

2 день (вторник)										
Наименование	Завтрак									
	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	г	Всего	г	Всего	г	
Капша пшеница вязкая с тыквой	200	2024	197	18,00		19,00		36,70		283,80
Бутерброд с джемом	45	2024	1	2,50		7,70		51,40		261,00
Какао с молоком	200	2024	459	13,40		4,70		22,10		154,00
Молоко свежее	250	2008	9.1	1,00		1,00		24,50		111,00
Печенье в ассортименте	20	2021	582	2,66		3,49		5,86		64,83
Итого за прием пищи:	715			37,56		35,89		140,56		874,63
Обед										
Салат "Витаминный" (1 вариант)	100	2024	41	0,83		6,40		5,33		79,00
Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	2024	104	5,27		3,74		35,10		114,02
Пшеница рубленая мясной	100	2024	286	17,80		20,40		25,80		241,41
Капша гречневая Рассыпчатая	180	2024	347	9,84		6,72		43,08		272,40
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2021	575	2,72		0,52		15,92		79,20
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	2021	576	3,75		1,45		25,80		130,50
Напиток из пропаренной брусники	200	2024	463	0,13		0,06		7,20		30,00
Итого за прием пищи:	880			40,34		39,29		158,23		946,53
Всего за день:				77,90		75,18		298,79		1821,16
Наименование										
	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	г	Всего	г	Всего	г	

3 день (средн)										
Завтрак										
Чизкейк запечённый "По-школьному" со сгущённым молоком	200/10	2024	243г	31,20	25,80	68,80	446,25			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25			
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	15,20	80,00			
Груша свежая	250	2021	82	1,00	0,75	25,75	117,50			
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,40	2,50	16,00	155,00			
Итого за прием пищи:	835			38,70	29,75	138,65	864,00			
Обед										
Салат из квашеной капусты	100	2024	40	1,60	5,10	7,70	83,00			
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	200/10/10	2024	80	8,93	8,43	17,18	186,18			
Запеканка из пшена с рисом и соусом	100/20	2024	316	16,40	15,60	32,20	161,24			
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	3,48	11,04	39,36	178,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00			
Итого за прием пищи:	910			37,03	42,28	158,06	900,12			
Всего за день:				75,73	72,03	296,71	1764,12			
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	Всего			Всего		Всего				
	г			г	г	г				

4 день (четверг)										
Завтрак										
Каша из пшена и риса молочной жижики "Дружба"	200	2024	203	22,80	23,30	96,50	499,30			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25			
Чай с сахаром	40	2024	227	10,80	7,80	8,30	98,00			
Яблоко свежее	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00			
Итого за прием пищи:	250	2008	9,1	1,00	1,00	24,50	111,00			
	715			36,60	33,00	152,20	813,55			
Обед										
Суп с вермишелью, картофелем и курой отварной	100	2022	28	1,58	5,00	1,00	130,00			
Тертая рыба в соусе сметанном с томатом	200/10	2024	105	6,30	6,80	29,30	155,00			
Пюре картофельное	100/20	2024	262	15,90	16,40	29,40	188,14			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	180	2024	360	7,60	8,80	46,00	184,80			
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	40	2021	575	2,72	0,32	15,92	79,20			
Компот из сухофруктов	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Итого за прием пищи:	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00			
Всего за день:	900			38,29	39,05	165,72	943,64			
				74,89	72,05	317,92	1757,19			
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего			

5 день (пятница)										
Завтрак										
Макароны отварные с сыром	200/15	2024	223	33,00	28,00	56,30	453,60			
Бутерброд с повидлом	45	2024	1	2,50	7,70	61,40	261,00			
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	15,20	80,00			
Апельсин свежий	250	2008	9,6	2,25	0,50	20,25	107,50			
Итого за прием пищи:	710			35,70	35,70	132,90	794,60			
Обед										
Салат из свежих отварной	100	2022	38	1,40	6,00	8,33	92,00			
Рассольник "Ленинградский" с перловой крупой, курицей и сметаной	200/10/10	2024	96	12,50	15,80	38,70	187,70			
Пельмени с курицей	280	ТТК (осн. ТК №30,2024)	330/1	22,00	19,10	66,40	422,33			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроулучшителями	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон нарезной обогащённый микроулучшителями	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00			
Итого за прием пищи:	890			42,50	42,93	162,35	941,73			
Всего за день:				78,20	78,63	295,25	1736,33			
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего			

