Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 385
(Архипова Т.Г.)

Утверждаю
Генеральный директор
ООО "Северная Столица"
_____Левин Д.А.
_____г.

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4.6	6.6	20.2	159.6	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	100.5	ТК № 30	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	ТК №2	2022
Итого за прием пищи:	**510**	**15.1**	**16.2**	**65.4**	**479.6**		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	60	1.0	3.1	3.6	47.3	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	6.3	4.3	11.4	115.0	96	2011
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	90	9.8	18.3	11.2	210.0	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	335	2008
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.0	0.2	30.4	102.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**795**	**26.1**	**32.6**	**109.3**	**775.5**		
Всего за день:		**41.2**	**48.8**	**174.7**	**1 255.1**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21.8	15.7	23.5	332.5	ТК № 43	2022
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0.0	0.0	2.7	11.1	387	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.3	30.0	ТК №7	2022
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	ТК №6	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	**625**	**28.6**	**19.9**	**62.0**	**560.8**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	2.7	5.1	2.6	67.0	20	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	200/15/5	5.1	6.5	10.1	146.4	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО -РУССКИ	240	11.8	15.9	25.0	306.0	235	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	ТК №8	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**830**	**24.5**	**28.8**	**76.9**	**706.7**		
Всего за день:		**53.1**	**48.7**	**138.9**	**1 267.5**		

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 МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3.7	6.1	23.0	162.0	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	ТК № 44	2022
МАРМЕЛАД	20	0.3	1.8	12.5	56.0	ТК №19	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	ТК №2	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**530**	**10.9**	**20.0**	**83.0**	**547.5**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	ТК №13	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.4	3.5	8.4	85.8	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	60/30	5.7	9.0	7.3	159.8	ТК № 38	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	209	2008
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	32.6	140.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**950**	**25.3**	**22.1**	**119.7**	**818.6**		
Всего за день:		**36.2**	**42.1**	**202.7**	**1 366.1**		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14.2	18.0	2.6	228.9	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1.2	0.1	2.5	15.5	ТК № 24	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	ТК № 31	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	ТК №11	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**544**	**22.9**	**24.2**	**46.5**	**496.9**		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	40/20	2.9	5.7	3.0	79.8	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	200/20/20	8.4	7.2	29.5	241.0	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11.0	6.2	15.6	141.0	305	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.1	3.1	13.1	93.7	317	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	442	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4.7	3.5	21.3	100.0	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	**830**	**33.7**	**26.3**	**119.1**	**820.5**		
Всего за день:		**56.6**	**50.5**	**165.6**	**1 317.4**		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	45	7.4	2.0	12.9	99.9	4	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	6.4	9.3	24.9	210.0	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	ТК № 44	2022
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	ТК №6	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**530**	**20.0**	**14.8**	**75.5**	**520.4**		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	ТК № 14	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/20	5.4	8.0	8.2	128.0	98	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	8.4	4.6	7.1	151.0	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	5.1	18.9	133.9	322	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.4	0.1	17.3	72.3	ТК №25	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**935**	**26.3**	**22.3**	**91.2**	**729.0**		
Всего за день:		**46.3**	**37.1**	**166.7**	**1 249.4**		

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 ДЖЕМОМ	40	1.2	4.3	22.0	132.0	2	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.0	7.5	20.4	169.3	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	100.5	ТК № 30	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	ТК №2	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**525**	**12.1**	**16.5**	**79.9**	**527.4**		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	4.6	49.9	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/20	4.0	2.4	15.4	110.0	77	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11.4	9.3	5.1	178.3	261	2011
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	150	3.2	12.1	31.7	226.0	548	2016
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	200	0.9	0.2	30.4	101.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**800**	**25.3**	**28.3**	**119.6**	**822,4**		
Всего за день:		**37.4**	**44.8**	**199.5**	**1 352.8**		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.5	6.2	26.2	183.4	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	ТК № 44	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	ТК №11	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**515**	**15.9**	**14.7**	**74.4**	**496.8**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	ТК №13	2022
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.2	5.4	19.3	84.4	91	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	11.5	15.4	6.2	212.1	277	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	4.8	23.8	150.5	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	8.0	33.0	ТК №7	2022
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7.4	4.3	21.6	159.6	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	**980**	**33.1**	**33.5**	**104.0**	**805.8**		
Всего за день:		**49.0**	**48.2**	**178.4**	**1 302.6**		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14.2	18.0	2.6	228.9	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1.2	0.1	2.5	15.5	ТК № 24	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	ТК № 31	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	ТК №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**539**	**19.9**	**27.6**	**44.1**	**509.0**		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.0	4.7	5.1	68.0	56	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	4.4	5.5	8.8	104.6	99	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	8.6	5.3	4.8	109.0	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.7	202.2	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	21.1	89.5	ТК № 26	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**785**	**23.5**	**23.2**	**104.9**	**733.5**		
Всего за день:		**43.4**	**50.8**	**149.0**	**1 242.5**		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	45	7.4	2.0	12.9	99.9	4	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3.7	6.1	23.0	162.0	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	100.5	ТК № 30	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	ТК №2	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	**655**	**20.5**	**15.9**	**79.0**	**558.6**		
Обед							
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	60	5.8	5.3	2.9	82.5	ТК № 46	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.4	3.5	7.2	80.7	88	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	10.5	15.1	35.1	346.9	ТК № 39	2022
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0.8	2.4	3.0	37.2	366	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**795**	**27.4**	**27.8**	**100.2**	**790.9**		
Всего за день:		**47.9**	**43.7**	**179.2**	**1 349.5**		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	6.4	9.3	24.9	210.0	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	395	2012
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	ТК №11	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**510**	**13.3**	**21.3**	**72.9**	**539.5**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.6	6.1	2.0	66.6	22	2008
БУЛЬОН ИЗ КУР С ПТИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/15/20	6.1	1.9	16.2	108.5	ТК № 48	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	60/30	5.7	9.0	7.3	159.8	ТК № 38	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.1	24.4	ТК №22	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**785**	**22.7**	**23.0**	**94.9**	**707.7**		
Всего за день:		**36.0**	**44.3**	**167.8**	**1 247.2**		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4.6	6.6	20.2	159.6	190	2008
МАРМЕЛАД	20	0.3	1.8	12.5	56.0	ТК №19	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	ТК № 31	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	ТК №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**534**	**12.9**	**14.4**	**71.9**	**470,1**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	ТК №13	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	200/20/5	7.6	7.8	10.4	144.8	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	9.4	0.2	2.6	125.0	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	150	3.1	12.2	23.6	217.5	133	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	21.1	89.5	ТК №26	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**940**	**30.2**	**24.8**	**98.2**	**821.6**		
Всего за день:		**43.1**	**39.2**	**170.1**	**1 285.7**		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	17.5	11.6	27.4	279.0	ТК № 45	2022
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0.0	0.0	2.7	11.1	387	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	395	2012
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	ТК №6	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	**625**	**27.2**	**18.2**	**73.4**	**571.2**		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	4.0	73.8	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/20	5.7	2.4	14.6	103.6	77	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9.0	9.6	7.8	226.7	ТК № 29	2022
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.1	3.1	13.1	93.7	317	2011
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1.0	0.2	30.4	126.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**800**	**24.5**	**22.7**	**102.3**	**784.0**		
Всего за день:		**51.7**	**40.9**	**175.7**	**1 355.2**		

Сборники рецептур:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков ы учреждениях образования Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2008 год

2. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2012 год.

3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2011 год.

4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2012 год.

5. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, ООО «Фирма «Партнер» 2014 год.

6. Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия Управления социального питания.