

Циклическое четырехдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в весенне-летний период для предоставления питания учащимся старших классов (12 лет и старше) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энер-гетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
1 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	2008	184	11,70	10,50	33,76	256,70
Бутерброд с маслом сливочным	35	ТТК	1.44	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за прием пищи:	565			18,10	21,30	80,46	565,70
Обед							
Огурец свежий порционно	100	2011	71	0,80	0,10	1,70	12,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/5/5	2012	72	2,60	3,78	12,50	136,30
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	180	ТТК	4.8	4,32	5,52	12,48	116,88
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	950			28,76	26,77	111,46	839,38
Всего за день:				46,86	48,07	191,92	1405,08
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энер-гетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Завтрак							
Чизкейк, запеченный по-школьному с повидлом	180/30	ТТК	7.5	16,75	18,41	41,70	399,60
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Вафли	40	ТТК	12.11	2,88	4,46	19,60	124,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	550			20,32	23,37	85,79	627,90
Обед							
Икра кабачковая (консервированная)	100	ТТК	1.68	1,40	4,01	6,80	68,20
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/5/5	2008	76	4,28	5,73	12,01	115,50
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9.7	8,22	11,66	4,04	147,90
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,56	229,20
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00

Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	950			29,90	32,13	140,49	932,00
Всего за день:				50,22	55,50	226,28	1559,90
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Каша рисовая вязкая с тыквой	200	2024	197	6,60	8,26	34,58	233,82
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1.43	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Молоко м.л.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	740			17,43	18,03	82,82	554,25
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20
Котлета рубленая из филе куриного	100	ТТК	10.22	10,93	6,22	9,94	160,83
Ризотто (рис с овощами)	180	ТТК	4.9	3,48	8,91	20,47	176,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	945			30,21	28,60	133,54	918,83
Всего за день:				47,64	46,63	216,36	1473,08
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	ТТК	4.13	12,09	10,56	35,06	232,40
Бутерброд с маслом сливочным	25	ТТК	1.45	2,00	7,64	12,82	138,70
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Йогурт фруктовый, м.л.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	675			18,88	21,20	77,27	562,40
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	3,55	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/5	2012	82	3,80	2,80	16,10	117,00
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	8.8	9,12	7,54	9,78	143,50
Картофель отварной	180	2008	333	3,45	6,36	24,36	168,40
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	965			29,72	30,52	126,32	903,90
Всего за день:				48,60	51,72	203,59	1466,30

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Завтрак							
Макроны отварные с сыром	200/15	ТТК	5.1	15,80	16,10	37,50	358,00
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	560			21,80	20,00	87,20	621,80
Обед							
Винегрет овощной	100	ТТК	1.49	1,40	8,20	6,66	110,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/5/5	2008	91	4,20	6,50	22,20	162,70
Голубцы ленивые	280	ТТК	9.8	16,00	13,45	26,10	289,68
Батон нарезной обогащенный микроутириентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутириентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20
Всего за прием пищи:	950			30,90	33,12	135,64	932,24
Всего за день:				52,70	53,12	222,84	1554,04
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	ТТК	4.14	10,42	14,12	33,20	238,00
Батон нарезной обогащенный микроутириентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	680			18,42	19,48	83,29	544,40
Обед							
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	ТТК	1.69	3,16	6,1	7,4	96,9
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/5/5	2012	70	3,50	2,55	16,20	96,30
Печень, тушенная в соусе	120	ТТК	9.3	11,12	12,02	10,23	205,00
Пюре картофельное	180	2008	335	3,70	6,40	24,30	169,20
Батон нарезной обогащенный микроутириентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутириентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Итого за прием пищи:	970			30,78	32,04	136,01	936,60
Всего за день:				49,20	51,52	219,30	1481,00
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Каша "Янтарная"	200	ТТК	4.15	11,94	16,49	38,72	294,26
Батон нарезной обогащенный микроутириентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за прием пищи:	675			19,04	20,35	79,11	547,26
Обед							
Огурец соленый порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	ТТК	2.4	9,75	3,87	12,62	136,50
Паштет с курицей	280	ТТК	10.20	9,57	19,95	42,11	402,90
Батон нарезной обогащенный микроутириентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	950			29,92	28,99	133,11	910,40
Всего за день:				48,96	49,34	212,22	1457,66
8 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	190/15	ТТК	5.7	14,70	15,30	35,90	341,30
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Молоко м.л.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	650			23,11	21,68	76,77	595,56
Обед							
Салат из свежих помидоров	100	ТТК	1.50	1,00	6,20	3,50	74,00
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/10	2008	98/228	5,97	2,83	19,60	128,75
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	180	ТТК	4.8	4,32	5,52	12,48	116,88
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	1070			28,60	30,67	132,73	895,91
Всего за день:				51,71	52,35	209,50	1491,47
9 день							
Завтрак							
Плов фруктовый	200	ТТК	4.16	13,74	12,16	46,80	372,53
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	1.41	5,10	7,15	10,65	122,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	550			22,14	22,11	92,55	676,33
Обед							
Салат из салаты отварной с подсолнечным маслом	100	2011	52	2,80	6,40	4,33	90,66
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/5/5	2012	64	3,10	5,10	9,40	101,30
Печень по-строгановски	100	ТТК	9.4	8,91	10,11	5,30	161,92
Булгур с овощами	180	2024	192 н	6,12	3,24	38,44	214,80
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	950			29,93	29,92	134,15	930,48
Всего за день:				52,07	52,03	226,70	1606,81

