



Согласовано  
 Петровский Г.В.

МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, II ЗАВТРАК ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН, II УЖИН) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ 7-11 лет в Учреждениях по уходу с ОБЕСПЕЧЕНИЕМ ПРОЖИВАНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

1 день

Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД ЗАКРЫТЫЙ С КОЛБАСОЙ И СЫРОМ	80	5,2	5,8	22,0	126,0	ТТК№ 10	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160	6,8	7,5	22,0	220,0	ТТК№ 89	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	15,6	97,2	ТТК№ 200	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	520	15,4	15,8	69,6	490,2		
<b>II Завтрак</b>							
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	2,9	3,8	3,0	25,5	ТТК№ 555	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДУПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	240	3,9	4,0	17,0	117,5		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	2,1	4,1	41,0	40	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	200	5,0	7,6	13,6	142,4	ТТК№ 99	
ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ	100	11,6	11,0	19,6	263,0	ТТК№245	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	335	2008
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	19,0	49,5	ТТК№ 402	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	770	26,1	27,7	114,2	823,3		
<b>Полдник</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ С ДЖЕМОМ	160	11,6	12,0	30,20	270,1	ТТК№ 467	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	20,10	82,4	438	2008
Итого за прием пищи:	340	11,7	12,1	50,30	352,5		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,0	1,5	7,8	70,0	ТТК№ 30	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	11,2	13,3	14,2	175,9	ТТК№304	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	18,1	74,5	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	620	15,4	15,4	67,1	449,0		
<b>II Ужин</b>							
РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	180	4,0	4,1	16,8	117,5	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	180	4,0	4,1	16,8	117,5		
Всего за день:		76,5	79,1	335,0	2 350,0		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	160	4,0	6,9	16,0	154,0	ТТК№ 189	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,4	0,1	30,7	ТТК№ 213	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,6	3,1	22,0	155,0	ТТК№ 433	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№ 1	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	10,5	40,0	392	2008
Итого за прием пищи:	520	15,4	15,8	69,2	484,5		
<b>II Завтрак</b>							
ПРЯНИКИ	30	2,9	3,8	3,0	25,5	ТТК№ 654	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	230	3,9	4,0	17,0	117,5		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ ФАСОЛИ С ЗЕЛЕНЬЮ	60	3,3	3,3	8,0	86,0	47	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	7,5	8,1	13,8	165,0	ТТК№76	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ В СОУСЕ	90	7,0	10,6	20,4	209,1	ТТК№ 315	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	5,6	31,3	191,0	331	2008
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,0	23,1	73,4	ТТК№ 436	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
Итого за прием пищи:	720	26,1	28,0	113,6	806,1		
<b>Полдник</b>							
БУЛОЧКА ОСЕННЯЯ	60	5,3	6,2	28,0	185,0	ТТК№ 476	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,0	5,0	12,0	113,0	ТТК№433	
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	0,3	0,7	12,0	52,0	ТТК№ 423	
Итого за прием пищи:	360	11,6	11,9	52,0	350,0		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60	0,5	2,5	6,0	70,0	ТТК№ 32	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	10,7	11,8	10,0	194,0	ТТК№235	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,0	23,1	73,4	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК-7	
Итого за прием пищи:	540	15,5	15,3	66,4	471,4		
<b>II Ужин</b>							
КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	180	4,0	4,1	16,8	117,5	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	180	4,0	4,1	16,8	117,5		
Всего за день:		76,5	79,1	335,0	2 347,0		

