,4	8,31

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
ФРИТТАТА С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ	150	11,47	21,45	10,99	283,61	0,08	0,23	0,15	3,45	82,88	174,15	15,23	1,95	ТТК-214,04	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,27	0,08	14,22	58,69		0		0	4,5	7,2	3,6	0,9	ТТК-430	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ*														338	2015
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2		200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
Итого за Завтрак	**655**	19,11	27,57	54,19	545,18	0,21	11,23	0,38	3,65	317,13	236,35	50,23	5,69		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,12	1,5	36,6	0	4,2	0,04	0,18	26,4	17,4	4,2	0,54	ТТК-23,08	
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	200/40	8,44	5,16	17,68	152,32	0,03	0,8	0,17	0,32	14,4	24,8	7,2	0,48	ТТК-105,01	
ПЛОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	250	14,33	10,5	20,33	233,17	0,13	15	0,33	8,33	61,67	340	65	1,67	ТТК-311,01	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,04	0,09	16,38	65,7	0,02	0,18	0	0,18	27,9	20,7	7,2	0,01	ТТК-402	
Итого за Обед	**820**	27,76	20,65	93,46	671,92	0,41	20,18	0,54	9,81	165,07	457,7	98,7	2,9		
Итого за день		46,87	48,22	147,65	1217,1	0,62	31,41	0,92	13,46	482,2	694,05	148,93	8,59		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															

КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,1	7,5	8,9	123,5	0,1	1	0,04	0,2	117	146	41	2	ТТК-189,03	
ТОПИНГ НА ВЫБОР:															
ДЖЕМ В АССОРТИМЕНТЕ	10			6,2	25		0,2		0,04	0,8	1,4	0,5	0,01	ТТК-600,01	
ИЛИ ВАРЕНЬЕ ЯГОДНОЕ*														ТТК-600	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21	0,1	0	0,03	0,07	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49		0,8		0	6,3	8,2	4,1	1	ТТК-430	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ*														338	2015
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435	
Итого за Завтрак	**660**	14,48	16,14	73,1	498	0,24	9,88	0,07	0,71	441,05	322,4	67,27	6,03		
Обед															
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,6	3,12	1,5	36,48	0	3,6		0,66	13,8	4,8	7,8	0,04	ТТК-20	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,18	7,3	6,44	109,4	0,06	25,6	0,18	0,65	77,7	136	44,5	2,44	84	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ "БОЛОНЬЕЗЕ"	250	21,44	17,98	60,2	489,16	0,13			1,25	56,38	65,75	9,13	1	ТТК-209,1	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06	0,02	2	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-442	
Итого за Обед	**825**	31,58	30,36	126,31	907,23	0,44	31,2	0,18	3,56	196,58	275,35	84,53	4,08		
Итого за день		46,06	46,5	199,41	1405,23	0,68	41,08	0,25	4,27	637,63	597,75	151,8	10,11		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С ВАРЕНЬЕМ	150/20	22,58	15,27	45,66	410,32	0	1,93	0,05	1,08	202,16	299,64	25,38	0,07	ТТК-222	
ИЛИ ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЬЕМ *															
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ	25/10	3,09	4,14	9,92	89,08	0,11	0	0	0,04	16,55	14,4	2	0,64	ТТК-907	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,09	15,8	65,21		0		0	5	8	4	1	ТТК-430	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:	100														

ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,03	0,2	16	11	9	2,2	338	2015
ИЛИ ГРУША СВЕЖАЯ *														338	2015
Итого за Завтрак	**505**	26,37	19,9	81,18	611,61	0,14	11,93	0,08	1,32	239,71	333,04	40,38	3,91		
Обед															
САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ	60	0,12	1,44	6,9	41,04	0,02	11,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,06	ТТК-981,01	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/15	6,77	3,75	26,73	168,3	0,16	4,8	0,17	0,69	44,5	126,2	33,4	1,82	99	2008
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ	100	9,2	7,2	5,8	124,8	0	0	0,14	3,6	5,2	26,2	40	4	ТТК-316	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1	ТТК-394	
Итого за Обед	**795**	23,74	19,77	125,2	774,27	0,56	23,2	0,37	6,83	169,6	312,4	130,5	8,18		
Итого за день		50,11	39,67	206,38	1385,88	0,7	35,13	0,45	8,15	409,31	645,44	170,88	12,09		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150/5	6,57	6,13	30,87	205,91	0,06	0	0,02	0,81	47,87	59,84	8,61	0,82	209	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,27	0,08	14,42	59,49		0,8		0	6,3	8,2	4,1	1	ТТК-430	
ЗЕФИР	40	0,3	0	29	117,2		0			2,3	1,9	0,9	2	ТТК-639	
ФРУКТЫ НА ВЫБОР:															
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	338	2015
ИЛИ ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ *														338	2015
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104	0,01	1	0,2		200	44	22,4	0,2	ТТК-435	
Итого за Завтрак	**705**	14,51	12,15	103,77	585,48	0,18	6,8	0,22	1,21	289,22	129,94	48,01	6,76		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,8	0,01	16,2	0,02	1,38	29,4	16,8	9	0,42	40	2008
СУП РЫБНЫЙ	200	4,96	2,66	19,2	120,54	0	2	0,06	0,43	28,23	28,8	0,4	0,01	ТТК-106	

ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	10,29	13,25	12,99	210,52									ТТК-283,07	
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	150	2,4	5,8	19	137,8	0,1	2,1	0	4,1	8,3	42,3	8,2	0	ТТК-123	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	6	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-443	
Итого за Обед	**800**	23,96	26,75	113,98	790,99	0,36	26,3	0,08	6,91	114,63	156,7	40,7	1,03		
Итого за день		38,47	38,9	217,75	1376,47	0,54	33,1	0,3	8,12	403,85	286,64	88,71	7,79		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	150/5	5,65	7,05	24,45	183,5	0,14	1		0,15	102,5	138	35	2	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/10	3,67	3,7	9,88	88,21	0,1	0	0,03	0,07	101,75	50	3,67	0,54	ТТК-907	
НАПИТОК НА ВЫБОР:															
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,15	18,9	118,8	0,04	0,9	0,01	0	151,2	81	12,6	0,05	ТТК-433,08	
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430	
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	15		0,2	35	17	11	0	ТТК-688	
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	180	5,04	4,56	23,4	154,8	0,02	2,88	0	0	196,2	100,8	6	0,18	ТТК-435	
Итого за Завтрак	**650**	18,85	18,66	84,13	583,31	0,4	19,78	0,04	0,42	586,65	386,8	68,27	2,77		
Обед															
САЛАТ "СЕЛЯНСКИЙ"	60	0,82	2,41	4,03	41,03	0,04	2,52			12,78	25,68	13,14	0,44	ТТК-42	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,26	7,3	9,72	121,4	0,05	16,8	0,18	0,65	84,1	140	46,9	2,84	76	2008
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	14,52	18,2	8,55	250,98	0,18			3,6	12	154	24	2	ТТК-271	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6	325	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,04	0,09	16,38	65,7	0,02	0,18	0	0,18	27,9	20,7	7,2	0,01	ТТК-402	
Итого за Обед	**805**	27,69	36,08	109,05	866,24	0,54	19,5	0,23	5,53	174,48	456,18	125,34	6,09		
Итого за день		46,54	54,74	193,18	1449,55	0,94	39,28	0,27	5,95	761,13	842,98	193,61	8,86		

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,85	7,15	26,95	199,5	0,14	1		0,35	97,5	177	85	3	184	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	213	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88	0,09	0	0	0	13,75	0	0	0,44	ТТК-907	
НАПИТОК НА ВЫБОР:	180														
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		1,98	3,42	20,07	118,8	0,02	0,9	0,01		135	8,1	6,3	0,45	ТТК-432,08	
ИЛИ ЧАЙ *														ТТК-430	
БАНАН СВЕЖИЙ	180	2,7	0,9	37,8	172,8	0,07	18	0	0,72	14,4	50,4	75,6	1,08	338	2015
Итого за Завтрак	**580**	18	16,81	95	605,98	0,35	19,9	0,11	1,27	282,65	312,5	171,9	5,97		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,72	3,18	1,74	38,46	0,01	0,6	0,05	0,6	22,8	21,6	11,4	0,6	ТТК-51,08	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ ОТВАРНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/15/10	4,34	7,38	8,52	118,2	0,07	16,8	0,19	0,65	73,7	140,8	45,3	2,44	95	2008
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9,39	6,4	26,13	199,56	0,9	5,14	0,44	5,8	11,31	38,86	27,2	0	ТТК-290,05	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1	335	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2	0,1	0	0	0,8	7,2	14,8	7,6	0,2	ТТК-904	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93	0,13	0	0	0	27,5	40	7,5	0	ТТК-602	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,4	ТТК-444	
Итого за Обед	**825**	22,9	24,34	114,86	769,55	1,37	31,54	0,72	8,25	203,51	355,06	136	4,74		
Итого за день		40,9	41,15	209,86	1375,53	1,72	51,44	0,83	9,52	486,16	667,56	307,9	10,71		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого за период	546,49	545,09	2348,31	16520,37	10,47	426,85	5,52	98,16	6612,5	7987,83	2184,24	120,45
Среднее значение за период	45,54	45,42	195,69	1376,7	0,87	35,57	0,46	8,18	551,04	665,65	182,02	10,04

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
7-11 ЛЕТ	809	641

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

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.)

Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы не позднее 2 часов с момента изготовления (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8)