

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативн ая документа ция /сборник	№ рецептур ы или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Пудинг из творога	200	2008	225	15,2	11,2	22,3	285,1
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	570			22,3	19,1	95,0	679,1
Обед							
Помидор натуральный свежий (порциями)	100	2011	71/1	1,6	0,3	2,0	30,6
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/10/5	2008	95/252	4,0	12,2	8,3	115,4
Шницель из говядины рубленный запеченный	100	2012	282	10,6	9,4	9,7	182,9
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,8	30,2	229,2
Кисель из яблок	200	2008	405	0,1	0,1	25,2	117,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Итого за прием пищи:	955			31,4	29,6	130,1	945,1
Всего за день:				53,7	48,7	225,1	1624,2

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур /	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	3,9	10,2	6,7	123,6
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	189	7,6	8,8	25,8	213,2
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	6	3,9	3,1	22,5	133,8
Итого за прием пищи:	597			18,3	22,9	86,3	613,6
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2015	52	1,4	6,0	8,3	92,8
Суп картофельный с рыбой	250/20	2012	77/242	5,6	3,0	14,8	122,6
Суфле из курицы	100	2008	320	10,2	9,1	4,0	165,4
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2012	344	3,2	7,3	19,0	154,7
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	8	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	1060			30,5	27,7	133,3	951,8
Всего за день:				48,8	50,6	219,6	1565,4

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативн ая документа ция /сборник	№ рецептур ы или технологи ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	2008	3	6,1	9,6	8,5	149,7
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	189	8,9	9,2	34,9	234,2
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	3	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	575			19,9	21,0	89,4	609,9
Обед							
Огурец натуральный свежий (порциями)	100	2011	71	1,0	0,1	2,7	17,3
Рассольник ленинградский со свининой и сметаной	250/10/10	2012	76	4,4	11,3	10,5	168,7
Котлета рыбная любительская	100	2012	256	8,6	7,7	8,7	117,0
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,5	24,4	169,2
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Итого за прием пищи:	960			27,2	27,6	120,8	828,2
Всего за день:				47,1	48,6	210,2	1438,1

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативн ая документа ция /сборник	№ рецептур ы или технологи ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	80	2015	210	8,3	9,8	1,5	153,1
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	189	8,0	8,8	25,8	198,2
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Печенье витаминизированное	20	ТТК	5	1,6	2,6	14,6	88,0
Итого за прием пищи:	555			22,4	22,5	83,7	634,3
Обед							
Икра из кабачков	100	ТТК	55	1,2	5,3	5,7	79,0
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	2008	97/68	6,3	5,2	11,6	102,0
Плов	280	2011	265	13,8	19,5	48,3	368,3
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	17,3	102,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Итого за прием пищи:	940			28,7	31,4	126,9	867,3
Всего за день:				51,1	53,9	210,6	1501,6

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативн ая документа ция /сборник	№ рецептур ы или технологи ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
Бутерброд с яйцом	40	ТТК	7	4,5	3,1	9,4	82,2
Макароны с сыром	200	2015	204	12,0	12,5	34,1	314,4
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	570			22,4	19,1	94,7	658,6
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей	100	2008	30	3,6	10,2	7,8	137,0
Щи из квашеной капусты с картофелем, свиной и сметаной	250/10/5	2012	71	1,90	5,90	7,20	88,60
Печень, тушенная в сметанном соусе	100/20	2011	261/332	8,8	5,1	5,7	138,5
Каша гречневая рассыпчатая	180	2015	302	4,1	8,3	25,8	235,5
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0,0	25,7	82,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Ватрушка с творогом	75	ТТК	15	5,1	2,1	15,7	102,0
Итого за прием пищи:	1000			27,9	32,2	115,8	918,6
Всего за день:				50,3	51,3	210,5	1577,2

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативн ая документа ция /сборник рецептур/	№ рецептур ы или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	3,9	10,2	6,7	123,6
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	189	10,4	8,3	33,9	236,7
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	8	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	572			18,1	19,5	80,0	546,6
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп-лапша домашняя с птицей	250/20	2008	106/307	6,3	7,1	14,0	156,8
Жаркое по-домашнему	280	2008	258	11,6	13,6	23,7	269,0
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Итого за прием пищи:	960			29,0	27,8	119,9	864,8
Всего за день:				47,1	47,3	199,9	1411,4

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативн ая документа ция /сборник	№ рецептур ы или технологи ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	2008	3	6,1	9,6	8,5	149,7
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	189	8,3	8,0	24,6	208,1
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля ж	125	ТТК	6	3,9	3,1	22,5	133,8
Итого за прием пищи:	600			22,4	22,7	94,1	679,6
Обед							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	6,8	4,6	73,0
Суп крестьянский с крупой и говядиной	250/10	2015	98	4,6	6,1	6,6	93,0
Котлеты рубленные из птицы	100	2015	294	8,2	11,5	10,5	145,3
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,8	30,2	229,2
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	22,5	81,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Итого за прием пищи:	950			30,0	32,1	129,1	891,5
Всего за день:				52,4	54,8	223,2	1571,1