6 день (суббота)											
		Завтрак									
Каши, печеная молочная вязкая	200	2024	196	23,70	19,40	88,10	436,00				
Бутерброд с маслом сливочным	40	2008	1	2,36	7,49	24,90	156,00				
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00				
Мандарины свежие	250	2008	9,8	2,00	0,25	18,75	95,00				
Печенье в ассортименте	20	2021	582	2,66	3,49	5,86	64,83				
Итого за прием пищи:	710			30,82	30,83	147,61	791,83				
Обед											
Салат из свежих овощей	100	2024	18	0,75	6,01	2,34	66,00				
Суп из овощей с говяжьей и сметаной	200/10/10	2024	100	8,60	4,91	39,90	149,73				
Биточек из говядины	100	2024	289	14,80	16,31	29,20	336,36				
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	180	2024	364	11,80	13,40	25,90	108,00				
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00				
Напиток из лимонника	60	2021	576	4,50	1,74	30,96	156,60				
Итого за прием пищи:	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00				
Всего за день:	910			44,45	43,02	158,50	959,69				
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (оборотный рецепт)		№ рецептуры или технологической карты		Белки		Жиры		Углеводы, Энергетическая ценность, ккал.	
	г					Всего		Всего			
	г					Всего		Всего			
						75,27		73,84		306,11	1751,52

7 день (понедельник)										
Завтрак										
Каша рисовая молочная вязкая с курдюкой и изюмом	200	2024	196	5,13	9,50	40,00	376,60			
Бутерброд с сыром	40	2024	2	14,30	18,10	34,20	189,00			
Какао с молоком	200	2024	459	13,40	4,70	22,10	154,00			
Печенье в асортименте	250	2021	82	1,00	0,75	25,75	117,50			
Итого за прием пищи:	20	2021	582	2,66	3,49	5,86	64,83			
	710			36,49	36,54	127,91	901,93			
Обед										
Салат "Степной" из разных овощей	100	2024	29	4,92	11,67	6,00	166,67			
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	2024	110	10,80	4,10	24,10	159,80			
Гуляш	100	2024	279	11,60	9,33	38,00	88,11			
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	3,48	11,04	39,36	178,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Сок фруктовый	200	2024	469	1,00	0,20	9,80	45,00			
Итого за прием пищи:	880			38,27	38,31	158,98	847,28			
Всего за день:				74,75	74,84	286,89	1749,21			
Наименование	Выход,		Технологическая и нормативная документация (оборотник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры	Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г				Всего			Всего		

8 день (вторник)										
			Завтрак							
Каша "Ягтария" с яблоками										
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	200	2024	199	19,30	22,90	64,60	594,60			
Ябло отварное	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25			
Чай с сахаром	40	2024	227	10,80	7,80	8,30	98,00			
Яблоко свежее	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00			
Итого за прием пищи:	250	2008	9,1	1,00	1,00	24,50	111,00			
	715			33,10	32,60	120,30	908,85			
Обед										
Огурец солёный порционно										
Щи по-уральски с крупой, курицей и сметаной	100	2024	385	0,48	12,5	9,60	68,75			
Тёртого мясного в соусе сметанном с томатом	200/10/10	2024	91	12,70	4,97	14,70	132,60			
Пюре картофельное	100/20	2024	299	14,80	10,80	39,50	172,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	180	2024	360	7,60	8,80	46,00	184,80			
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Компот из сухофруктов	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Итого за прием пищи:	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00			
Всего за день:	910			42,49	39,12	169,82	843,85			
				75,59	71,72	290,12	1752,70			
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (оборотный рецепт)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы,		Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	Всего			

9 день (средн)										
Завтрак										
Макароны отварные с сыром	200/15	2024	223	33,00	28,00	56,30	453,60			
Бутерброд с повидлом	45	2024	1	2,50	7,70	61,40	261,00			
Чай с лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	15,20	80,00			
Мандарин свежий	250	2008	9,8	2,00	0,25	18,75	95,00			
Молоко в индивидуальной упаковке	200	ТТК (осн. ТК №468,2021)	468/1	11,70	14,60	9,20	101,00			
Итого за прием пищи:	910			37,70	35,95	151,65	889,60			
Обед										
Винегрет овощной	100	2024	52	2,33	5,67	2,67	86,00			
Суп из овощей с курой и сметаной	200/10/10	2024	100	3,30	14,00	39,30	122,00			
Полуфаши ленивые со сметаной	280	2024	320	28,60	25,78	59,00	420,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00			
Итого за прием пищи:	890			38,52	41,89	159,92	833,70			
Всего за день:				76,22	77,84	311,57	1723,30			
Наименование	Выход,		Технологическая и нормативная документация (оборотник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.	
	г									
	г				Всего		Всего			

10 день (четверг)									
Завтрак									
Заправка творожная "Заря" со сгущённым молоком	200/15	2024	239	18,80	23,60	63,10	454,76		
Ватон нарезной обогащённый микроэлементами	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25		
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,20	10,00	40,00		
Яблоко свежее	250	2008	9,1	1,00	1,00	24,50	111,00		
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	2021	470	4,40	2,50	16,00	155,00		
Итого за прием пищи:	840			26,20	28,00	126,50	826,01		
Обед									
Салат из белоочанной капусты с огурцами	100	2021	5	1,00	7,50	9,42	66,00		
Уха из рыбы со свежей зеленью	200/10	2024	112	17,00	12,80	24,30	195,50		
Птица, тушенная в сметанном соусе	100	2024	331	13,90	14,70	38,70	175,56		
Капша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	9,84	6,72	43,08	272,40		
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	2021	575	2,72	0,32	15,92	79,20		
Ватон нарезной обогащённый микроэлементами	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50		
Напиток из протёртой брусники	200	2024	463	0,13	0,06	7,20	30,00		
Итого за прием пищи:	880			48,34	43,75	164,42	949,16		
Всего за день:				74,54	71,75	290,92	1775,16		
Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.		
				Всего г	Всего г	Всего г			