## 3 День

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	45	6,7	5,9	13,0	124,0	ТТК№ 3	
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,0	8,0	25,0	199,0	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	1,0	18,4	97,0	432	2008
БАНАН	100	1,0	0,9	11,0	50,0	ТТК№ 392	
Итого за прием пищи:	505	15,4	15,8	67,4	470,0		
<b>II Завтрак</b>							
КОНФЕТЫ	40	2,9	3,8	3,0	25,5	ТТК№ 656	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	240	3,9	4,0	17,0	117,5		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,4	0,1	1,4	8,0	513	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПой, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	6,2	9,0	12,5	193,0	94	2008
СУФЛЕ ИЗ КУРИЦЫ	90	11,0	11,8	14,4	187,7	320	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,7	23,5	148,0	333	2008
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,0	0,0	22,3	77,4	439	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	760	26,1	27,2	111,7	800,5		
<b>Полдник</b>							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160	11,5	11,7	25,0	237,5	ТТК№ 221	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	115,0	394	2008
Итого за прием пищи:	360	11,7	11,9	52,0	352,5		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	1,0	0,8	10,0	77,0	ТТК№ 48	
ТЕФТЕЛИ (1й ВАРИАНТ)	90	7,8	8,0	12,4	91,0	ТТК№ 283	
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ)	150	4,5	6,7	12,0	160,0	ТТК№ 349	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	15,4	64,6	431	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 7	
РЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	600	15,4	16,1	70,1	492,0		
<b>II Ужин</b>							
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	4,0	4,1	16,8	117,5	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	180	4,0	4,1	16,8	117,5		
Всего за день:		76,5	79,1	335,0	2 350,0		

## 4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И КОЛБАСОЙ	50	4,0	6,0	15,3	75,0	1	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	160	5,0	4,8	32,6	235,0	ТТК№ 189	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,0	5,0	12,0	113,0	ТТК№433	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	510	15,4	15,8	69,9	470,0		
<b>II Завтрак</b>							
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	2,9	3,8	3,0	25,5	ТТК№ 555	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	240	3,9	4,0	17,0	117,5		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬМ ГОРОШКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	60	1,0	3,0	4,0	40,0	ТТК№ 33	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ И МЯСОМ	200	7,0	6,9	14,5	171,0	ТТК№92	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	90	9,7	10,0	13,0	175,3	ТТК№ 236	
РИС ОТВАРНОЙ	150	3,7	6,3	32,8	203,0	325	2008
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	19,8	82,1	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	740	25,6	27,2	111,4	805,4		
<b>Полдник</b>							
ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ"	100	11,3	11,5	30,5	252,5	ТТК№ 454	
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,5	20,0	100,0	ТТК№ 402	
Итого за прием пищи:	300	12,0	12,0	50,5	352,5		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	1,0	1,5	7,8	85,0	ТТК№ -30	
СВИНИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	240	11,4	13,9	15,9	199,0	ТТК№-269	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	18,7	74,5	ТТК№39	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	620	15,6	16,0	69,4	487,1		
<b>II Ужин</b>							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	4,0	4,1	16,8	117,5	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	180	4,0	4,1	16,8	117,5		
Всего за День:		76,5	79,1	335,0	2 350,0		

## 5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	60	4,6	4,6	10,3	100,0	3	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	165	9,9	11,0	31,0	266,0	ТТК№ 189	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	15,4	64,6	431	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	10,5	40,0	392	2008
Итого за прием пищи:	505	15,6	15,8	67,2	470,6		
<b>II Завтрак</b>							
ПРЯНИКИ	30	2,9	3,8	3,0	25,5	ТТК№ 654	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	230	3,9	4,0	17,0	117,5		
<b>Обед</b>							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ,ЗЕЛЕНЬЮ	60	4,1	4,0	4,0	88,0	ТТК№ 60	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ,СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	5,5	8,9	23,8	188,1	ТТК№91	
РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	10,0	8,0	28,4	200,0	ТТК№ 280	
ПРОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	335	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С САХАРОМ	180	0,3	0,1	20,0	100,0	ТТК№ 441	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
Итого за прием пищи:	730	25,6	26,8	113,5	798,7		
<b>Полдник</b>							
ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ	120	11,6	12,0	32,0	282,5	ТТК№ 427	
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ СУШЕНЫХ	180	0,0	0,0	19,0	70,0	ТТК№ 403	
Итого за прием пищи:	300	11,6	12,0	51,0	352,5		
<b>Ужин</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	2,5	7,7	4,8	88,0	46	2016
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	6,3	2,0	5,0	92,0	ТТК№ 314	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	3,4	5,5	6,0	88,0	ТТК№ 345	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,0	23,1	73,4	436	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№ 1	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	620	15,8	16,4	69,5	493,2		
<b>II Ужин</b>							
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	4,0	4,1	16,8	117,5	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	180	4,0	4,1	16,8	117,5		
Всего за день:		76,5	79,1	335,0	2 350,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	6,2	8,0	33,0	218,0	ТТК№- 89	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,4	0,1	30,7	ТТК№ 213	
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	0,8	1,7	5,0	85,0	ТТК№ 4	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	1,0	18,4	97,0	432	2008
БАНАН	100	1,0	0,9	11,0	50,0	ТТК№ 392	
Итого за прием пищи:	510	15,6	16,0	67,5	480,7		
<b>II Завтрак</b>							
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	2,9	3,8	3,0	25,5	ТТК№ 555	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	240	3,9	4,0	17,0	117,5		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЬЮ	60	0,6	0,3	3,0	55,0	22	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	210	4,5	8,9	25,0	220,0	ТТК№ 95	
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСНЫМИ СУБПРОДУКТАМИ	240	14,8	15,7	26,6	242,4	ТТК№ 299	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	21,1	87,8	401	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	770	25,9	26,6	113,3	791,6		
<b>Полдник</b>							
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	160	8,7	9,9	35,0	255,3	286	1996
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	15,6	97,2	ТТК№ 200	
Итого за прием пищи:	340	11,7	12,4	50,6	352,5		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	60	2,0	3,5	1,5	75,0	ТТК№ 47	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	9,0	8,0	12,0	112,0	ТТК№ 231	
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	1,6	4,0	15,0	117,0	325	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	15,4	64,6	431	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,0	8,9	40,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	620	15,8	15,9	69,8	490,2		
<b>II Ужин</b>							
ИЮГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	4,0	4,1	16,8	117,5	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	180	4,0	4,1	16,8	117,5		
Всего за день:		76,9	79,0	335,0	2 350,0		

