Согласовано
Директор ГБОУ СОШ № 325
(Аржанова Т.Р.)

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

Цикличное двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для организации питания обучающихся в возрасте 12 лет и старше 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"	200	6.2	10.0	26.8	224.0	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
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	**685**	**20.2**	**22.7**	**77.6**	**614.6**		
Обед							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	100	1.6	5.1	7.7	83.2	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	8.1	5.5	15.6	155.3	96	2011
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	100	10.5	20.0	15.0	220.0	282	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.8	6.1	25.6	172.7	335	2008
ЧАЙ С МЕДОМ	200	0.0	0.0	3.9	17.5	ТК № 42	2022
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.0	0.2	30.4	102.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**1155**	**31.1**	**38.3**	**139.0**	**951.7**		
Всего за день:		**51.3**	**61.0**	**216.6**	**1 566.3**		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	14	2008
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21.8	15.7	23.5	332.5	ТК № 43	2022
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	50	0.1	0.1	8.3	35.1	387	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.3	30.0	ТК № 40	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК № 1	2022
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	ТК №6	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	**667**	**31.5**	**23.5**	**67.6**	**628.5**		
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	250/30/5	8.1	10.2	12.8	175.1	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	12.8	16.9	45.0	331.0	235	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	ТК №8	2022
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3.1	1.7	31.7	150.0	453	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК № 1	2022
Итого за прием пищи:	**1005**	**32.8**	**35.3**	**139.7**	**951.2**		
Всего за день:		**64.3**	**58.8**	**207.3**	**1 579.7**		

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	200	5.6	7.5	29.3	208.3	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.7	14.2	93.3	395	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	ТК №2	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	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:	**680**	**16.0**	**23.0**	**81.8**	**607.8**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	ТК №13	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	7.4	7.0	10.4	138.0	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	70/30	6.9	12.5	13.4	210.8	ТК № 32	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	41.8	243.5	209	2008
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	32.6	140.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**955**	**28.3**	**27.0**	**141.5**	**947.3**		
Всего за день:		**44.3**	**50.0**	**223.3**	**1 555.1**		

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	150	15.3	19.2	2.7	245.0	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	ТК № 10	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	Т К № 41	2022
МАРМЕЛАД	30	0.1	0.0	23.8	96.3	ТК №19	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	ТК №11	2022
Итого за прием пищи:	**594**	**24.4**	**25.4**	**71.1**	**613.2**		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/30	5.7	6.7	3.8	98.6	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	250/50/20	13.5	9.3	41.6	269.0	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.9	7.0	17.0	156.9	305	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3.1	3.7	12.8	97.4	317	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**980**	**42.3**	**28.3**	**135.6**	**906.3**		
Всего за день:		**66.7**	**53.7**	**206.7**	**1 519.5**		

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	200	8.2	10.0	31.7	228.0	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.3	ТК № 28	2022
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	ТК №6	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	ТК № 50	2022
Итого за прием пищи:	**595**	**23.3**	**16.1**	**92.6**	**590.2**		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	ТК № 14	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	5.9	9.3	10.1	151.1	98	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	8.9	6.1	9.5	201.5	255	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.6	5.0	16.3	126.7	346	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	22.1	92.5	ТК №15	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	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:	**1080**	**29.3**	**25.1**	**106.1**	**856.4**		
Всего за день:		**52.6**	**41.2**	**198.7**	**1 446.6**		

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 М АС ЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.1	8.1	24.7	196.9	189	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:	**575**	**13.2**	**17.1**	**84.2**	**555.0**		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.3	89.8	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/40	7.3	3.1	17.3	130.5	77	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	5.1	11.4	9.4	221.0	ТК № 37	2022
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	180	3.4	5.3	33.4	195.2	548	2016
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	200	0.9	0.2	30.4	101.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**980**	**24.3**	**26.5**	**140.6**	**938.5**		
Всего за день:		**37.5**	**43.6**	**224.8**	**1 493.5**		