11 день (пятница)										
Завтрак										
Омлет натуральный	200	2024	228	12,70	15,40	47,80	257,55			
Бутерброд с джемом	45	2024	1	2,50	7,70	51,40	261,00			
Какао с молоком	200	2024	459	13,40	4,70	22,10	154,00			
Апельсин свежий	250	2008	9,6	2,25	0,50	20,25	107,50			
Печенье в асортименте	20	2021	582	2,66	3,49	5,86	64,83			
Итого за прием пищи:	715			33,51	31,79	147,41	844,88			
Обед										
Салат из квашеной капусты	100	2024	40	1,60	5,10	7,70	83,00			
Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	2024	104	5,27	3,74	35,10	114,02			
Жаркое "По-домашнему" со свиной	300	2008	258	28,63	30,35	61,25	498,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20			
Батон нарезной обогащенный микроулучшителями	50	2021	576	3,75	1,45	25,80	130,50			
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,44	0,08	18,30	76,00			
Итого за прием пищи:	900			42,41	41,24	164,07	980,72			
Всего за день:				75,92	73,03	311,48	1825,60			
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.		
	г			Всего	Всего	Всего				

12 день (пятница)									
Завтрак									
Капша пшеничная молочная вязкая									
Батон нарезной обогащённый микроэнтриентами	200	2024	196	21,10	27,40	74,20	507,00		
Ябло отварное	25	2021	576	1,90	0,70	12,90	65,25		
Чай с лимоном	40	2024	227	10,80	7,80	8,30	98,00		
Груша свежая	200	2024	454	0,20	0,00	15,20	80,00		
Итого за прием пищи:	250	2021	82	1,00	0,75	25,75	117,50		
	715			35,00	36,65	136,35	867,75		
Обед									
Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком									
Борщ с капустой, картофелем, отварной курой и сметаной	100	2022	30	1,74	6,18	9,25	99,00		
Бекфстроганов из отварной говядины	200/10/10	2024	80	8,93	8,43	17,18	186,18		
Рис отварной	100	2024	326	16,92	14,70	33,80	152,00		
Хлеб ржанко-пшеничный обогащённый микроэнтриентами	180	2024	349	4,30	6,40	33,80	110,00		
Батон нарезной обогащённый микроэнтриентами	50	2021	575	3,40	0,65	19,90	99,00		
Напиток яблочный	60	2021	576	4,50	1,74	30,96	156,60		
Итого за прием пищи:	200	2024	464	0,15	0,14	19,90	82,00		
	910			39,94	38,24	164,79	884,78		
Всего за день:				74,94	74,89	301,14	1752,53		

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	ЭЦ, ккал
Всего за 1 день:	80,96	85,25	294,97	1752,58
Всего за 2 день:	77,90	75,18	298,79	1821,16
Всего за 3 день:	75,73	72,03	296,71	1764,12
Всего за 4 день:	74,89	72,05	317,92	1757,19
Всего за 5 день:	78,20	78,63	295,25	1736,33
Всего за 6 день:	75,27	73,84	306,11	1751,52
ИТОГО:	462,96	456,99	1809,75	10582,90
В среднем за 1 день:	77,16	76,16	301,63	1763,82
Всего за 7 день:	74,75	74,84	286,89	1749,21
Всего за 8 день:	75,59	71,72	290,12	1752,70
Всего за 9 день:	76,22	77,84	311,57	1723,30
Всего за 10 день:	74,54	71,75	290,92	1775,16
Всего за 11 день:	75,92	73,03	311,48	1825,60
ИТОГО:	74,94	74,89	301,14	1752,53
В среднем за 1 день:	451,97	444,07	1792,11	10578,50
В среднем за 12 дней:	75,33	74,01	298,69	1763,08
Средняя сбалансированность за 10 дней:	76,24	75,09	300,16	1763,45
1	1	4		

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с под редакцией Куткиной М.Н.

- Картофель биологического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с. Сбалансированное меню основных вариантов стандартных диет с использованием биологически оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гаптаров М.М., Батурина А.К., Потоженко А.В., Шарафетдинов Х.Х., Щотникова О.А., Павлюченко М.С., Громова Т.Ю., Ким И.И., Шатурина И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецептов биологического и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Танчикова. – Изд-е 4-е доп. и испр. – Пермь, 2021. – 410 с.

- Сборник рецептов на прокуратуру для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. В.А. Тутельяна и Д.Р. Никитюка. – М.: ТД Дельта, 2022. – 245 с.

- Сборник рецептов биологических и кулинарных изделий для обеспечения питания воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедиа», 2024. – 741 с.

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, ягодам, ягодам, ягодам, сезонные замены овощей и фруктов.