## 7 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	170	11,0	10,9	36,0	240,0	ТТК№ 189	
БУТЕРБРОД ГОРЯЧИЙ С КОЛБАСОЙ И СЫРОМ	55	1,8	2,0	9,6	85,0	12	2008
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	180	2,6	3,1	22,0	155,0	ТТК№ 433	
ЯБЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ	100	0,3	0,7	12,0	55,0	ТТК№ 423	
Итого за прием пищи:	505	15,7	16,0	67,6	480,0		
<b>II Завтрак</b>							
КОНФЕТЫ	40	2,9	3,8	3,0	25,5	ТТК№ 656	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	240	3,9	4,0	17,0	117,5		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0,7	3,8	2,0	39,0	20	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	5,1	10,1	18,1	171,0	ТТК№ 84	
ГУЛЯШ	90	10,0	6,5	16,5	181,2	ТТК№ 259	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	5,6	31,3	191,0	331	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	18,1	74,5	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	740	25,6	27,2	113,3	790,7		
<b>Полдник</b>							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	100	5,6	7,0	38,5	240,0	ТТК№ 451	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	6,0	5,0	12,0	113,0	ТТК№ 433	
Итого за прием пищи:	300	11,6	12,0	50,5	353,0		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	60	1,0	3,0	3,4	47,0	ТТК№ 31	
ЩИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	7,0	7,4	5,0	107,0	ТТК№ 313	
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3,8	4,0	11,3	143,0	ТТК№ 133	
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	19,0	49,5	ТТК№ 402	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№ 1	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	10,5	40,0	392	2008
Итого за прием пищи:	620	15,7	15,8	69,8	491,3		
<b>II Ужин</b>							
КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	180	4,0	4,1	16,8	117,5	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	180	4,0	4,1	16,8	117,5		
Всего за день:		76,5	79,1	335,0	2 350,0		

