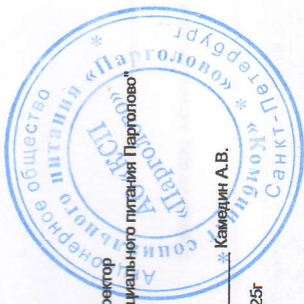


Утверждено  
Генеральный директор  
АО "Комбинат общепитового питания "Паргобово"

\* Камелин А.В.

"01" сентября 2025г.



Согласовано  
Директор  
Петродорского района Санкт-Петербурга

"01" сентября 2025г.



Целичное двухнедельное сбалансированное меню рационального питания (завтрак, обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	160/5	6,24	7,91	25,50	198,54	0,13	0,40	0,03	1,20	99,13	48,77	156,98	1,31	184	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	1,93	8,98	12,93	140,30	0,03	0,00	0,07	0,22	5,95	3,25	18,15	0,27	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	430	2008
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0,20	34,97	10,99	16,98	0,10	ТТК	
ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ	25	3,00	2,50	2,50	11,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>12,17</b>	<b>19,69</b>	<b>63,42</b>	<b>448,00</b>	<b>0,22</b>	<b>38,36</b>	<b>0,11</b>	<b>1,62</b>	<b>145,05</b>	<b>67,01</b>	<b>200,11</b>	<b>2,68</b>		
<b>Обед</b>															
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36	ТТК	
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУТОЙ) С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/55	2,95	5,40	5,96	85,52	0,03	6,11	0,22	0,37	37,28	15,90	47,80	0,65	87	2008
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	100	15,19	15,28	3,67	212,19	0,04	0,66	0,35	0,66	21,56	21,83	137,30	2,03	277	2012
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО ДОМАШНЕМУ	150	7,02	5,80	32,04	208,17	0,19	0,70	0,32	3,64	26,37	105,48	160,12	3,70	323	2008
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>	<b>33,01</b>	<b>28,53</b>	<b>104,94</b>	<b>809,68</b>	<b>0,42</b>	<b>12,07</b>	<b>0,89</b>	<b>5,75</b>	<b>128,31</b>	<b>172,91</b>	<b>439,52</b>	<b>11,36</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>45,18</b>	<b>48,22</b>	<b>168,36</b>	<b>1257,68</b>	<b>0,64</b>	<b>50,43</b>	<b>1,00</b>	<b>7,37</b>	<b>273,36</b>	<b>239,92</b>	<b>639,63</b>	<b>14,04</b>		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептур			
														В1, мг	С, мг	
<b>Завтрак</b>																
ЧИЗКЕЙК ЗАПЕЧЕННЫЙ ПО - ШКОЛЬНОМУ С ПОВИДЛОМ	130,25	18,68	18,75	44,25	423,43	0,06	0,23	0,12	0,59	138,32	22,27	189,41	0,94	ТПК		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,98	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	ТПК		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,24	0,01	15,08	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	14,75	6,33	8,41	0,79	431		
ВАФЛИ	100	0,56	0,66	15,46	70,80	0,01	0,00	0,00	0,00	3,20	2,00	7,20	0,30	ТПК		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	500	21,76	20,55	97,44	688,84	0,13	11,07	0,13	1,22	177,02	41,85	232,27	4,48	ТПК		
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	60	0,88	2,97	4,61	49,10	0,02	7,42	0,20	1,35	24,75	10,44	20,26	0,54	ТПК		
БОРЩ С КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЕМ, ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5/5	3,00	5,31	10,23	101,00	0,03	6,43	0,20	0,31	36,90	20,15	50,23	1,08	76		
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ МЯСНОЙ	90	12,40	24,42	13,58	322,33	0,21	0,00	0,00	2,63	14,15	22,96	130,05	1,87	ТПК		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,26	4,63	33,55	196,93	0,06	0,00	0,02	1,14	24,35	9,96	39,81	0,92	331		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	ТПК		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТПК		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,45	0,00	15,66	105,58	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	402		
