

**Согласовано**

Руководитель Управления Федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по городу Санкт-Петербургу  
Главный государственный санитарный врач  
по городу Санкт-Петербургу

\_\_\_\_\_ **Н.С. Башкетова**

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2020 г.

**Утверждаю**

Генеральный директор

АО "Столовая №14"

\_\_\_\_\_ **Н.Ю.Вихрова**

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2020г.

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Московского района г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета г. Санкт-Петербурга на 2020-2021 гг. (для сырьевых столовых).**

Рацион: младшие школьники (бюджет 2020)

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: круглогодично  
Возрастная категория: 7-11 лет

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
2008	189	Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	150/5	5.3	7.5	21.8	171.3	0.1	0.8	15.2		105	153.6	43.5	1.9
2017	5	Бургерброд с колбасой варено-копченой	15/20	4.2	5.3	10.4	103.2					8.9	35.2	10	0.6
2008	430	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	56.1								
ТК	5628	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	47		10		0.6	16	11	8	2.2
<b>Итого за Завтрак</b>				10.1	13.3	57	377.6	0.1	10.8	15.2	0.6	129.9	199.8	61.5	4.7
<b>Обед</b>															
2008	30*** / 56	Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным*** (до 28.02) / Икра морковная (с 01.03)	60	1.1	6	5.4	79.8		5.4	1.2		11.5	27.9	12.7	0.4
2008	99	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	5.4	3.6	27	153.4	0.2	5.3	0.9		30.4	85	34.8	1.9
2017	294	Котлеты рубленые из птицы	80	12.9	10.8	11.7	203.2	0.1		22.0		13.6	100.5	24.3	2.2
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.6	38.4	206.7	0.1				10.3	45.3	8.3	0.6
2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0.1		31.5	118.5		50						
ТК	5631	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	0.2	20.9	93.2					8	26	5.6	0.4
ТК	5632	Батон нарезной обогащенный	50	4	0.5	26	118	0.1				12.5	43	17.5	0.8
<b>Итого за Обед</b>				31.8	25.7	160.9	972.8	0.5	60.7	24.1		86.3	327.7	103.2	6.3
<b>Итого за день</b>				41.8	38.9	217.9	1350.4	0.6	71.5	39.3	0.6	216.2	527.5	164.7	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: младшие школьники (бюджет 2020)

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: 7-11 лет

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
2008	189	Каша жидкая пшеничная с маслом сливочным	150/10	6	10.4	28.3	224.9	0.1	0.8	15.3		94.2	153.9	10.9	2.1
2008	3	Бутерброд с сыром	15/20	5.1	4.7	10.4	102.9		0.2	34.5		155	98.8	14.1	0.4
2008	433	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134		1			121	90	14	1
ТК	5639	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% 1 шт.	125	6.5	3.1	4.4	76.3		0.8	25		150	113.8	17.5	0.1
<b>Итого за Завтрак</b>				20.5	23.7	67.9	538.1	0.1	2.8	74.8		520.2	456.5	56.5	3.6
<b>Обед</b>															
ТК	5640	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	2	6.4	46.3		5.9			21.8	25.4	13	0.8
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем, курой, сметаной и зеленью	200/10/5	3.8	5.1	7.3	93.7	0.1	16.3	5.5		35.7	72.2	21.9	1
2008	241	Котлета рыбная любительская	80	10.9	3	5.1	89.2	0.1	0.6	14.8		37.3	136.7	21.8	0.6
2008	335	Пюре картофельное	150	3.1	4.6	19	142	0.1	5.2	4.4		37.6	81.7	27.9	1
2008	394	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0.2		28.5	108.2		55.2			6.4	4.4	3.6	0.9
ТК	5631	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	0.2	20.9	93.2					8	26	5.6	0.4
ТК	5632	Батон нарезной обогащенный	50	4	0.5	26	118	0.1				12.5	43	17.5	0.8
<b>Итого за Обед</b>				26	15.4	113.2	690.6	0.4	83.2	24.7		159.3	389.4	111.3	5.5
<b>Итого за день</b>				46.5	39.1	181.1	1228.7	0.5	86.0	99.5		679.5	845.9	167.8	9.1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: младшие школьники (бюджет 2020)