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ И КОЛБАСОЙ	45	5,0	4,4	31,0	164,0	ТТК№ 3	
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	160	4,0	6,9	16,0	154,0	ТТК№ 189	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,0	5,0	12,0	113,0	ТТК№433	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,0	8,9	40,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	505	15,4	16,3	67,9	471,0		
<b>II Завтрак</b>							
ПРЯНИКИ	30	2,9	3,8	3,0	25,5	ТТК№ 654	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДУПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	230	3,9	4,0	17,0	117,5		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,8	7,3	4,0	100,0	29	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	200	5,0	7,6	13,6	142,4	ТТК№ 99	
ПЛОВ	240	15,9	11,0	50,4	340,8	ТТК№ 265	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,1	0,0	19,8	82,1	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	740	25,9	26,9	115,1	799,3		
<b>Полдник</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ С ДЖЕМОМ	170	11,6	12,0	26,00	274,7	ТТК№ 467	
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,0	25,0	77,8	ТТК№ 436	
Итого за прием пищи:	370	11,8	12,0	51,0	352,5		
<b>Ужин</b>							
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,7	0,1	0,9	5,2	513	2013
РЫБА, С КАРТОФЕЛЕМ ЗАПЕЧЕННАЯ	240	10,0	14,6	10,0	206,0	ТТК№ 235	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С САХАРОМ	180	0,3	0,1	19,0	100,0	ТТК№ 441	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 1	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	640	15,5	15,8	67,2	492,2		
<b>II Ужин</b>							
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	4,0	4,1	16,8	117,5	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	180	4,0	4,1	16,8	117,5		
Всего за день:		76,5	79,1	335,0	2 350,0		

## 9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	65	4,8	6,0	16,0	128,0	ТТК№ 213	
КАША ПШЕНЧАЯ МОЛОЧНАЯ	165	9,5	9,8	31,0	266,0	ТТК№ 189	
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	10,0	40,6	430	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	10,5	40,0	392	2008
Итого за прием пищи:	510	15,4	16,0	67,5	474,6		
<b>II Завтрак</b>							
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	2,9	3,8	3,0	25,5	ТТК№ 555	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДУПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	240	3,9	4,0	17,0	117,5		
<b>Обед</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	2,5	7,7	4,8	88,0	46	2016
СУП С КРУПНОЙ КАРТОФЕЛЕМ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,4	7,2	27,0	159,0	ТТК№ 94	
КОТЛЕТЫ	90	8,8	4,2	16,4	199,4	ТТК№ 272	
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	3,4	6,7	15,7	128,0	ТТК№ 351	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	21,1	87,8	401	ТТК№ 2
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	740	25,6	26,9	112,3	796,2		
<b>Полдник</b>							
КЕКС ТВОРОЖНЫЙ	100	11,4	11,8	23,0	237,8	481	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	28,1	115,0	394	2008
Итого за прием пищи:	300	11,6	12,0	51,1	352,8		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЬЮ	60	0,6	0,3	3,0	55,0	22	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	10,7	14,8	8,0	189,0	ТТК№ 306	
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,0	23,1	73,4	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 1	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,0	8,9	40,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	640	16,0	16,1	70,3	491,4		
<b>II Ужин</b>							
ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	4,0	4,1	16,8	117,5	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	180	4,0	4,1	16,8	117,5		
Всего за день:		76,5	79,1	335,0	2 350,0		

## 10 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И ДЖЕМОМ	40	1,8	1,6	13,1	93,6	ТТК№ 7	
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,0	8,0	25,0	199,0	190	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	1,0	18,4	97,0	432	2008
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,4	0,1	30,7	ТТК№ 213	
БАНАН	100	1,0	0,9	11,0	50,0	ТТК№ 392	
Итого за прием пищи:	540	15,4	15,9	67,6	470,3		
<b>II Завтрак</b>							
КОНФЕТЫ	40	2,9	3,8	3,0	25,5	ТТК№ 656	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	240	3,9	4,0	17,0	117,5		
<b>Обед</b>							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,4	0,1	1,4	8,0	513	2013
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	5,5	8,9	23,8	188,1	ТТК№91	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	100	11,2	11,6	7,0	216,5	ТТК№ 236	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,7	23,5	148,0	333	2008
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	19,0	49,5	ТТК№ 402	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	770	25,6	26,9	112,3	796,5		
<b>Полдник</b>							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ, СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160	11,5	11,7	25,0	237,5	ТТК№ 221	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С САХАРОМ	200	0,3	0,1	26,0	115,0	ТТК№ 441	
Итого за прием пищи:	360	11,8	11,8	51,0	352,5		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (КОНСЕРВЫ)	60	0,9	3,0	3,3	40,0	53	2017
ЗРАЗЫ ИЗ КУР С ОТВАРНЫМ ЯЙЦОМ И ОВОЩАМИ	90	5,8	6,6	4,4	138,0	ТТК№ 317	
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ	150	5,7	5,8	5,8	100,0	ТТК№ 347	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	28,0	74,5	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 7	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	640	15,8	16,4	70,3	492,7		
<b>II Ужин</b>							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	4,0	4,1	16,8	117,5	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	180	4,0	4,1	16,8	117,5		
Всего за день:		76,5	79,1	335,0	2 347,0		