Итого за прием пищи:	800	28,39	39,13	120,29	987,52	0,45	13,85	0,42	6,31	125,63	79,50	307,65	6,51			
Всего за день:		50,15	59,68	217,73	1656,36	0,58	24,92	0,55	7,53	302,65	121,35	539,92	10,99			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	№ рецептур			
														В1, мг	С, мг	
<b>Завтрак</b>																
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ С ТЫКВОЙ	150	4,74	5,23	28,36	179,94	0,11	1,82	0,03	0,11	60,96	27,90	107,83	2,46	185		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,13	9,92	8,44	149,34	0,02	0,00	0,09	0,46	153,90	7,98	98,04	0,34	3		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,96	5,79	7,42	0,74	430		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	19,00	12,00	16,00	2,00	ТПК		
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ (В ИНД. УПАКОВКЕ)	200	0,03	0,03	0,05	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	0,11	0,72	0,00	ТПК		
Итого за прием пищи:	690	10,49	15,48	62,08	437,26	0,15	6,86	0,12	0,93	247,84	53,78	230,01	5,54			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,95	3,06	4,64	51,32	0,01	16,38	0,02	1,32	29,39	8,86	16,69	0,35	40		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/5	4,58	3,64	14,99	111,20	0,14	3,68	0,18	1,66	31,87	26,20	62,85	1,55	99		
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ КУР)	90	14,13	17,73	12,10	262,33	0,08	0,60	0,08	1,05	41,31	19,16	139,20	1,45	314		
РЫЗОТТО С ОВОЩАМИ	150	3,51	5,33	33,33	195,16	0,05	0,86	0,14	2,48	16,46	26,07	73,20	0,63	ТПК		
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	ТПК		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТПК		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	21,22	87,91	0,01	1,60	0,00	0,25	13,05	4,43	3,96	0,79	394		
Итого за прием пищи:	795	29,73	31,72	128,94	920,50	0,42	23,12	0,42	7,64	148,78	98,82	363,20	6,87			
Всего за день:		40,22	47,20	191,02	1357,76	0,57	29,98	0,54	8,57	396,62	152,60	593,21	12,41			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4,58	7,04	20,69	165,18	0,06	0,59	0,04	0,34	120,97	21,98	108,91	0,39	190	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	35	1,93	8,98	12,93	140,30	0,03	0,00	0,07	0,22	5,95	3,25	18,15	0,27	1	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,24	0,01	15,08	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	14,75	6,33	8,41	0,79	431	2008
ЙОГУРТ 2.5% ЖИРНОСТИ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	0,05	1,05	0,04	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00	ТТК	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>	<b>10,15</b>	<b>18,68</b>	<b>63,00</b>	<b>486,59</b>	<b>0,17</b>	<b>12,48</b>	<b>0,16</b>	<b>1,19</b>	<b>337,67</b>	<b>60,56</b>	<b>288,97</b>	<b>3,65</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ	60/20	3,67	6,23	5,13	91,10	0,02	2,33	0,04	2,05	31,12	13,79	58,14	1,20	52	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРОЙ ОТВАРНОЙ	200/5	3,77	3,81	15,12	109,88	0,07	4,17	0,19	0,42	21,70	17,53	52,49	0,89	100	2008
ТЕ-ФЕЛИ РЫБНЫЕ В СОУСЕ КИСЛО-СЛАДКОМ С ОВОЩАМИ	90/30	12,07	7,11	15,51	174,63	0,07	2,12	0,12	2,84	42,08	43,80	179,39	0,99	ТТК	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,94	4,59	23,76	148,32	0,14	12,00	0,03	0,26	23,24	32,30	80,08	1,40	333	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	0,50	0,00	ТТК	
СОК ФРУКТОВЫЙ ( ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,20	30,40	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>845</b>	<b>29,45</b>	<b>23,74</b>	<b>132,58</b>	<b>862,51</b>	<b>0,43</b>	<b>20,62</b>	<b>0,38</b>	<b>6,45</b>	<b>134,84</b>	<b>121,52</b>	<b>437,40</b>	<b>6,58</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>39,60</b>	<b>42,42</b>	<b>195,58</b>	<b>1349,10</b>	<b>0,60</b>	<b>33,10</b>	<b>0,54</b>	<b>7,64</b>	<b>472,51</b>	<b>182,08</b>	<b>726,37</b>	<b>10,23</b>			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/15	8,42	8,90	32,16	243,00	0,07	0,04	0,05	1,14	138,08	14,15	98,29	1,01	210	2008
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	1,96	0,73	26,05	118,62	0,03	0,10	0,00	0,00	7,55	4,65	18,05	0,45	2	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	24,42	141,00	0,03	0,82	0,02	0,00	111,43	27,49	95,58	0,87	433	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,01	0,22	34,00	13,00	23,00	0,30	ТТК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>520</b>	<b>15,03</b>	<b>12,84</b>	<b>90,73</b>	<b>545,62</b>	<b>0,17</b>	<b>60,86</b>	<b>0,08</b>	<b>1,36</b>	<b>291,06</b>	<b>59,29</b>	<b>234,92</b>	<b>2,63</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	6,09	3,87	74,10	0,02	7,34	0,16	2,67	22,27	10,76	20,44	0,48	51	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	3,47	5,79	13,38	119,84	0,06	5,43	0,20	0,38	28,18	21,88	68,14	0,95	91	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	21,49	27,05	18,68	404,73	0,10	29,04	0,01	5,79	94,08	49,81	221,90	3,90	306	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	0,50	0,00	ТТК	
НАПИТОК ИЗ ПРОТЕРТОЙ БРУСНИКИ	200	0,10	0,10	24,90	103,00	0,01	4,00	0,10	4,00	4,00	4,00	3,00	0,00	437	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>	<b>32,27</b>	<b>40,83</b>	<b>103,49</b>	<b>914,25</b>	<b>0,32</b>	<b>45,81</b>	<b>0,37</b>	<b>9,82</b>	<b>165,23</b>	<b>100,65</b>	<b>380,78</b>	<b>7,43</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>47,30</b>	<b>53,67</b>	<b>194,22</b>	<b>1459,87</b>	<b>0,49</b>	<b>106,47</b>	<b>0,45</b>	<b>11,18</b>	<b>456,29</b>	<b>159,84</b>	<b>615,70</b>	<b>10,06</b>			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г													
<b>Завтрак</b>																
КАША "ЯГТАРНАЯ"	150	5,14	7,86	28,94	208,11	0,12	1,22	0,04	1,06	72,98	30,99	107,88	1,33	187	2008	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	ТПК		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,96	5,79	7,42	0,74	430	2008	
МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,49	37,96	0,06	37,96	0,01	0,20	34,97	10,99	16,98	0,10	ТПК		
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	150	3,00	2,25	4,50	72,00	0,05	1,05	0,04	0,00	180,00	21,00	142,50	0,00	ТПК		
Итого за прием пищи:	625	11,01	11,04	68,71	444,03	0,26	40,27	0,09	1,26	305,66	72,02	291,03	2,42			
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,00	13,80	8,40	14,40	0,36	ТПК		
БУЛЫОН КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И ЯЙЦОМ	200/10	9,07	7,72	9,07	141,19	0,05	1,27	0,15	0,36	35,96	17,32	89,71	1,13	108	2012	
ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ	240	16,86	18,80	24,54	332,46	0,12	16,61	0,42	2,71	44,11	41,58	185,40	2,10	ТПК		
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	ТПК		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТПК		
СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,02	1,60	0,00	0,00	12,60	7,20	12,60	2,52	442	2008	
Итого за прием пищи:	800	33,76	28,57	96,88	777,45	0,33	22,48	0,57	3,95	123,17	88,60	369,41	8,21			
Всего за день:		44,79	39,61	165,59	1221,48	0,59	62,75	0,66	5,21	428,83	160,62	660,44	10,63			

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г													
<b>Завтрак</b>																
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	140/15	7,84	8,83	28,47	225,30	0,06	0,04	0,05	1,03	134,70	13,01	93,87	0,91	210	2008	
БУТЕРБРОД С ПОВАДЛОМ	45	1,96	0,73	26,05	118,62	0,03	0,10	0,00	0,00	7,55	4,65	18,05	0,45	2	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,96	5,79	7,42	0,74	430	2008	
МОЛОКО 2,5% ЖИРНОСТИ ( В ИНД. УПАКОВКЕ)	200	0,03	0,03	0,05	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	0,11	0,72	0,00	ТПК		
Итого за прием пищи:	600	10,02	9,59	69,50	404,90	0,09	0,18	0,05	1,03	156,23	23,56	120,06	2,10			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	60	0,72	3,12	5,70	54,00	0,02	15,60	0,19	1,44	21,60	10,20	16,20	0,66	41	2008	
СУП РЫБНЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200/10	4,04	2,39	15,93	101,61	0,07	5,77	0,18	0,51	29,90	27,32	91,39	0,96	98	2008	
ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ)	90/30	12,38	20,52	14,62	292,45	0,07	2,02	0,06	4,84	22,35	18,31	116,86	1,55	283	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ ПО ДОМАШНЕМУ	150	7,02	5,80	32,04	208,17	0,19	0,70	0,32	3,84	25,04	105,40	159,85	3,69	323	2008	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	ТПК		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТПК		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,66	0,27	28,73	132,51	0,01	88,00	0,16	0,00	19,26	4,86	3,06	0,54	441	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	ТПК		
Итого за прием пищи:	930	31,62	34,30	149,68	1048,32	0,52	122,09	0,92	12,14	150,85	188,19	465,66	11,70			
Всего за день:		41,64	43,89	219,18	1453,22	0,61	122,27	0,97	13,17	307,08	211,75	585,72	13,80			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ПЛОВ СЛАДКИЙ	150	3,88	6,55	61,47	322,30	0,03	0,14	0,04	0,35	21,23	32,16	71,46	0,90	196	2011
БУТЕРБРОД С ЯЙЦОМ	50	1,91	4,86	12,89	102,90	0,03	0,00	0,04	0,11	18,05	5,00	18,55	0,31	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	433	2008
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,36	19,00	12,00	16,00	2,00	ТТК	
Итого за прием пищи:	500	6,19	11,71	84,66	472,20	0,08	5,14	0,08	0,82	58,28	49,16	106,01	3,21		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,84	3,68	4,97	56,07	0,01	2,33	0,00	1,59	21,04	11,62	22,94	0,74	52	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	3,15	5,71	8,88	99,60	0,06	6,89	0,20	0,31	31,70	18,81	53,60	0,85	95	2008
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	16,36	13,19	4,22	220,38	0,20	12,22	5,58	4,21	24,12	16,22	239,73	5,16	255	2011
БУЛГУР С ОВОЩАМИ	150	6,21	4,60	36,95	216,05	0,03	1,34	0,45	0,43	20,04	11,87	24,02	0,38	ТТК	2024
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	21,22	87,91	0,01	1,60	0,00	0,25	13,05	4,43	3,96	0,79	394	2008
Итого за прием пищи:	830	33,12	29,12	118,90	892,59	0,44	24,38	6,23	7,67	126,65	77,05	411,55	10,02		
Всего за день:		39,31	40,83	203,56	1364,79	0,52	29,52	6,31	8,49	184,93	126,21	517,56	13,23		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ "ЗЕБРА" СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/25	21,59	15,66	36,06	375,18	0,08	0,46	0,07	1,91	232,10	39,07	288,17	1,16	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,03	0,00	0,00	0,00	4,75	3,25	16,25	0,25	ТТК	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,24	0,01	15,08	62,11	0,00	0,84	0,00	0,00	14,75	6,33	8,41	0,79	431	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,63	16,00	8,00	11,00	2,20	ТТК	
Итого за прием пищи:	500	24,11	16,80	73,79	549,79	0,14	11,30	0,08	2,54	267,60	58,65	303,83	4,40		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "МОЗАЙКА"	60	1,02	4,97	5,25	70,09	0,04	2,70	0,46	2,39	17,04	14,81	30,45	0,53	ТТК	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРИЦЕЙ И СО СМЕТАНОЙ	200/5/5	3,09	5,63	10,26	104,29	0,04	6,49	0,21	0,28	42,85	20,48	52,28	1,08	76	2008
ПАСТА "БОЛОНЬЕЗЕ" (ПО-ШКОЛЬНОМУ)	240	21,11	33,58	38,87	540,79	0,32	1,95	0,41	3,83	64,23	41,50	201,14	3,11	ТТК	
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	ТТК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТТК	
СОК ФРУКТОВЫЙ (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	0,60	0,20	30,40	126,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	442	2008
Итого за прием пищи:	800	32,22	46,18	127,44	1053,75	0,53	11,14	1,08	7,38	140,82	90,89	351,17	6,82		
Всего за день:		56,33	62,98	201,23	1603,54	0,67	22,44	1,16	9,92	408,42	147,54	655,00	11,22		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,70	22,09	2,69	268,48	0,06	0,21	0,25	4,41	96,08	15,39	199,84	2,27	214	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И ОГУРЦОМ	40	4,24	3,69	13,01	102,60	0,03	0,57	0,03	0,04	93,90	7,45	68,35	0,40	ТПК	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	14,93	60,46	0,00	0,04	0,00	0,00	12,96	5,79	7,42	0,74	430	2008
ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	35	0,27	0,04	27,09	110,68	0,00	0,00	0,00	0,00	7,88	1,89	3,78	0,44	ТПК	
АПЕЛЬСИН	100	0,60	0,13	5,43	28,81	0,03	40,20	0,01	0,15	22,78	8,71	15,41	0,20	ТПК	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>525</b>	<b>20,00</b>	<b>25,95</b>	<b>63,15</b>	<b>571,03</b>	<b>0,12</b>	<b>41,02</b>	<b>0,29</b>	<b>4,60</b>	<b>235,60</b>	<b>39,23</b>	<b>294,80</b>	<b>4,05</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200/5	4,58	3,64	14,99	111,20	0,14	3,68	0,18	1,66	31,87	26,20	62,85	1,55	99	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИННОЙ	240	18,17	41,39	23,94	538,84	0,49	12,39	0,03	2,69	37,70	55,20	229,11	3,09	259	2011
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	ТПК	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	6,50	32,50	0,50	ТПК	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,45	0,00	24,37	140,42	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	1,89	0,00	0,00	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>	<b>29,60</b>	<b>46,83</b>	<b>105,96</b>	<b>1003,04</b>	<b>0,76</b>	<b>16,07</b>	<b>0,21</b>	<b>5,23</b>	<b>95,21</b>	<b>97,39</b>	<b>359,26</b>	<b>6,74</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,60</b>	<b>72,78</b>	<b>169,11</b>	<b>1574,07</b>	<b>0,88</b>	<b>57,09</b>	<b>0,50</b>	<b>9,83</b>	<b>330,81</b>	<b>136,62</b>	<b>654,06</b>	<b>10,79</b>		

