



Утверждаю
 Генеральный директор
 ООО База "Мария" 11.11.24 г.
 /Россошанский Е.К./



Согласовано
 Директор ГБОУ № 423
 Кронштадтского района
 /С.А. Рыкина/

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ (1-4 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 рецептур |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 20/10/5 | 4 | 8 | 14 | 140 | 3 | 2012 |
| | Каша гречневая жидкая с маслом сливочным | 150/5 | 5,9 | 6,9 | 28,7 | 208,5 | 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 | | | | | | | | |
| | | 510 | 19 | 19,6 | 80 | 561 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,5 | 3 | 1,5 | 36,9 | 20 | 2008 |
| | Суп картофельный с горохом и гречками | 200/20 | 5 | 4 | 30 | 216,3 | 81 | 2012 |
| | Биточки рыбные | 110 | 10 | 9,7 | 5,7 | 120,6 | 240 | ТТК |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,4 | 5,3 | 21,7 | 147,6 | 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 | 20 | 1,6 | 1 | 10,4 | 57,5 | 1 | ТТК |
| Итого за Обед | | | | | | | | |
| | | 800 | 23,3 | 24,3 | 100,8 | 717,4 | | |
| Итого за День | | | | | | | | |
| | | 1 310 | 42,3 | 43,9 | 180,8 | 1278,4 | | |

Неделя: 1

День: 2

(лист 2)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Бутерброд с джемом | 20/15 | 1,5 | 0,5 | 21,2 | 95 | 2 | 2012 |
| | Омлет с сыром и маслом сливочным | 150/5 | 8,5 | 11,6 | 11 | 157,8 | 215 | |
| | 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 |
| Итого за Завтрак | | 620 | 18,4 | 18,8 | 79,6 | 559 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат "Степной" из разных овощей | 60 | 0,6 | 3,3 | 6,2 | 57,1 | 30 | 2008 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью | 220 | 5,6 | 7,5 | 7,6 | 129,7 | 67 | |
| | Сердце тушеное в соусе | 120 | 6,6 | 7,2 | 6,1 | 115,6 | 257 | ТТК |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,5 | 29,3 | 155,6 | 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 |
| Итого за Обед | | 830 | 23,7 | 24,6 | 102,3 | 705 | | |
| Итого за День | | 1450 | 42,1 | 43,4 | 181,9 | 1264 | | |

Неделя: 1

День: 3

(лист 3)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | 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 | 160 | 11,8 | 11,3 | 33,3 | 242,1 | 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 | | 505 | 18,4 | 18,8 | 87,9 | 561 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из свежеты отварной с маслом растительным | 60 | 0,9 | 3,2 | 4,9 | 50,9 | 33 | 2012 |
| | Суп Крестьянский с крупой и мясом | 200 | 4,9 | 2,4 | 21 | 125,6 | 90 | ТТК |
| | Котлеты рубленые из птицы | 90 | 9,5 | 8,8 | 8,6 | 155,4 | 312 | ТТК |
| | Рагу овощное (3-й вариант) | 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 | 40 | 1,8 | 1 | 11,5 | 52 | 5 | 2008 |
| | Батон обогащенный | 40 | 3,2 | 2 | 20,5 | 114 | 4 | ТТК |
| Итого за Обед | | 830 | 23,8 | 24,8 | 101,9 | 720,8 | | |
| Итого за день | | 1 335 | 42,2 | 43,6 | 189,8 | 1281,8 | | |

Неделя: 1

День: 4

(лист 4)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------|-----------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом и джемом (выход 20/5/10) | 20/5/10 | 2,2 | 5 | 17,6 | 130 | 2 | 2012 |
| | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 14,4 | 13 | 33,3 | 292,5 | 224 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | | 8,3 | 34 | 266 | ТТК 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 | 505 | 18,9 | 19,4 | 79,6 | 561 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат "Витаминный" (1-й вариант) | 60 | 0,7 | 3,1 | 5,7 | 54 | 41 | 2008 |
| | Рассольник ленинградский с мясом, сметаной, зеленью | 200 | 2,5 | 3 | 19 | 111 | 91 | |
| | Плов | 240 | 12,5 | 11 | 35,5 | 291 | 321 | ТТК |
| | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 103 | 441 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 1,8 | 1 | 11,5 | 52 | 5 | ТТК |
| | Молоко в инд. упаковке 3,2 % жирности | 200 | 6 | 6,4 | 9,4 | 120 | 435 | ТТК |
| | Итого за Обед | 940 | 24,2 | 24,8 | 105,5 | 731 | | ТТК |
| | Итого за День | 1 445 | 43,1 | 44,2 | 185,1 | 1292 | | |