## 11 ДЕНЬ

## Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,0	5,0	15,0	130,0	ТТК№ 3	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,4	6,0	30,2	199,0	ТТК№- 89	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,0	5,0	12,0	113,0	ТТК№433	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	500	15,8	16,0	67,2	489,0		
<b>II Завтрак</b>							
ПРЯНИКИ	30	2,9	3,8	3,0	25,5	ТТК№ 654	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	230	3,9	4,0	17,0	117,5		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	2,1	4,1	41,0	40	2008
СУП РЫБНЫЙ ИЗ ГОРБУШИ	200	6,3	5,4	25,3	175,0	ТТК№ 92	
ЦЫПЛЕНОК В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	13,0	18,0	30,0	289,0	ТТК№ 308	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	22,0	91,1	436	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	ТТК№ 1	
Итого за прием пищи:	780	25,8	27,1	119,0	782,5		
<b>Полдник</b>							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160	11,4	11,9	33,3	297,5	467	2014
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,2	0,0	14,4	55,0	382	2012
Итого за прием пищи:	340	11,6	11,9	47,7	352,5		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,5	1,3	2,0	30,0	ТТК№ 35	
РУЛЕТ МЯСНОЙ	90	9,7	9,7	10,0	177,0	ТТК№ 281	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ И МАСЛОМ	150	1,5	4,0	7,0	75,0	ТТК№ 131	
НАПИТОК ИЗ ВАРЕНЬЯ	180	0,0	0,0	19,0	77,4	439	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ БОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 7	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	10,5	40,0	392	2008
Итого за прием пищи:	620	15,4	16,0	67,3	492,6		
<b>II Ужин</b>							
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	4,0	4,1	16,8	117,5	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	180	4,0	4,1	16,8	117,5		
Всего за день:		76,5	79,1	335,0	2 351,6		

## 12 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД ЗАКРЫТЫЙ С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ И МАСЛОМ	70	2,7	3,5	9,2	55,0	ТТК№ 4	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	165	7,8	9,2	22,0	230,0	ТТК№ 89	
КАКАО С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	4,6	3,1	27,0	160,0	ТТК№ 433	
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,0	8,9	40,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	535	15,5	15,8	67,1	485,0		
<b>II Завтрак</b>							
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	40	2,9	3,8	3,0	25,5	ТТК№ 555	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	240	3,9	4,0	17,0	117,5		
<b>Обед</b>							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЗЕЛЕНЬЮ	60	0,6	0,3	3,0	55,0	22	2008
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	4,5	6,3	11,5	149,9	79	2008
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	90	12,9	14,7	14,7	190,0	ТТК№ 289	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	2008
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	19,0	49,5	ТТК№ 402	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 7	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
Итого за прием пищи:	720	25,7	26,9	113,2	784,4		
<b>Полдник</b>							
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	160	8,7	9,8	35,0	255,3	286	1996
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	15,6	97,2	ТТК№ 200	
Итого за прием пищи:	340	11,7	12,3	50,6	352,5		
<b>Ужин</b>							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	2,7	5,1	2,5	67,0	ТТК№21	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	7,0	6,4	7,0	106,0	ТТК№ 231	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,7	3,6	25,0	156,0	ТТК№ 333	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,4	0,1	15,5	64,7	431	2008
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 7	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	620	15,7	15,8	70,3	493,1		
<b>II Ужин</b>							
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	4,0	4,1	16,8	117,5	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	180	4,0	4,1	16,8	117,5		
Всего за день:		76,5	78,9	335,0	2 350,0		