День: среда

Неделя: 1

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: 7-11 лет

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
2008	224 и	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	23.8	17.4	31.2	372.8	0.1	0.8	16.6		267.9	327	39.2	0.7
2008	5	Бутерброд с ветчиной	15/20	4.2	5.3	10.4	103.2					8.9	35.2	10	0.6
2008	432	Кофейный напиток	200	1.5	1.3	22.4	107		1			61	45	7	1
ТК	5647	Груша свежая	100	0.4	0.3	9.6	37.8		4.5			17.1	14.4	10.8	2.1
<b>Итого за Завтрак</b>				29.9	24.3	73.6	620.8	0.1	6.3	16.6		354.9	421.6	67	4.4
<b>Обед</b>															
2008	35*** /40**	Салат из капусты белокочанной с маслом растительным*** (до 28.02) /Салат из квашенной капусты** (с зеленым луком) (с 01.03)	60	0.9	3	6	53.4		24	0.6		24.4	18.1	9.9	0.3
2008	91	Рассольник Ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью	200/5/5	3.5	3.7	16.1	107.4	0.1	6.2	0.6		21	77.2	23.5	1
2008	280	Рулет мясной с луком и яйцом	80	10.2	9.1	8.4	152.9	0.1	6.2	12.3		18.9	101.3	17	1.5
ТК	5650	Рис припущенный с овощами	150	3.6	5.4	36.5	199.9	0.1	2.3	1.4		13.6	84.1	30	0.7
2008	441	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103		200	0.2		13	3	3	1
ТК	5631	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	0.2	20.9	93.2					8	26	5.6	0.4
ТК	5632	Батон нарезной обогащенный	50	4	0.5	26	118	0.1				12.5	43	17.5	0.8
<b>Итого за Обед</b>				25.9	22.2	138.3	827.8	0.4	238.7	15.1		111.4	352.7	106.5	5.7
<b>Итого за день</b>				55.8	46.5	211.9	1448.6	0.5	245	31.7		466.3	774.3	173.5	10.1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: младшие школьники (бюджет 2020)

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: 7-11 лет

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
2008	184	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	6.8	6.9	30.2	202.8	0.2	0.7	14.4		112.5	176.1	46.5	3.1
ТК	5654	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1.5	0.1	10.5	46.6					4	13	2.8	0.2
2008	2	Бутерброд с джемом	15/20	1.3	0.2	22.2	90		0.3	0.1		6.2	16.5	5.3	0.4
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.3	0.1	15.2	57.7		2			2	1.1	0.6	
ТК	5628	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	47		10		0.6	16	11	8	2.2
<b>Итого за Завтрак</b>				10.3	7.7	87.9	444.1	0.2	13	14.5	0.6	140.7	217.7	63.2	5.9
<b>Обед</b>															
2008 / 2011	29*** / 40	Салат "Школьные годы" с маслом растительным *** (до 28.02) / Салат картофельный с морковью, зеленым горошком и маслом растительным (с 01.03)	60	0.6	6	2.1	63.5		14	0.1		13.9	20.1	3	0.3
2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой, зеленью	200/10	4.6	4.5	19.3	131.1	0.1	7.2	0.7		16.8	83.3	23.7	1.2
2008	273	Биточки особые	80	12.1	14.4	11.2	219.4	0.1				10.3	124.3	19.8	1.8
2008	351	Рагу овощное (3 вар.)	150	2.6	7.2	17	139.4	0.1	13.7	1.7		40.4	64.2	25.4	1.2
2008	436	Напиток апельсиновый с витамином "С"	200	0.2		25.7	98.6		63.2			7.5	5.1	2.9	0.1
ТК	5631	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	0.2	20.9	93.2					8	26	5.6	0.4
ТК	5632	Батон нарезной обогащенный	50	4	0.5	26	118	0.1				12.5	43	17.5	0.8
<b>Итого за Обед</b>				27.1	32.8	122.2	863.2	0.4	98.1	2.5		109.4	366	97.9	5.8
<b>Итого за день</b>				37.4	40.5	210.1	1307.3	0.6	111.1	17	0.6	250.1	583.7	161.1	11.7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: младшие школьники (бюджет 2020)

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: 7-11 лет

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
2008	210	Макароны с сыром	135/15	8	15.8	29.9	246.1	0.1	0.2	34.6		91.3	95	13.8	0.6
2017	5	Бутерброд с колбасой варено-копченой	15/20	4.2	5.3	10.4	103.2					8.9	35.2	10	0.6
2008	433	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134		1			121	90	14	1
ТК	5639	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% 1 шт.	125	6.5	3.1	4.4	76.3		0.8	25		150	113.8	17.5	0.1
<b>Итого за Завтрак</b>				21.6	26.7	69.5	559.6	0.1	2.0	59.6		371.2	334.0	55.3	2.3
<b>Обед</b>															
2017	71/2	Огурец свежий	60	0.5		1.8	6		2.1			10.2	25.2		0.3
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью	200/5/5	3	3.6	9.4	89.9	0.1	8.9	0.9		35.6	59.9	21.9	1.1
2008	258	Жаркое по-домашнему	150	16	13.2	15.7	243.5	0.1	5.4	0.1		18.6	197.5	34.8	2.8
ТК	5662	Напиток из клюквы, протертой с сахаром с витамином "С"	200	0.1		17.7	68.7		53.3		0.1	3.1	2.4	1.8	0.1
ТК	5631	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	0.2	20.9	93.2					8	26	5.6	0.4
ТК	5632	Батон нарезной обогащенный	50	4	0.5	26	118	0.1				12.5	43	17.5	0.8
<b>Итого за Обед</b>				26.6	17.5	91.5	619.3	0.3	69.7	1	0.1	88	354	81.6	5.5
<b>Итого за день</b>				48.2	44.2	161.0	1178.9	0.4	71.7	60.6	0.1	459.2	688.0	136.9	7.8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: младшие школьники (бюджет 2020)