Дни	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Всего за день 1:	45,18	48,22	168,36	1257,68	0,64	50,43	1,00	7,37	273,36	239,92	639,63	14,04
Всего за день 2:	50,15	59,68	217,73	1656,36	0,58	24,92	0,55	7,53	302,65	121,35	539,92	10,99
Всего за день 3:	40,22	47,20	191,02	1357,76	0,57	29,98	0,54	8,57	386,62	152,60	593,21	12,41
Всего за день 4:	39,60	42,42	195,58	1349,10	0,60	33,10	0,54	7,64	472,51	182,08	726,37	10,23
Всего за день 5:	47,30	53,67	194,22	1459,87	0,49	106,47	0,45	11,18	456,29	159,84	615,70	10,06
<b>ИТОГО за пять дней</b>	<b>222,45</b>	<b>251,19</b>	<b>966,91</b>	<b>7080,77</b>	<b>2,88</b>	<b>244,90</b>	<b>3,08</b>	<b>42,29</b>	<b>1901,43</b>	<b>855,79</b>	<b>3114,83</b>	<b>57,73</b>
<b>В среднем за один день</b>	<b>44,49</b>	<b>50,24</b>	<b>193,38</b>	<b>1416,15</b>	<b>0,58</b>	<b>48,98</b>	<b>0,62</b>	<b>8,46</b>	<b>380,29</b>	<b>171,16</b>	<b>622,97</b>	<b>11,55</b>
Всего за день 6:	44,79	39,61	165,59	1221,48	0,59	62,75	0,66	5,21	428,83	180,62	660,44	10,63
Всего за день 7:	41,64	43,89	219,18	1453,22	0,61	122,27	0,97	13,17	307,08	211,75	585,72	13,80
Всего за день 8:	39,31	40,83	203,56	1364,79	0,52	29,52	0,31	8,49	184,93	126,21	517,56	13,23
Всего за день 9:	56,33	62,98	201,23	1603,54	0,67	22,44	1,16	9,92	408,42	147,54	655,00	11,22
Всего за день 10:	49,60	72,78	169,11	1574,07	0,88	57,09	0,50	9,83	330,81	136,62	654,06	10,79
<b>ИТОГО за пять дней</b>	<b>231,67</b>	<b>260,09</b>	<b>958,67</b>	<b>7217,10</b>	<b>3,27</b>	<b>294,07</b>	<b>9,60</b>	<b>46,62</b>	<b>1680,07</b>	<b>782,74</b>	<b>3072,78</b>	<b>59,67</b>
<b>В среднем за один день</b>	<b>46,33</b>	<b>52,02</b>	<b>191,73</b>	<b>1443,42</b>	<b>0,65</b>	<b>58,81</b>	<b>1,92</b>	<b>9,32</b>	<b>332,01</b>	<b>156,55</b>	<b>614,56</b>	<b>11,93</b>

\* 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.

\* ГТК - технико-технологическая карта

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Москва, Дели принт 2012 г

\* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 под редакцией Кухтиной М.И.

\* Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

\* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, пастилам, столовые запасы овощей и фруктов.