

Итого за прием пищи:	1630			72,65	84,57	344,27	2100,35
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
Здень							
Комплексный обед							
Салат из свежлы с сыром и чесноком	150	2008	48	7,05	29,25	10,50	336,00
Яйцо отварное	40	2008	213	5,10	4,50	0,30	63,00
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/25	2012	82	9,71	4,62	19,51	156,24
Тефтели рыбные в соусе кисло- сладком с овощами	120/40	ТТК	8.3	12,40	11,82	12,60	202,34
Картофель отварной с маслом сливочным	230/5	2008	333	6,40	8,13	46,03	226,93
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	ТТК	15.1	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	90	ТТК	15.5	7,20	3,80	45,90	207,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Груша свежая	250	2011	338	1,00	0,75	25,75	127,50
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	14.5	4,90	2,50	13,20	102,90
Вафли	40	ТТК	12,8	2,88	5,6	19,60	124,00
Булочка домашняя	100	ТТК	14.1	7,40	10,8	49,80	300,60
Итого за прием пищи:	1745			70,94	85,57	308,86	2159,31
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
4 день							
Комплексный обед							
Салат из сыра , яблок и огурца	150	2008	27	13,65	24,30	4,38	261,00
Суп картофельный с горохом, мясом и гренками	250/20/15	2012	81/116	13,74	13,19	26,97	232,89
Гуляш	150	2016	275	16,86	18,45	4,33	283,23
Каша гречневая рассыпчатая	230	2008	323	5,52	7,05	57,80	234,40
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	ТТК	15.1	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	90	ТТК	15.5	7,20	3,80	45,90	207,00
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Пряник	60	ТТК	12.3	3,60	1,80	46,80	201,60
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Плюшка московская	100	ТТК	14.6	8,62	14,40	61,65	329,80
Итого за прием пищи:	1595			77,59	87,89	328,90	2154,52
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							

Комплексный обед							
Винегрет овощной с сельдью	150/20	2008	52	10,33	25,40	25,18	317,42
Яйцо отварное	40	2008	213	4,90	4,50	0,30	63,00
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/20/10	2008	91	8,86	8,36	28,81	173,90
Голубцы ленивые	320	ТТК	9.19	23,10	20,00	28,70	385,80
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	ТТК	15.1	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	90	ТТК	15,5	7,20	3,80	45,90	207,00
Кисель из плодов шиповника	200	ТТК	13.3	0,20	0,10	26,20	108,40
Сбоба обыкновенная	100	ТТК	14,4	7,60	19,86	49,60	328,00
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Зефир витаминизированный	70	ТТК	12.1	1,26	0,20	46,40	203,20
Всего за прием пищи:	1600			72,15	86,42	312,96	2111,82
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Комплексный обед							
Салат из красной фасоли	150	2008	47	11,25	8,55	22,05	210,00
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/20/10	2012	70	6,21	8,45	22,40	19,50
Печень, тушёная в соусе	120/40	ТТК	9.23	16,20	21,50	19,30	335,70
Пюре картофельное	230	2008	335	6,67	8,28	28,52	216,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	ТТК	15.1	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	90	ТТК	15.5	7,20	3,80	45,90	207,00
Напиток из свежих яблок	200	ТТК	13.5	0,20	0,20	15,60	65,20
Груша свежая	250	2011	338	1,00	0,75	25,75	147,50
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	14.5	4,90	2,50	13,20	102,90
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12.5	9,00	7,50	33,60	207,00
Булочка творожная	100	ТТК	12.6	11,80	12,80	46,80	288,00
Итого за прием пищи:	1740			80,83	78,03	314,69	2016,60
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Комплексный обед							
Салат из соленых огурцов с луком	120	2008	20	3,24	6,12	4,12	80,40
Суп картофельный с горохом, мясом и гречками	250/20/10	2012	81/116	12,72	8,10	26,90	232,96
Котлета рубленая из филе куриного	120	2008	314	14,52	17,10	11,84	258,80
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	230/5	2008	323	5,52	13,50	66,58	356,97
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	ТТК	15.5	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	90	ТТК	15.6	7,20	3,80	45,90	207,00

Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1,00	0,20	15,00	76,00
Мандарины	250	2011	338	2,00	0,25	18,60	95,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	14.5	4,90	2,50	13,20	102,90
Вафли	40	ТТК	12.8	2,88	5,60	19,60	124,00
Сдоба обыкновенная	100	ТТК	14.8	7,60	19,86	49,60	328,00
Итого за прием пищи:	1640			67,98	80,73	312,91	2079,63
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Комплексный обед							
Салат из свежей капусты	150	ТТК	1.11	1,80	6,66	16,50	130,50
Мясо отварное(свинина)	40	ТТК	16,2	12,53	31,60	0,00	153,75
Суп рыбный с картофелем и перловой крупой	250/30	ТТК	2.3	7,38	2,98	23,00	137,30
Плов с куриным филе	350	ТТК	10.4	19,95	25,97	56,40	503,70
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	ТТК	15.5	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	90	ТТК	15.6	7,20	3,80	45,90	207,00
Компот из свежих яблок	200	ТТК	13.1	0,20	0,20	20,10	87,80
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12.5	9,00	7,50	33,60	207,00
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14.8	7,20	10,80	49,80	300,60
Итого за прием пищи:	1615			73,96	93,71	307,17	2052,75
Наименование	Выход,	Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- чес-кой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Комплексный обед							
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	150	2011	52	4,90	13,10	7,20	108,70
Сыр порциями	20	2008	14	4,60	5,90	0,00	72,70
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/25/10	2012	64	10,80	7,05	16,70	159,25
Печень по-строгановски	120/40	ТТК	9.20	14,42	12,72	25,10	249,20
Рис отварной	230	2008	325	8,28	9,66	57,80	315,86
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	ТТК	15.5	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	90	ТТК	15.6	7,20	3,80	45,90	207,00
Компот из апельсинов	200	ТТК	13.2	0,50	0,10	24,10	95,20
Груша свежая	250	2011	338	1,00	0,75	25,75	117,50
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	45791	4,90	2,50	13,20	102,90
Плошка "Московская"	100	ТТК	14.6	8,60	14,40	61,60	329,80
Итого за прием пищи:	1690			71,60	73,68	318,92	1975,71
	Выход,			Белки	Жиры	Угле-воды	

Наименование	г	технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
	г			г	г		
10 день							
Комплексный обед							
Яйцо с гарниром	40/100	2008	213	9,24	10,08	14,70	174,16
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/25/10	2008	76	11,30	7,40	15,06	185,40
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	120/30	ТТК	9.21	12,30	18,30	13,10	212,30
Макаронные изделия отварные	230	2008	331	7,33	6,40	61,15	254,66
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	ТТК	15.1	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	90	ТТК	15.5	7,20	3,80	45,90	207,00
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	90,00
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12.5	9,00	7,50	33,60	207,00
Яблоко свежее	250	2011	338	1,00	1,00	24,50	111,00
Ватрушка с творогом	100	ТТК	14.5	10,86	20,53	48,20	283,60
Итого за прием пищи:	1600			75,63	78,91	316,95	1942,72
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день							
Комплексный обед							
Салат "Свеколка"	150	2008	50	12,00	15,15	22,80	276,00
Бульон куриный с вермишелью и яйцами	250/20	ТТК	2.4	3,62	4,87	18,62	132,50
Жаркое по-домашнему со свининой	350	ТТК	9.22	27,46	29,94	47,26	568,40
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	ТТК	15.1	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	90	ТТК	15.5	7,20	3,80	45,90	207,00
Компот из смеси сухофруктов	200	ТТК	13.4	0,60	0,10	23,50	97,20
Зефир витаминизированный	70	ТТК	12.8	1,08	0,20	39,80	174,20
Апельсин свежий	250	2011	338	2,30	0,50	20,30	107,50
Булочка дорожная	100	ТТК	16.3	7,30	14,95	52,30	261,00
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	125	ТТК	16.2	4,90	2,50	13,20	102,90
Итого за прием пищи:	1685			72,86	75,71	325,25	2144,30
Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день							
Комплексный обед							
Салат "Витаминный"	150	2008	41	1,80	7,80	14,25	135,00
Мясо отварное(свинина)	40	ТТК	16,2	12,53	31,60	0,00	153,75
Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	2008	115	7,75	12,60	12,52	210,20
Котлета рыбная "любительская" с соусом томатным	120/40	2008	241/364	20,00	6,90	14,78	218,28
Пюре картофельное	230	2008	335	6,67	8,28	28,52	216,20
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	80	ТТК	15.1	6,40	3,70	41,57	217,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	90	ТТК	15,5	7,20	3,80	45,90	207,00

Компот из свежих яблок	200	ТТК	13,1	0,20	0,20	20,10	87,80
Печенье в ассортименте	75	ТТК	12,5	9,00	7,50	33,60	207,00
Груша свежая	250	2011	338	1,00	0,75	25,75	117,50
Булочка "домашняя"	100	ТТК	14,8	7,20	10,80	49,80	300,60
Итого за прием пищи:	1635			79,75	93,93	261,04	2070,93

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.П., ккал
Всего за 1 день:	78,5	84,6	299,2	2089,2
Всего за 2 день:	66,8	85,6	277,3	2055,6
Всего за 3 день:	76,4	85,3	314,4	2084,7
Всего за 4 день:	70,9	86,9	317,2	2115,3
Всего за 5 день:	75,7	77,7	301,7	1811,1
Всего за 6 день:	75,7	77,7	301,7	1811,1
ИТОГО:	444,0	497,7	1811,5	11966,9
В среднем за 1 день:	73,99	82,9	301,9	1994,5
Всего за 7 день:	67,0	75,0	309,0	1973,1
Всего за 8 день:	72,9	81,2	289,2	2063,2
Всего за 9 день:	69,0	72,6	311,4	1971,1
Всего за 10 день:	73,2	74,0	295,3	1964,2
Всего за 11 день:	70,6	76,2	329,5	2247,8
Всего за 12 день:	81,1	93,7	281,3	2060,9
ИТОГО:	433,7	472,6	1815,7	12280,2
В среднем за 1 день:	72,3	78,8	302,6	2046,7
В среднем за 12 дней:	73,1	80,9	302,3	2020,6

*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.

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

*ТТК - технико-технологическая карта

*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 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.