Неделя: 1

День: 5

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Бутерброд с джемом | 20/10 | 1,5 | 0,5 | 17,6 | 80,8 | 2 | 2012 |
| | Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным | 150/10 | 14,6 | 17,5 | 29,6 | 318 | 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 | 510 | 19,2 | 19,7 | 80,6 | 587,4 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 6 | 4 | 73,2 | 51 | ТТК |
| | Суп картофельный с вермишелью, птицей и зеленью петрушки | 200/10 | 5 | 3 | 16,5 | 113 | 88 | ТТК |
| | Голубцы ленивые | 240 | 12,4 | 12,5 | 28,5 | 276,1 | 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 | 790 | 24,2 | 24,8 | 101 | 714,8 | | |
| | Итого за день | 1 300 | 43,4 | 44,5 | 181,6 | 1302,2 | | |

Неделя: 1

День: 6

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------|--------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,6 | 4,6 | 10,3 | 90,1 | 1 | 2012 |
| | Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным | 150/5 | 9 | 7,7 | 39,2 | 251,9 | 189 | ТТК |
| | Молоко кипяченое | 200 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113 | 434 | 2008 |
| | 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 | | | | | | | | |
| | | 500 | 18,7 | 19 | 80 | 559,5 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1 | 1,8 | 5,7 | 43,2 | 35 | 2008 |
| | Суп картофельный с мясом, крупой и зеленью | 200 | 6,1 | 3,2 | 18,8 | 134,2 | 90 | ТТК |
| | Биточки рубленые из птицы | 90 | 7,6 | 8,1 | 14,8 | 168,3 | 306 | 2012 |
| | Рагу овощное (3-й вариант) | 200 | 2,5 | 7,1 | 15,4 | 136,4 | 351 | ТТК |
| | Напиток из сухofруктов | 200 | | 0,3 | 8 | 30,9 | 440 | ТТК |
| | 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 |
| Итого за Обед | | | | | | | | |
| | | 850 | 23,1 | 24 | 100,5 | 705 | | |
| Итого за День | | | | | | | | |
| | | 1 350 | 41,8 | 43 | 180,5 | 1264,5 | | |

Неделя: 2

День: 7

(лист 7)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|----------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Макаронны с сыром | 160 | 8,4 | 12,9 | 31,1 | 287,1 | 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 |
| | Итого за Завтрак | 500 | 18,5 | 18,8 | 80 | 558,1 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты | 60 | 1 | 3 | 5 | 50 | 40 | 2008 |
| | Бульон с лапшой и птицей | 200/10 | 3 | 1,8 | 11 | 76,1 | 110 | 2008 |
| | Гуляш | 120 | 12,7 | 9,3 | 12 | 182,5 | 259 | ТТК |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 2,2 | 7,7 | 33,7 | 213,4 | 320 | ТТК |
| | 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 | 20 | 1,6 | 1 | 10,4 | 57,5 | 1 | ТТК |
| | Итого за Обед | 800 | 23,3 | 24,1 | 103,6 | 718 | | |
| | Итого за день | 1 300 | 41,8 | 42,9 | 183,6 | 1276,1 | | |

Неделя: 2

День: 8

(лист 8)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | 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 | 150 | 14,4 | 13 | 33,3 | 292,5 | 224 | ТТК |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,4 | 0,2 | 8,8 | 40 | 393 | ТТК |
| | Фрукты свежие (БАНАН) | 100 | 1,6 | 0,6 | 20 | 96 | 20 | 2012 |
| | | 485 | 18,6 | 18,8 | 79,7 | 558,5 | | ТТК |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из свежлы отварной с маслом растительным | 60 | 0,9 | 3,2 | 4,9 | 50,9 | 33 | 2012 |
| | Суп из овощей с птицей | 200 | 5,5 | 4,5 | 44 | 198 | 91 | ТТК |
| | Жаркое по-домашнему | 240 | 13,9 | 14,8 | 23 | 345,9 | 258 | 2008 |
| | 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 | 20 | 1,6 | 1 | 10,4 | 57,5 | 1 | ТТК |
| Итого за Обед | | | | | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | |
| | | 1 245 | 42,3 | 43,6 | 181,5 | 1293,7 | | |

Неделя: 2

День: 9

(лист 9)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром | 20/10 | 3,8 | 7,7 | 12,9 | 139,3 | 3 | 2012 |
| | Омлет натуральный | 150 | 8,6 | 6 | 30,1 | 199 | 204 | ТТК |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 0,5 | 0,5 | 15 | 88,1 | 393 | |
| | Йогурт массовая доля жира 2,5% | 210 | 6,3 | 5,2 | 22 | 160,6 | 435 | ТТК |
| | | 590 | 19,2 | 19,4 | 80 | 587 | | ТТК |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Огурец соленый | 60 | 0,5 | | 1 | 8 | 17 | ТТК |
| | Борщ с капустой, картофелем, мясом, сметаной и зеленью петрушки | 200/10/5 | 3,5 | 8,4 | 10,5 | 133,6 | 76 | |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 120 | 10,1 | 6,8 | 19,9 | 188,7 | 231 | ТТК |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,4 | 5,3 | 21,7 | 147,6 | 335 | 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 | | | | | | | | |
| Итого за День | | | | | | | | |
| | | 1 415 | 42,7 | 43,2 | 185,1 | 1317,4 | | |

Неделя: 2

День: 10

(лист 10)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Бутерброд с джемом | 20/10 | 1,5 | 0,5 | 17,6 | 80,8 | 2 | 2012 |
| | Каша пшеничная жидкая | 160 | 15,1 | 17 | 33,7 | 339,7 | 189 | 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 | | | | | | | | |
| | | 510 | 18,9 | 18,9 | 80 | 559 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат "Степной" из разных овощей | 60 | 0,6 | 3,3 | 6,2 | 57,1 | 30 | 2008 |
| | Суп картофельный с крупой и рыбой | 200 | 3,4 | 4 | 23,2 | 168,2 | 92 | ТТК |
| | Плов из птицы | 240 | 16,7 | 14,6 | 40,2 | 357,9 | 321 | ТТК |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,5 | 47,3 | 44 | |
| | 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 |
| Итого за Обед | | | | | | | | |
| | | 760 | 24,2 | 24 | 103 | 740 | | |
| Итого за день | | | | | | | | |
| | | 1 270 | 43,1 | 42,9 | 183 | 1299 | | |

Неделя: 2

День: 11

(лист 11)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | 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 | 150 | 4,8 | 6,4 | 31,8 | 207,2 | 89 | |
| | Какао с молоком | 200 | 6,5 | 3,5 | 18,9 | 112 | 396 | ТТК |
| | Йогурт массовая доля жира 2,5% | 210 | 6,3 | 5,2 | 22 | 160,6 | 435 | ТТК |
| Итого за Завтрак | | 585 | 19,2 | 19,7 | 83 | 569,9 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной с маслом растительным | 60 | 0,9 | 3,2 | 4,9 | 50,9 | 33 | 2012 |
| | Щи из квашеной капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью | 200 | 3,3 | 3,1 | 10,5 | 96,5 | 85 | |
| | Биточки Особые | 90 | 11,5 | 10,1 | 25 | 215 | 271 | ТК |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,4 | 5,3 | 21,7 | 147,6 | 335 | ТК |
| | Сок Абрикосовый | 200 | 1 | 0,3 | 20 | 86,5 | 442 | 2008 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 1,8 | 1 | 11,5 | 52 | 5 | |
| | Батон обогащенный | 20 | 1,6 | 1 | 10,4 | 57,5 | 1 | ТТК |
| Итого за Обед | | 760 | 23,5 | 24 | 104 | 706 | | ТТК |
| Итого за день | | 1 345 | 42,7 | 43,7 | 187 | 1275,9 | | |

Неделя: 2

День: 12

(лист 12)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Сборник рецептур |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Макаронны с сыром | 200 | 15 | 17,4 | 42 | 384,6 | 210 | ТТК |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | | 8,3 | 34 | 266 | 2014 |
| | Фрукты свежие (БАНАН) | 100 | 1,6 | 0,6 | 20 | 96 | 20 | ТТК |
| | Батон обогащенный | 20 | 1,6 | 1 | 10,4 | 57,5 | 1 | ТТК |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | |
| | | 520 | 18,5 | 19 | 80,7 | 572,1 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Олуец соленый | 60 | 0,5 | | 1 | 8 | 17 | ТТК |
| | Суп картофельный с вермишелью, птицей и зеленью петрушки | 200/10 | 5 | 3 | 16,5 | 113 | 88 | |
| | Печень по-строгановски | 100 | 10,8 | 9,7 | 10,8 | 173,7 | 256 | ТТК |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 2,2 | 7,7 | 33,7 | 213,4 | 320 | 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 | | | | | | | | |
| | | 800 | 23,5 | 23,7 | 102 | 705 | | |
| Итого за День | | | | | | | | |
| | | 1 320 | 42 | 42,7 | 182,7 | 1277,1 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------|------------------|----------|--------------|----------------------------------|
| | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы, г. | |
| Итого за весь период | 509,5 | 521,6 | 2202,6 | 15422,1 |
| Среднее значение за период | 42,5 | 43,5 | 183,6 | 1285,2 |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|----------------------------|---------|-------|
| 1-4 классы | 6 340 | 9 745 |
| Среднее значение за период | 528 | 812 |

*Допускаются сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салат овощи урожая прошлого года (капиту, 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. Тугельяна.- М.: Делта принт 2012.-584с;
 2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.;
 3. ТТК;
 4. 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.