## 13 день

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ, СЫРОМ И ЯЙЦОМ	70	8,2	10,8	9,9	133,0	ТТК№ 213	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	160	4,0	3,8	30,0	200,0	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	1,0	18,4	97,0	432	2008
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	10,5	40,0	392	2008
Итого за прием пищи:	510	15,8	15,8	68,8	470,0		
<b>II Завтрак</b>							
КОНФЕТЫ	40	2,9	3,8	3,0	25,5	ТТК№ 656	
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442	
Итого за прием пищи:	240	3,9	4,0	17,0	117,5		
<b>Обед</b>							
САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ"	60	0,8	7,3	4,0	100,0	29	2008
СУЛ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, СВИНИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	3,6	5,2	11,3	125,0	ТТК№ 100	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ С СЫРОМ	100	14,0	8,2	29,5	199,3	ТТК№ 238	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	335	2008
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА С САХАРОМ	180	0,3	0,1	20,0	100,0	ТТК№ 441	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2	
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 7	
Итого за прием пищи:	750	25,9	27,2	112,4	799,3		
<b>Полдник</b>							
ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ"	100	11,3	11,5	30,5	252,5	ТТК№ 454	
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,5	20,0	100,0	ТТК№ 402	
Итого за прием пищи:	300	12,0	12,0	50,5	352,5		
<b>Ужин</b>							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ СЕЛЬДЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ	60	3,8	4,1	8,9	68,0	ТТК№ 46	
СУФЛЕ МЯСНОЕ	90	4,8	4,9	10,0	95,0	ТТК№ 320	
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ)	150	4,5	6,7	12,0	160,0	ТТК№ 349	
НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	20,1	82,4	438	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК№ 2	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,0	10,0	47,0	ТТК№010	
Итого за прием пищи:	600	14,9	16,0	69,5	493,2		
<b>II Ужин</b>							
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	180	4,0	4,1	16,8	117,5	ТТК№ 435	
Итого за прием пищи:	180	4,0	4,1	16,8	117,5		
Итого за день:		76,5	79,1	335,0	2 350,0		

## 14 ДЕНЬ

## Прием пищи, наименование блюда

	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
<b>Завтрак</b>								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	45	5,9	5,0	15,0	130,0	ТТК№ 3		
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	160	3,3	6,0	25,0	199,0	ТТК3 190		
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,0	5,0	12,0	113,0	ТТК№433		
ВЯЛОКИ ПЕЧЕННЫЕ С САХАРОМ	100	0,8	0,2	15,0	47,0	ТТК№ 424		
Итого за прием пищи:	505	16,0	16,2	67,0	489,0			
<b>II Завтрак</b>								
ПРЯНИКИ	30	2,9	3,8	3,0	25,5	ТТК№ 694		
СОК ФРУКТОВЫЙ В ИНДУПАКОВКЕ	200	1,0	0,2	14,0	92,0	ТТК№ 442		
Итого за прием пищи:	230	3,9	4,0	17,0	117,5			
<b>Обед</b>								
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	60	0,9	1,6	4,9	52,0	ТТК№ 48		
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	5,4	9,0	19,0	171,0	ТТК№ 88		
ЖАРКОЕ	240	15,0	15,0	44,0	350,0	ТТК№ 111		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,2	0,2	18,1	74,5	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ТТК№ 2		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 7		
Итого за прием пищи:	740	25,6	26,8	113,3	781,5			
<b>Полдник</b>								
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160	8,6	9,6	35,0	255,3	ТТК№ 219		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,0	2,5	15,6	97,2	ТТК№ 200		
Итого за прием пищи:	340	11,6	12,1	50,6	352,5			
<b>Ужин</b>								
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	60	0,5	0,1	1,2	8,2	515	2013	
КОТЛЕТА ПОЖАРСКАЯ ИЗ ПТИЦЫ	90	7,3	8,0	8,3	90,0	ТТК№ 305		
КАРТОФЕЛЬ, ОВОЩИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ	150	4,2	7,0	10,0	187,2	ТТК№ 345		
НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,2	0,0	23,1	73,4	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ТТК№ 2		
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	ТТК№ 7		
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,4	0,0	8,9	40,0	ТТК№010		
Итого за прием пищи:	620	15,4	15,9	70,3	492,0			
<b>II Ужин</b>								
РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	4,0	4,1	16,8	117,5	ТТК№ 435		
Итого за прием пищи:	180	4,0	4,1	16,8	117,5			
Всего за День:		76,5	79,1	335,0	2 350,0			

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич ккал
Итого за весь период	1 071	1 107	4 690	32 896
Среднее значение за период	77	79	335	2350

### СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	II Ужин
от 7 до 11 лет	510	236	745	332	616	200