Наименование	Выход,	технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0
Омлет натуральный	200	2008	214	16,2	16,9	29,9	333,1
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за прием пищи:	570			20,6	22,4	92,8	653,1
Обед							
Помидор натуральный свежий (порциями)	100	2011	71/1	1,6	0,3	2,0	30,6
Суп картофельный с горохом и говядиной	250/10	2008	99/252	4,5	6,8	9,1	104,6
Печень по-строгановски	100/20	2008	256	8,3	9,1	7,1	159,3
Каша гречневая рассыпчатая	180	2015	302	4,1	8,3	25,8	235,5
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Вафли витаминизированные	20	ТТК	4	0,9	5,8	12,6	106,0
Итого за прием пищи:	970			27,2	31,8	120,4	938,0
Всего за день:				47,8	54,2	213,2	1591,1

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	30	2008	1	3,9	10,2	6,7	123,6
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	2008	224	15,2	11,5	38,9	329,6
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	587			22,4	22,8	87,2	643,2
Обед							
Огурец соленый	100	АКП*	9	0,8	0,1	3,1	13,0
Борщ Сибирский со свининой и сметаной	250/10/5	2008	80/252	4,5	9,4	8,3	119,5
Рыба запеченная с луком	100	АКП*	10	9,4	6,8	3,6	134,7
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,5	24,4	169,2
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	17,3	102,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	6	3,9	3,1	22,5	133,8
Итого за прием пищи:	1080			31,4	27,8	133,9	942,2
Всего за день:				53,8	50,6	221,1	1585,4

Наименование	Выход,	Технологи- ческая и нормативн ая документа ция /сборник рецептур/	№ рецептур ы или технологи ческой карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энергети- ческая цен- ность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	2008	3	6,1	9,6	8,5	149,7
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,5	9,1	22,6	242,7
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0
Батон обогащенный микронутриентами	30	ТТК	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	8	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	575			21,0	22,1	80,1	650,7
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	2015	52	1,4	6,0	8,3	92,8
Суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250/10	2008	100/252	4,6	5,1	11,9	114,8
Свинина, тушеная в соусе	100	АКП*	26	10,9	11,2	5,2	166,8
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2012	344	3,2	7,3	19,0	154,7
Напиток яблочный	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	107,51
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Итого за прием пищи:	950			28,7	31,5	125,5	906,6
Всего за день:				49,7	53,6	205,6	1557,3

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день							
Завтрак							
Масло (порциями)	10	2008	13	0,1	8,3	0,1	75,0
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	200	2008	187	9,6	9,8	33,4	265,6
Чай с вареньем	200	АКП*	12	0,1	0,0	12,3	31,2
Батон обогащенный микроэлементами	50	ТТК	10	4,3	1,2	26,8	135,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	6	3,9	3,1	22,5	133,8
Итого за прием пищи:	585			18,0	22,4	95,1	640,6
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами и зел. горошком	100	2015	42	1,7	8,8	11,9	152,3
Щи из свежей капусты с картофелем, птицей, сметаной	250/10/5	2008	84/307	4,8	5,4	8,7	107,6
Тефтели рыбные	100	2008	245	9,6	8,2	10,2	178,0
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	29,4	203,6
Сок фруктовый в ассортименте	200	2008	442	1,0	0,2	19,8	86,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	ТТК	1	4,2	0,6	27,9	135,0
Батон обогащенный микроэлементами	30	ТТК	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Итого за прием пищи:	935			28,3	31,5	124,0	943,5
Всего за день:				46,3	53,9	219,1	1584,1

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	48,9	51,6	212,4	1443,7
Всего за 2 день:	53,7	48,7	225,1	1624,2
Всего за 3 день:	48,8	50,6	219,6	1565,4
Всего за 4 день:	47,1	48,6	210,2	1438,1
Всего за 5 день:	51,1	53,9	210,6	1501,6
Всего за 6 день:	50,3	51,3	210,5	1577,2
ИТОГО:	299,9	304,6	1288,4	9150,2
В среднем за 1 неделю:	50,0	50,8	214,7	1525,0
Всего за 7 день:	47,1	47,3	199,9	1411,4
Всего за 8 день:	52,4	54,8	223,2	1571,1
Всего за 9 день:	47,8	54,2	213,2	1591,1
Всего за 10 день:	53,8	50,6	221,1	1585,4
Всего за 11 день:	49,7	53,6	205,6	1557,3
Всего за 12 день:	46,3	53,9	219,1	1584,1
ИТОГО:	297,2	314,4	1282,1	9300,4
В среднем за 2 неделю:	49,5	52,4	213,7	1550,1
В среднем за 12 дней:	49,8	51,6	214,2	1537,6

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в	Завтрак	Обед
Всего за 1 день:	595	955
Всего за 2 день:	570	955
Всего за 3 день:	597	1060
Всего за 4 день:	575	960
Всего за 5 день:	555	940
Всего за 6 день:	570	1000
Всего за 7 день:	572	960
Всего за 8 день:	600	950
Всего за 9 день:	570	970
Всего за 10 день:	587	1080
Всего за 11 день:	575	950
Всего за 12 день:	585	935

*АКП - акт контрольной проработки

*ТТК- технико-технологические карты, составленные по акту проработки

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 544 с.

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва ДеЛи принт, 2012 г

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015.-544 с.

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

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены