

Наименование	Выход		Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы,			Энергетическая ценность, ккал.
	г	г			Всего	г	Всего	г	Всего	г	Всего	г		
2 день														
Завтрак														
Чизкейк, запечённый по-школьному с повидлом	150/15		ТТК	7,4	13,33	14,76	31,72	352,99						
Батон нарезной обогащённый 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						
Вафли	20		ТТК	12,7	1,44	2,23	9,80	62,00						
Яблоко свежее	100		2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40						
Итого за прием пищи:	510				17,46	18,65	79,00	587,29						
Обед														
Салат из свежей капусты с огурцом	60		ТТК	1,2	0,61	3,20	2,62	53,10						
Борщ с капустой и картошкой, отварной говядиной и сметаной	200/5/5		2008	76	3,46	4,63	9,71	93,30						
Шницель рубленый мясной	90		ТТК	9,1	7,40	10,50	3,64	133,18						
Макаронные изделия отварные	150		2008	331	5,50	4,80	31,30	191,00						
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40		ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00						
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	50		ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00						
Компот из смеси сухофруктов	200		ТТК	13,4	0,60	0,10	23,50	97,20						
Итого за прием пищи:	800				24,77	27,25	117,15	795,78						
Всего за день:					42,23	45,90	196,15	1383,07						

Наименование	Выход,		Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы,			Энергетическая ценность, ккал.
	г	г			Всего	г	Всего	г	Всего	г	Всего			
3 день														
Завтрак														
Каша пшеничная вязкая с тыквой	155		2008	185	5,40	6,20	28,80	192,00						
Булерброд 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:	655				16,23	15,97	77,04	512,43						
Обед														
Салат из квашеной капусты	60		2008	40	0,96	3,06	4,62	49,80						
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5		2012	81/116	5,27	3,74	15,10	114,02						
Котлета рубленая из филе куриного	90		ТТК	10,21	9,84	5,60	8,95	144,73						
Ризотто (рис с овощами)	150		ТТК	4,2	2,90	7,43	17,06	146,70						
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40		ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00						
Багет нарезной обогащенный микронутриентами	50		ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00						
Компот из свежих яблок	200		ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80						
Итого за прием пищи:	795				26,37	24,05	112,21	771,05						
Всего за день:					42,60	40,02	189,25	1283,48						

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы,			Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	г		Всего	г		Всего	г		
4 день													
Завтрак													
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	ТТК	4.11	9,07		7,92		26,30		174,30			
Бульбород 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:	625			15,86		18,56		68,51		504,30			
Обед													
Салат из свежих овощей с яйцом	60/20	2011	52/209	2,95		7,00		3,60		100,00			
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	200/5	2012	82	4,07		2,24		15,74		94,60			
Тертые рыбные в соусе кисло-сладком с овощами	90/30	ТТК	8.7	8,17		6,85		9,44		151,76			
Картофель отварной	150	2008	333	2,90		4,70		23,50		148,00			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20		1,70		20,40		92,00			
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00		2,32		25,98		136,00			
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13.14	1,00		0,20		15,00		76,00			
Итого за прием пищи:	845			26,29		25,01		113,66		798,36			
Всего за день:	1470			42,15		43,57		182,17		1302,66			

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы,			Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	г	Всего	г	Всего	г				
5 День													
Завтрак													
Макаронны отварные с сыром	160/15	ТТК	5.2	12,58	14,20	32,60	303,50						
Бульброд 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:	520			18,58	18,10	82,30	567,30						
Обед													
Винегрет овощной	60	ТТК	1.48	0,84	6,06	3,96	66,40						
Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной	200/5/5	2008	91	4,28	5,22	17,80	118,30						
Голубцы ленивые	240	ТТК	9.2	13,74	11,53	22,40	248,30						
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00						
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00						
Напиток из протёртой брусники	200	ТТК	13.13	0,50	0,10	24,10	95,20						
Итого за прием пищи:	800			26,56	26,93	114,64	756,20						
Всего за день:				45,14	45,03	196,94	1323,50						

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /борник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы,			Энергетическая ценность, ккал.
	г			Всего	г	Всего	г	Всего	г				
6 день													
Завтрак													
Каша "Янтарная"	150	ТТК	4.12	8,96	12,37	29,04	220,70						
Багон нарезной обогащённый микронутриентами	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:	625			16,06	16,23	69,43	473,70						
Обед													
Огурец солёный порционно	60	ТТК	1.1	0,48	0,06	1,20	6,60						
Бульон куриный с вермишелью и яйцом	200/10	ТТК	2.2	7,80	3,10	10,10	109,20						
Пастель с курицей	240	ТТК	10.12	8,21	17,10	36,10	345,40						
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00						
Багон нарезной обогащённый микронутриентами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00						
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,80	86,00						
Итого за прием пищи:	800			24,69	24,48	113,58	775,20						
Всего за день:				40,75	40,71	183,01	1248,90						

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /борник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы,			Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г		
7 день													
Завтрак													
Макаронны отварные с сыром	150/15	ТТК	5.2	8,74	11,03	31,51	259,95						
Бутерброд с повидлом	45	ТТК	1.3	2,20	1,20	16,80	86,80						
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,10	15,00	60,00						
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:	610			17,06	17,41	72,69	514,31						
Обед													
Салат витаминный	60	ТТК	1.46	0,71	3,20	4,60	52,20						
Суп рыбный с картошкой и перловой крупой	200/10	2008	98\228	4,78	2,27	15,68	103,00						
Тертые мясные в соусе сметанном с томатом	90/30	ТТК	9.5	7,10	10,21	9,46	180,00						
Каша гречневая рассыпчатая "по-домашнему"	150	ТТК	4.7	3,60	4,60	10,40	97,40						
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40	92,00						
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98	136,00						
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:	930			23,99	24,90	116,42	792,80						
Всего за день:	1540			41,05	42,31	189,11	1307,11						

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы,			Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г		
8 день													
Завтрак													
Каша рисовая молочная вязкая с курагой и изюмом	160	ТТК	351	9,75	8,30	34,90	278,40						
Яйцо отварное	40	2011	213	5,08	4,60	0,28	63,00						
Батон нарезной обогащенный микроутриентами	25	ТТК	15,3	2,00	1,16	12,99	68,00						
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:	525			20,13	16,86	83,27	590,40						
Обед													
Салат из свежлы отварной с подсолнечным маслом	60	2011	52	1,70	3,84	2,60	54,40						
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	200/5/5	2012	64	2,55	4,11	9,04	80,80						
Печень по-строгановски	100	ТТК	9,4	8,91	10,11	5,30	161,92						
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00						
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	ТТК	15,2	3,20	1,70	20,40	92,00						
Батон нарезной обогащенный микроутриентами	50	ТТК	15,1	4,00	2,32	25,98	136,00						
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80						
Итого за прием пищи:	810			23,46	26,98	106,92	760,92						
Всего за день:				43,59	43,84	190,19	1351,32						

Наименование	Выход,		Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы,			Энергетическая ценность, ккал.
	г	г			Всего	г	г	г	Всего	г	г	г		
9 день														
Завтрак														
Заканка творожная "Зебра" со сгущенным молоком	150/25		ТТК	7.2	14,60	14,28	29,77						305,78	
Батон нарезной обогащенный микроутриентами	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:	500				17,29	15,94	67,25						478,08	
Обед														
Салат "Мозайка"	60		ТТК	1.33	3,30	3,60	4,20						72,40	
Борщ с капустой и картофелем, курой отварной и сметаной	200/5/5		2008	76	3,27	4,80	11,20						94,00	
Паста Болоньезе "по-школьному"	240		ТТК	9.33	9,40	12,72	35,20						237,10	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40		ТТК	15.2	3,20	1,70	20,40						92,00	
Батон нарезной обогащенный микроутриентами	50		ТТК	15.1	4,00	2,32	25,98						136,00	
Сок фруктовый (персиковый)	200		ТТК	13.14	1,00	0,20	15,00						76,00	
Итого за прием пищи:	800				24,17	25,34	111,98						707,50	
Всего за день:					41,46	41,28	179,23						1185,58	

1
2
3
4

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы,			Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	г		Всего	г		Всего	г		
10 день													
Завтрак													
Омлет натуральный	150	ТТК	6.3	14,50		14,27		8,89		262,43			
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:	525			19,24		18,96		73,75		572,90			
Обед													
Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96		3,06		4,62		49,80			
Суп картофельный с горохом и гречками	200/5	2008	99	4,58		3,64		14,99		111,20			
Жаркое по-домашнему со свинойной	240	2011	259	12,50		14,94		23,20		277,37			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	ТТК	15.2	2,65		0,35		16,96		81,58			
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	ТТК	15.1	3,75		1,45		25,70		131,00			
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,45		0,00		15,60		105,58			
Итого за прием пищи:	795			24,89		23,44		101,07		756,53			
Всего за день:	1320			44,13		42,40		174,82		1329,43			

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Д., ккал
Всего за 1 день:	42,30	45,35	174,59	1229,20
Всего за 2 день:	42,23	45,90	196,15	1383,07
Всего за 3 день:	42,60	40,02	189,25	1283,48
Всего за 4 день:	42,15	43,57	182,17	1302,66
Всего за 5 день:	45,14	45,03	196,94	1323,50
ИТОГО:	214,4	219,9	939,1	6521,9
В среднем за 1 день:	42,9	44,0	187,8	1304,4
Всего за 6 день:	40,75	40,71	183,01	1248,90
Всего за 7 день:	41,05	42,31	189,11	1307,11
Всего за 8 день:	43,59	43,84	190,19	1351,32
Всего за 9 день:	41,46	41,28	179,23	1185,58
Всего за 10 день:	44,13	42,40	174,82	1329,43
ИТОГО:	211,0	210,5	916,4	6422,3
В среднем за 1 день:	42,2	42,1	183,3	1284,5
В среднем за 10 дней:	42,5	43,0	185,5	1294,4

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

№
11
4

* ГТК - технико-технологическая карта

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

* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 под редакцией Куткиной М.Н.
* Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдаленных 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, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.