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" со сгущенным молоком	200/25	ТТК	7.6	17,70	17,30	39,20	383,30
Батон нарезной обогащенный микроуриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	550			20,39	18,96	76,68	555,60
Обед							
Салат "Мозайка"	100	ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/5/5	2008	76	5,60	7,00	13,90	117,50
Паста Болоньезе "по-школьному"	280	ТТК	9.39	10,56	14,14	39,06	276,60
Батон нарезной обогащенный микроуриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	950			31,46	32,21	131,54	864,76
Всего за день:				51,85	51,17	208,22	1420,36
11 день							
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
Завтрак							
Омлет натуральный	200	ТТК	6.4	18,10	19,02	11,86	350,00
Бутерброд с сыром и огурцом	40	ТТК	1.39	3,01	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	28,20	101,60
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	575			22,84	23,71	76,72	660,47
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20
Жаркое по-домашнему со свиной	280	ТТК	9.12	14,58	17,43	27,10	323,60
Батон нарезной обогащенный микроуриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	945			30,78	30,80	133,63	915,00
Всего за день:				53,62	54,51	210,35	1575,47
12 день							
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	ТТК	4.17	8,20	8,80	38,40	256,26
Сыр порционный	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
Батон нарезной обогащенный микроуриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00

Печенье в ассортименте	25	ТТК	12,2	3,00	2,50	11,20	69,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	570			18,55	18,56	94,79	599,16
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	ТТК	1,52	0,70	5,10	2,30	58,00
Суп-пюре из овощей с гречками	250/10	ТТК	2,9	5,75	10,58	18,50	175,10
Котлета рыбная "диетическая"	100	2008	241	12,60	3,60	6,00	110,00
Пюре картофельное	180	2008	335	3,70	6,40	24,30	169,20
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13,2	0,50	0,10	21,30	95,20
Итого за прием пищи:	950			32,05	30,65	128,98	881,50
Всего за день:				50,60	49,21	223,77	1480,66

Наименование	Выход	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
13 день							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	2008	184	11,70	10,50	33,76	256,70
Бутерброд с маслом сливочным	35	ТТК	1.44	2,40	8,10	13,00	142,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарины свежие	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Итого за прием пищи:	565			18,10	21,30	80,46	565,70
Обед							
Огурец свежий порционно	100	2011	71	0,80	0,10	1,70	12,00
Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной	250/5/5	2012	72	2,60	3,78	12,50	136,30
Гуляш	100	ТТК	9.38	11,24	12,30	8,40	214,20
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	180	ТТК	4.8	4,32	5,52	12,48	116,88
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	950			28,76	26,77	111,46	839,38
Всего за день:				46,86	48,07	191,92	1405,08

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
14 день							
Завтрак							
Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом	180/30	ТТК	7,5	16,75	18,41	41,70	399,60
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Вафли	40	ТТК	12.11	2,88	4,46	19,60	124,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	550			20,32	23,37	85,79	627,90
Обед							
Икра кабачковая (консервированная)	100	ТТК	1.68	1,40	4,01	6,80	68,20
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/5/5	2008	76	4,28	5,73	12,01	115,50
Шницель рубленый мясной	100	ТТК	9.7	8,22	11,66	4,04	147,90
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,56	229,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	950			29,90	32,13	140,49	932,00
Всего за день:				50,22	55,50	226,28	1559,90

Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-води,	Энергетическая ценность, ккал
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
15 день							
Завтрак							
Каша пшеничная вязкая с тыквой	200	2024	197	6,60	8,26	34,58	233,82
Бутерброд с сыром	40	ТТК	1,43	4,31	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	740			17,43	18,03	82,82	554,25

Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и грибами	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20
Котлета рубленая из филе куриного	100	ТТК	10,22	10,93	6,22	9,94	160,83
Ризотто (рис с овощами)	180	ТТК	4,9	3,48	8,91	20,47	176,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	945			30,21	28,60	133,54	918,83
Всего за день:				47,64	46,63	216,36	1473,08
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
16 день							
Завтрак							
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	ТТК	4,13	12,09	10,56	35,06	232,40
Бутерброд с маслом сливочным	25	ТТК	1,45	2,00	7,64	12,82	138,70
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16,1	4,10	2,50	4,90	87,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	675			18,88	21,20	77,27	562,40
Обед							
Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	3,55	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/5	2012	82	3,80	2,80	16,10	117,00
Тефтели рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	8,8	9,12	7,54	9,78	143,50
Картофель отварной	180	2008	333	3,45	6,36	24,36	168,40
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13,14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	965			29,72	30,52	126,32	903,90
Всего за день:				48,60	51,72	203,59	1466,30
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
17 день							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200/15	ТТК	5,1	15,80	16,10	37,50	358,00
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1,3	2,20	1,20	16,80	86,80
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	560			21,80	20,00	87,20	621,80
Обед							
Винегрет овощной	100	ТТК	1,49	1,40	8,20	6,66	110,66
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/5/5	2008	91	4,20	6,50	22,20	162,70
Голубцы ленивые	280	ТТК	9,8	16,00	13,45	26,10	289,68
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13,13	0,50	0,10	24,10	95,20
Всего за прием пищи:	950			30,90	33,12	135,64	932,24
Всего за день:				52,70	53,12	222,84	1554,04
Наименование	Выход	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
18 день							
Завтрак							
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	ТТК	4,14	10,42	14,12	33,20	238,00
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	ТТК	15,3	2,00	1,16	12,99	68,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16,1	4,10	2,50	4,90	87,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	680			18,42	19,48	83,29	544,40
Обед							
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	ТТК	1,69	3,16	6,1	7,4	96,9
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/5/5	2012	70	3,50	2,55	16,20	96,30

Печень, тушеная в соусе	120	ТТК	9.3	11,12	12,02	10,23	205,00
Пюре картофельное	180	2008	335	3,70	6,40	24,30	169,20
Батон нарезной обогащенный микроутириентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутириентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Итого за прием пищи:	970			30,78	32,04	136,01	936,60
Всего за день:				49,20	51,52	219,30	1481,00
19 день							
Завтрак							
Каша "Ячтарная"	200	ТТК	4.15	11,94	16,49	38,72	294,26
Батон нарезной обогащенный микроутириентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Мандарин свежий	100	2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00
Итого за прием пищи:	675			19,04	20,35	79,11	547,26
Обед							
Огурец соленый порционно	100	ТТК	1.5	0,80	0,10	2,00	11,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	250/10	ТТК	2.4	9,75	3,87	12,62	136,50
Паштет с курицей	280	ТТК	10.20	9,57	19,95	42,11	402,90
Батон нарезной обогащенный микроутириентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутириентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00
Итого за прием пищи:	950			29,92	28,99	133,11	910,40
Всего за день:				48,96	49,34	212,22	1457,66
20 день							
Завтрак							
Макаронь отварные с сыром	190/15	ТТК	5.7	14,70	15,30	35,90	341,30
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56
Итого за прием пищи:	650			23,11	21,68	76,77	595,56
Обед							
Салат из свежих помидоров	100	ТТК	1.50	1,00	6,20	3,50	74,00
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/10	2008	98/228	5,97	2,83	19,60	128,75
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	100/20	ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	180	ТТК	4.8	4,32	5,52	12,48	116,88
Батон нарезной обогащенный микроутириентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутириентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Напиток из шиповника	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	1070			28,60	30,67	132,73	895,91
Всего за день:				51,71	52,35	209,50	1491,47
21 день							
Завтрак							
Плов фруктовый	200	ТТК	4.16	13,74	12,16	46,80	372,53
Бутерброд с яйцом	50	ТТК	1.41	5,10	7,15	10,65	122,80
Каша с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	24,80	134,00
Груша свежая	100	2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:	550			22,14	22,11	92,55	676,33
Обед							
Салат из салаты отварной с подсолнечным маслом	100	2011	52	2,80	6,40	4,33	90,66
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/5/5	2012	64	3,10	5,10	9,40	101,30
Печень по-строгановски	100	ТТК	9.4	8,91	10,11	5,30	161,92

