

2 день

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал	
	г				Всего	г	Всего	г	Всего			
Комплексный обед												
Салат из свежей капусты с огурцом	100		ТТК	1.6	1,02	5,30	4,36	88,50				
Борщ с капустой и картошкой, отварной говядиной и сметан	250/10/10		2008	76	5,32	7,10	14,40	159,70				
Шницель рубленый мясной	100		ТТК	9.7	8,22	11,66	4,04	147,90				
Макаронные изделия отварные	200		2008	331	7,30	6,40	39,50	254,40				
Багон парезной 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				
Яблоко свежее	100		2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40				
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150		ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00				
Итого за прием пищи:	1230				35,76	38,33	157,08	1153,10				
Всего за день:					35,76	38,33	157,08	1153,10				

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	г	Всего	г	Всего		
3 день											
Комплексный обед											
Салат из квашеной капусты	100		2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00			
Суп картофельный с горохом и тренками	250/10		2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40			
Котлета рубленая из филе куриного	100		ТТК	10,22	10,93	6,22	9,94	160,83			
Ризотто (рис с овощами)	200		ТТК	4,19	3,86	9,90	22,74	195,60			
Батон вареной обогашённый микроутриентами	50		ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогашённый микроутриентами	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			
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200		ТТК	16,3	5,92	5,08	9,38	107,56			
Груша свежая	100		2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00			
Булочка "юмшная"	100		ТТК	14,2	7,20	10,80	49,80	300,60			
Итого за прием пищи:	1370				45,11	46,87	207,29	1403,79			
Всего за день:					45,11	46,87	207,29	1403,79			

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и порядочная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	г	Всего	г	Всего		
4 день											

Комплексный обед

Салат из свежеты с йогуртом	100	2011	52/209	3,55	8,75	4,50	125,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей <i>отварной</i>	250/10	2012	82	4,40	2,90	16,15	125,70
Тертые рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	100/20	ТТК	8,8	9,12	7,54	9,78	143,50
Картофель отварной	200	2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10
Батон нарезной обогащенный микроутриентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	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
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	ТТК	16,1	4,10	2,50	4,90	87,00
Прюпитка "Московская"	100	ТТК	14,1	8,62	14,40	61,65	329,80
Итого за прием пищи:	1340			43,82	48,62	205,46	1392,50
Всего за день:				43,82	48,62	205,46	1392,50

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г	г			Всего	г	Всего	г	Всего	г	
5 день											
Комплексный обед											
Винегрет овощной	100		ТТК	1.49	1,40		8,20		6,66		110,66
Рассоленный ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/10/5		2008	91	4,70		7,00		28,30		170,80
Голубцы ленивые	300		ТТК	9.17	17,14		14,40		27,96		310,37
Батон парезной обогащенный микроуutriентами	50		ТТК	15.1	4,00		2,32		25,98		136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуutriентами	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
Апельсин свежий	100		2011	338	0,90		0,20		8,10		43,00
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200		ТТК	16.3	5,92		5,08		9,38		107,56
Слоба обыкновенная	75		ТТК	14.3	5,70		14,90		37,20		246,00
Всего за прием пищи:	1350				45,06		54,75		198,28		1357,59
Всего за день:					45,06		54,75		198,28		1357,59

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Ветши		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	г	Всего	г	Всего	г	

6 день

Комплексный обед

Салат из свежей моркови с яблоком	100		2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30
Пи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/15/10		2012	70	6,10	8,30	18,00	171,00
Печень, тушённая в соусе	120		ТТК	9.3	11,12	12,02	10,23	205,00
Пюре картофельное	200		2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00
Батон нарезной обогащённый микроуутриентами	50		ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроуутриентами	60		ТТК	15.4	4,80	2,55	30,60	138,00
Компот из апельсиннов	200		ТТК	13.2	0,50	0,10	21,30	95,20
Яблоко свежее	100		2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Треник	60		ТТК	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60
Итого за прием пищи:	1165				35,48	41,09	197,57	1272,50
Всего за день:					35,48	41,09	197,57	1272,50

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	г	Всего	г	Всего		
7 день											
Комплексный обед											
Огурец солёный 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	300		ТТК	10.23	10,25	21,37	45,11	431,67			
Батон нарезной обогащённый микроуутриентами	50		ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроуутриентами	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			
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150		ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00			
Мандарин свежий	100		2011	338	0,80	0,10	7,50	38,00			
Сдоба обыкновенная	75		ТТК	14.3	5,70	14,90	37,20	246,00			
Итого за прием пищи:	1295				41,20	47,91	185,71	1310,17			
Всего за день:					41,20	47,91	185,71	1310,17			

8 день

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергетиче- ская ценность, ккал.	
	г	г			Всего	г	Всего	г	Всего			
Комплексный обед												
Салат витаминный	100		ТТК	1.47	1,20	5,33	7,66	87,00				
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/20		2008	98/228	7,12	2,88	19,60	132,40				
Тертые мясные в соусе сметанном с томатом	100/20		ТТК	9.15	7,91	10,65	10,67	170,08				
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	200		ТТК	4.18	4,80	6,13	13,86	129,86				
Вагон 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				
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200		ТТК	16.3	5,92	5,08	9,38	107,56				
Булочка "домашняя"	100		ТТК	14.2	7,20	10,80	49,80	300,60				
Итого за прием пищи:	1400				43,55	46,34	197,45	1333,70				
Всего за день:					43,55	46,34	197,45	1333,70				