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	35	4.4	8.7	7.4	131.0	3	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7.0	6.9	33.1	222.7	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	ТК№ 28	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:	**565**	**17.2**	**19.2**	**81.0**	**573.2**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	ТК №13	2022
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	6.5	6.8	4.7	107.6	91	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	11.5	15.4	6.2	212.1	277	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.7	28.5	180.2	333	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1.0	0.0	25.4	110.0	442	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	12.0	6.3	38.3	204.0	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
Итого за прием пищи:	**1015**	**39.1**	**34.8**	**131.0**	**950.3**		
Всего за день:		**56.3**	**54.0**	**212.0**	**1 523.5**		

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	150	15.1	19.2	2.8	245.0	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	ТК № 10	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	ТК № 41	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	ТК №16	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	**684**	**24.6**	**31.9**	**50.6**	**599.6**		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1.7	6.9	8.5	104.5	56	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	5.9	7.1	10.8	139.6	99	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	9.0	5.8	5.3	119.9	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.3	7.3	45.6	265.7	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	23.5	99.4	ТК №18	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**955**	**28.0**	**28.6**	**134.5**	**930.1**		
Всего за день:		**52.6**	**60.5**	**185.1**	**1 529.7**		

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	200	4.6	6.7	27.0	187.9	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	100.5	397	2012
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 ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	**700**	**21.4**	**16.5**	**83.0**	**584.5**		
Обед							
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	9.6	8.8	4.8	136.0	ТК № 47	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	4.7	5.6	8.7	104.6	88	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	11.9	16.8	45.0	359.0	291	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1.0	3.0	3.7	46.5	366	2008
ЧАЙ С МЕДОМ	200	0.0	0.0	3.9	17.5	ТК № 42	2022
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**1135**	**34.3**	**35.8**	**126.7**	**950.6**		
Всего за день:		**55.7**	**52.3**	**209.7**	**1 535.1**		

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	200	8.2	10.0	31.7	228.0	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.7	14.2	93.3	395	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	ТК №1	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	ТК №11	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	**700**	**20.1**	**26.0**	**95.0**	**679.9**		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.0	8.2	3.3	93.0	22	2008
БУЛЬОН ИЗ КУР С ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	250/20/50	7.3	2.2	26.0	117.7	ТК № 49	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	70/30	6.9	12.5	13.4	210.8	ТК № 32	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	208.0	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	ТК №8	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**990**	**27.8**	**29.9**	**127.4**	**857.6**		
Всего за день:		**47.9**	**55.9**	**222.4**	**1 537.5**		

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"	200	5.9	8.8	25.4	205.1	190	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	ТК № 41	2022
МАРМЕЛАД	30	0.1	0.0	23.8	96.3	ТК №19	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	ТК №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	**614**	**15.5**	**15.4**	**98.7**	**602.3**		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	ТК №13	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	250/15/5	7.1	7.6	12.9	151.2	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10.1	2.0	2.6	138.0	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3.9	13.4	25.9	260.0	133	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	23.5	99.4	ТК №18	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	**1065**	**32.5**	**27.7**	**113.8**	**934.2**		
Всего за день:		**48.0**	**43.1**	**212.5**	**1 536.5**		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	14	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	24.0	15.0	24.7	334.6	ТК № 45	2022
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	50	0.1	0.1	8.3	35.1	387	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	ТК № 28	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	ТК №1	2022
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	ТК №6	2022
Итого за прием пищи:	**562**	**34.6**	**22.7**	**81.0**	**676.3**		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1.4	10.1	6.6	103.0	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/40	6.4	3.1	17.3	119.0	77	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	5.1	11.4	9.4	221.0	ТК № 37	2022
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3.0	3.8	5.0	96.4	317	2011
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.2	30.4	126.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	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:	**1105**	**26.1**	**33.1**	**115.1**	**937.0**		
Всего за день:		**60.7**	**55.8**	**196.1**	**1 613.3**		

Сборники рецептур:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в 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.