Булгур с овощами	180	2024	192 н	6,12	3,24	38,44	214,80
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Итого за прием пищи:	950			29,93	29,92	134,15	930,48
Всего за день:				52,07	52,03	226,70	1606,81
22 день							
Завтрак							
Запеканка творожная "Зебра" со сгущенным молоком	200/25	ТТК	7.6	17,70	17,30	39,20	383,30
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Чай с лимоном	200	2008	431	0,29	0,10	14,69	59,90
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	550			20,39	18,96	76,68	555,60
Обед							
Салат "Мозайка"	100	ТТК	1.42	5,50	6,00	7,00	120,66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/5/5	2008	76	5,60	7,00	13,90	117,50
Паста Болоньезе "по-школьному"	280	ТТК	9.39	10,56	14,14	39,06	276,60
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00	76,00
Итого за прием пищи:	950			31,46	32,21	131,54	864,76
Всего за день:				51,85	51,17	208,22	1420,36
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
23 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	200	ТТК	6.4	18,10	19,02	11,86	350,00
Бутерброд с сыром и огурцом	40	ТТК	1.39	3,01	4,29	13,56	105,87
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00
Зефир витаминизированный	35	ТТК	12.1	0,63	0,10	28,20	101,60
Апельсин свежий	100	2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:	575			22,84	23,71	76,72	660,47
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	5,20	3,30	18,75	137,20
Жаркое по-домашнему со свиной	280	ТТК	9.12	14,58	17,43	27,10	323,60
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Итого за прием пищи:	945			30,78	30,80	133,63	915,00
Всего за день:				53,62	54,51	210,35	1575,47

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа- ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г	г	
24 день							
Завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	ТТК	4.17	8,20	8,80	38,40	256,26
Сыр порционными	15	2008	14	3,45	4,40	0,00	54,50
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	ТТК	15.3	2,00	1,16	12,99	68,00
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00
Печенье в ассортименте	25	ТТК	12.2	3,00	2,50	11,20	69,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	570			18,55	18,56	94,79	599,16
Обед							
Салат из свежих огурцов	100	ТТК	1.52	0,7	5,1	2,3	58
Суп-пюре из овощей с гречками	250/10	ТТК	2.9	5,75	10,58	18,50	175,10
Котлета рыбная "любительская"	100	2008	241	12,60	3,60	6,00	110,00
Пюре картофельное	180	2008	335	3,70	6,40	24,30	169,20
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	60	ТТК	15,4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13,2	0,50	0,10	21,30	95,20
Итого за прием пищи:	950			32,05	30,65	128,98	881,50
Всего за день:				50,60	49,21	223,77	1480,66

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	46,86	48,07	191,92	1405,08
Всего за 2 день:	50,22	55,50	226,28	1559,90
Всего за 3 день:	47,64	46,63	216,36	1473,08
Всего за 4 день:	48,60	51,72	203,59	1466,30
Всего за 5 день:	52,70	53,12	222,84	1554,04
Всего за 6 день:	49,20	51,52	219,30	1481,00
ИТОГО:	246,02	255,04	1060,99	7458,40
В среднем за 1 день:	41,00	42,51	176,83	1243,07
Всего за 7 день:	48,96	49,34	212,22	1457,66
Всего за 8 день:	51,71	52,35	209,50	1491,47
Всего за 9 день:	52,07	52,03	226,70	1606,81
Всего за 10 день:	51,85	51,17	208,22	1420,36
Всего за 11 день:	53,62	54,51	210,35	1575,47
Всего за 12 день:	50,60	49,21	223,77	1480,66
ИТОГО:	258,21	259,40	1066,99	7551,77
В среднем за 1 день:	43,04	43,23	177,83	1258,63
Всего за 13 день:	46,86	48,07	191,92	1405,08
Всего за 14 день:	50,22	55,50	226,28	1559,90
Всего за 15 день:	47,64	46,63	216,36	1473,08
Всего за 16 день:	48,60	51,72	203,59	1466,30
Всего за 17 день:	52,70	53,12	222,84	1554,04
Всего за 18 день:	49,20	51,52	219,30	1481,00
ИТОГО:	246,02	255,04	1060,99	7458,40
В среднем за 1 день:	41,00	42,51	176,83	1243,07
Всего за 19 день:	48,96	49,34	212,22	1457,66
Всего за 20 день:	51,71	52,35	209,50	1491,47
Всего за 21 день:	52,07	52,03	226,70	1606,81
Всего за 22 день:	51,85	51,17	208,22	1420,36
Всего за 23 день:	53,62	54,51	210,35	1575,47
Всего за 24 день:	50,60	49,21	223,77	1480,66
ИТОГО:	258,21	259,40	1066,99	7551,77
В среднем за 1 день:	43,04	43,23	177,83	1258,63
В среднем за 24 дня:	42,02	42,87	177,33	1250,85

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

*ТТК - технико-технологическая карта