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г	г			Всего	Всего	Всего	г			
9 день											
Комплексный обед											
Салат из свежих отварной с подсолнечным маслом	100		2011	52	2,80	6,40	4,33	90,66			
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/15/10		2012	64	5,10	6,00	10,90	112,10			
Печень по-строгановски	120		ТТК	9,40	10,70	12,13	6,36	194,30			
Картофель отварной	200		2008	333	3,83	7,06	27,10	187,10			
Батон нарезной обогащённый микроуутриентами	50		ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроуутриентами	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			
Груша свежая	100		2011	338	0,40	0,30	10,30	47,00			
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150		ТТК	16,1	4,10	2,50	4,90	87,00			
Припик	60		ТТК	12,3	3,60	1,80	46,80	201,60			
Итого за прием пищи:	1315				39,53	41,26	187,37	1281,56			
Всего за день:					39,53	41,26	187,37	1281,56			

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /борник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.
	г				Всего	г	Всего	г	Всего		

10 день

Комплексный обед

Салат "Мозайка"	100	ТТК	1,42	5,50	6,00	7,00	120,66
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/15/10	2008	76	9,85	7,20	15,06	178,80
Паста Болоньезе "по-школьному"	300	ТТК	9,41	11,31	15,15	41,85	296,35
Батон нарезной обогащенный микроуutriентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроуutriентами	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
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200	ТТК	16,3	5,92	5,08	9,38	107,56
Сдоба обыкновенная	75	ТТК	14,3	5,70	14,90	37,20	246,00
Итого за прием пищи:	1360			48,48	53,80	191,87	1343,77
Всего за день:				48,48	53,80	191,87	1343,77

Наименование	Выход,		Технологи- ческа и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергетиче- ская ценность, ккал.
	г	г			Всего	Всего	Всего	Всего			
11 день											
Комплексный обед											
Салат из квашеной капусты	100		2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00			
Суп картофельный с горохом и грибами	250/10		2012	81/116	6,20	4,40	20,75	147,40			
Жаркое по-домашнему со свинойной	300		ТТК	9.16	15,62	18,67	29,00	346,71			
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			
Апельсин свежий	100		2011	338	0,90	0,20	8,10	43,00			
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150		ТТК	16.1	4,10	2,50	4,90	87,00			
Зефир витаминизированный	35		ТТК	12.1	0,63	0,10	28,20	101,60			
Итого за прием пищи:	1255				38,45	35,94	178,73	1179,91			
Всего за день:					38,45	35,94	178,73	1179,91			

Наименование	Выход,		Технологи- ческая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Угле- воды,		Энергети- ческая ценность, ккал.	
	г				Всего	г	Всего	г	Всего			
12 день												
Комплексный обед												
Салат из свежей моркови с яблоком	100		2011	71	0,85	6,50	7,86	93,30				
Суп-пюре из овощей с гречками	250/10		ТТК	2,9	4,60	10,58	16,50	175,10				
Коллета рыбная "любительская"	100		2008	241	12,60	3,60	6,00	110,00				
Пюре картофельное	200		2008	335	4,11	7,10	27,00	188,00				
Батон нарезной обогащенный микроуutriентами	50		ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроуutriентами	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				
Яблоко свежее	100		2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40				
Молоко м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	200		ТТК	16,3	5,92	5,08	9,38	107,56				
Печенье в ассортименте	75		ТТК	12,5	9,00	7,50	33,60	207,00				
Итого за прием пищи:	1345				46,78	45,73	188,02	1294,56				
Всего за день:					46,78	45,73	188,02	1294,56				

Дни	Б, г	Жг	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	44,98	47,71	192,37	1337,52
Всего за 2 день:	35,76	38,33	157,08	1153,10
Всего за 3 день:	45,11	46,87	207,29	1403,79
Всего за 4 день:	43,82	48,62	205,46	1392,50
Всего за 5 день:	45,06	54,75	198,28	1357,59
Всего за 6 день:	35,48	41,09	197,57	1272,50
ИТОГО:	250,21	277,37	1158,05	7917,0
В среднем за 1 день:	41,70	46,23	193,01	1319,50
Всего за 7 день:	41,20	47,91	185,71	1310,17
Всего за 8 день:	43,55	46,34	197,45	1333,70
Всего за 9 день:	39,53	41,26	187,37	1281,56
Всего за 10 день:	48,48	53,80	191,87	1343,77
Всего за 11 день:	38,45	35,94	178,73	1179,91
Всего за 12 день:	46,78	45,73	188,02	1294,56
ИТОГО:	257,99	270,98	1129,15	7743,67
В среднем за 1 день:	43,00	45,16	188,19	1290,61
В среднем за 12 дней:	42,35	45,70	190,60	1305,06

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

* ТТК - технико-технологическая карта

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Москвы, Деги принт 2012 г

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

* Сборник методических рекомендаций по исполнению рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отглежденных социальными-значимыми категориями граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

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

Допускается отклонения в случае сбоя поставок в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.