

Шницель рубленый из говядины	120	2016	299	18,6	14,1	19,3	278,0
Пюре картофельное	200	2008	335	4,1	7,2	27,1	188,0
Сок фруктовый (виноградный)	200	2015	389	0,6	0,4	32,6	136,4
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	1115			36,2	31,1	155,2	1048,1
Всего за день:				36,2	31,1	155,2	1048,1

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	
2 день							
Обед							

Помидор натуральный свежий (порциями)	120	2015	71	1,3	0,2	4,6	26,4
Рассольник ленинградский с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/5	ТТК	17	5,4	6,8	17,0	150,4
Биточки рубленые из птицы паровые	120	2016	323	22,3	5,2	11,9	184,0
Каша гречневая рассыпчатая	200	2015	302	11,5	8,1	51,5	325,0
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	4	0,8	0,2	7,5	38,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1240			52,9	25,8	181,7	1182,3
Всего за день:				52,9	25,8	181,7	1182,3

Наименование

Выход,

Белки

Жиры

	г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты			Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Обед							
Винегрет овощной*	120	2008	51	1,7	12,1	7,9	147,6
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей отварной (цыплята)	250/15	2008	100/307	7,2	4,6	20,1	151,0
Печень по-строгановски	120	2008	256	23,8	16,3	9,1	277,1
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,3	6,4	41,7	254,7
Сок фруктовый (яблочный)	200	2015	389	1,0	0,0	20,2	84,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0

Печенье обогащенное (порционно)	20	ТТК	6	1,4	2,6	14,6	88,0
Итого за прием пищи:	1135			50,2	44,3	174,4	1305,7
Всего за день:				50,2	44,3	174,4	1305,7

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	
4 день							
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей*	120	2008	30	4,3	12,2	9,4	164,4
Щи из квашеной капусты с картофелем, с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/5	2016	77/289	4,6	6,0	7,0	100,1
Мясо тушеное (свинина)	120	2015	256	17,0	35,0	1,5	389,2
Картофель отварной	200	2008	333	3,9	6,3	31,3	197,3
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0

Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	3	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	1115			38,6	61,7	136,4	1265,8
Всего за день:				38,6	61,7	136,4	1265,8

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	
5 день							
Обед							
Огурец натуральный свежий (порциями)	120	2015	71	0,8	0,1	2,3	14,4
Суп крестьянский с крупой с птицей отварной (цыплята) и сметаной	250/10/5	2008	94/307	5,7	7,0	12,7	135,0
Котлета рыбная любительская	120	2008	241	16,3	4,3	7,2	132,0

Салат из квашеной капусты*	120	2008	40	1,9	6,1	9,2	99,6
Суп картофельный с рыбой отварной	250/20	2016	83/256	5,9	3,0	16,8	117,3
Суфле куриное	120	ТТК	11	20,5	10,7	13,3	192,0
Рагу овощное (3-й вариант)	200	2008	351	4,5	8,9	17,5	170,7
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47,0
Булочка домашняя	50	2008	467	3,3	6,2	27,9	180,0
Итого за прием пищи:	1170			44,6	37,3	182,5	1213,1
Всего за день:				44,6	37,3	182,5	1213,1

Наименование	Выход,		Белки	Жиры	
--------------	--------	--	-------	------	--

	г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты			Углевод ы,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Обед							
Огурец натуральный соленый (порциями)	120	2015	70	1,0	0,1	2,0	12,0
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом отварным (говядина) и сметаной	250/10/5	2008	84/252	5,5	6,6	7,8	113,4
Жаркое по-домашнему (свинина)	320	2015	259	23,8	55,4	29,2	715,3
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13	0,6	0,0	20,0	80,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Вафли обогащенные (порционно)	30	ТТК	8	1,4	8,7	18,9	159,0

Итого за прием пищи:

1145

40,1

73,0

139,2

1382,2

Всего за день:

40,1

73,0

139,2

1382,2

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	
8 день							
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком*	120	2015	42	2,1	7,4	11,1	119,4
Суп-лапша домашняя с птицей отварной (цыплята)	250/15	2008	106/307	6,6	5,5	15,7	135,0
Тефтели рыбные, соус томатный	120	2008	245/364	12,6	8,9	13,4	182,4
Рис отварной	200	2008	325	4,9	8,4	43,7	270,7
Напиток яблочный	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	108,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0

Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	3	0,9	0,2	8,1	43,3
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100,0
Итого за прием пищи:	1240			38,1	35,5	183,2	1214,3
Всего за день:				38,1	35,5	183,2	1214,3

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	
9 день							
Обед							
Салат из свеклы отварной	120	2015	52	1,7	7,2	9,9	111,4
Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом отварным (свинина) и гренками из пшеничного хлеба	250/10/10	2015/2008	102/241/73	8,8	9,0	24,4	227,2
Котлеты рубленые из птицы	120	ТТК	16	23,3	5,5	20,0	222,0

Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,3	6,4	41,7	254,7
Сок фруктовый (виноградный)	200	2015	389	0,6	0,4	32,6	136,4
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	4	0,8	0,2	7,5	38,0
Печенье обогащенное (порционно)	20	ТТК	6	1,4	2,6	14,6	88,0
Итого за прием пищи:	1140			51,3	33,2	201,7	1333,2
Всего за день:				51,3	33,2	201,7	1333,2

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	
10 день							
Обед							

Помидор натуральный свежий (порциями)	120	2015	71	1,3	0,2	4,6	26,4
Борщ сибирский с фрикадельками мясными и сметаной	250/25/ 5	2008	80/68	8,4	6,6	10,6	135,0
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	ТТК	10	13,7	7,4	2,9	133,6
Пюре картофельное	200	2008	335	4,1	7,2	27,1	188,0
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129,0
Батон обогащенный микронутриентами	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за прием пищи:	1130			35,9	23,7	138,2	916,5
Всего за день:				35,9	23,7	138,2	916,5

Наименование	Выход,	Технологическая и нормативная	№ рецептуры или	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.
	г						

Сдоба обыкновенная	50	2008	464	3,6	2,1	26,6	141,0
Итого за прием пищи:	1175			50,5	36,5	175,2	1276,1
Всего за день:				50,5	36,5	175,2	1276,1

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Д., ккал
Всего за 1 день:	36,2	31,1	155,2	1048,1
Всего за 2 день:	52,9	25,8	181,7	1182,3
Всего за 3 день:	50,2	44,3	174,4	1305,7
Всего за 4 день:	38,6	61,7	136,4	1265,8
Всего за 5 день:	39,6	25,0	158,3	1038,6
Всего за 6 день:	44,6	37,3	182,5	1213,1
ИТОГО:	262,1	225,2	988,5	7053,6
В среднем за 1 неделю:	43,7	37,5	164,8	1175,6
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	15%	29%	56%	
Всего за 7 день:	40,1	73,0	139,2	1382,2

Всего за 8 день:	38,1	35,5	183,2	1214,3
Всего за 9 день:	51,3	33,2	201,7	1333,2
Всего за 10 день:	35,9	23,7	138,2	916,5
Всего за 11 день:	51,5	46,8	164,7	1306,1
Всего за 12 день:	50,5	36,5	175,2	1276,1
ИТОГО:	267,4	248,7	1002,2	7428,4
В среднем за 2 неделю:	44,6	41,5	167,0	1238,1
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	14%	30%	54%	
В среднем за 12 дней:	44,1	39,5	165,9	1206,8

1. ТТК - Техничко-технологическая карта
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015.-544 с.
4. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016.-640 с.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

*** Допускается сезонная замена в поставке фруктов, овощей и напитков. В салаты в период после 1 марта овощи урожая прошлого года (капусту белокочанную, корнеплоды и др.) используются только после термической обработки, также произведена замена лука репчатого на лук зеленый.**