День: суббота

Сезон: круглогодично

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
2008	193	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/20	9.9	8.4	59.1	337.7	0.1	0.3	9.9		109.7	172.3	37.4	0.7
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/20	5.1	11.8	10.4	140.3		0.2	34.5		156.1	99.8	14.2	0.4
2008	432	Кофейный напиток	200	1.5	1.3	22.4	107		1			61	45	7	1
ТК	5647	Груша свежая	100	0.4	0.3	9.6	37.8		4.5			17.1	14.4	10.8	2.1
<b>Итого за Завтрак</b>				16.9	21.8	101.5	622.8	0.1	6.0	44.4		343.9	331.5	69.4	4.2
<b>Обед</b>															
2008	51**	Винегрет овощной с маслом растительным**	60	1.1	6	4.6	76.7		7.1	0.7		22.7	22.1	11.9	0.5
2008	92	Суп картофельный с рыбой и зеленью	200/20	5.9	2.1	15.6	115.5	0.1	10.1	3.2		26	117.5	31.4	1.1
2008	265	Плов	150	17.7	15	28	310.8	0.1	2.4	0.8		16.4	217.6	38.4	2.6
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0.6		37.6	144.4		50.4			22.2	15.4	12	3
ТК	5631	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	0.2	20.9	93.2					8	26	5.6	0.4
ТК	5632	Батон нарезной обогащенный	50	4	0.5	26	118	0.1				12.5	43	17.5	0.8
<b>Итого за Обед</b>				32.3	23.8	132.7	858.6	0.3	70.0	4.7		107.8	441.6	116.8	8.4
<b>Итого за день</b>				49.2	45.6	234.2	1481.4	0.4	76	49.1		451.7	773.1	186.2	12.6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: младшие школьники (бюджет 2020)

День: понедельник  
Неделя: 2

Сезон: круглогодично  
Возрастная категория: 7-11 лет

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
2011	182	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/5	5.9	9.1	18.3	146	0.2		0.2	2.8	13.4	154.9	11.1	1.4
ТК	5654	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1.5	0.1	10.5	46.6					4	13	2.8	0.2
2008	2	Бутерброд с джемом	15/20	1.3	0.2	22.2	90		0.3	0.1		6.2	16.5	5.3	0.4
2008	430	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15	56.1								
ТК	5639	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% 1 шт.	125	6.5	3.1	4.4	76.3		0.8	25		150	113.8	17.5	0.1
<b>Итого за Завтрак</b>				15.3	12.5	70.4	415.0	0.2	1.1	25.3	2.8	173.6	298.2	36.7	2.1
<b>Обед</b>															
2011	71/1	Помидор свежий	60	0.4		1.7	8.4		9	0.3		4.8	21		0.3
2008	88	Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью	200/5/5	2.5	3.3	5.3	64.7		8.8	0.7		34.3	53.8	18.3	0.8
2008	299	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	120/30	9.6	12.2	21.1	231	0.1	1.1			23.7	133.5	28.8	1.7
2008	442	Сок яблочный	200	1		23.4	94		4			16	18	10	0.4
ТК	5631	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	0.2	20.9	93.2					8	26	5.6	0.4
ТК	5632	Батон нарезной обогащенный	50	4	0.5	26	118	0.1				12.5	43	17.5	0.8
<b>Итого за Обед</b>				20.5	16.2	98.4	609.3	0.2	22.9	1		99.3	295.3	80.2	4.4
<b>Итого за день</b>				35.8	28.7	168.8	1024.3	0.4	24.0	26.3	2.8	272.9	593.5	116.9	6.5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: младшие школьники (бюджет 2020)

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: 7-11 лет

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
2008	193	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/20	9.9	8.4	59.1	337.7	0.1	0.3	9.9		109.7	172.3	37.4	0.7
2008	5	Бутерброд с ветчиной	15/20	4.2	5.3	10.4	103.2					8.9	35.2	10	0.6
2008	433	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134		1			121	90	14	1
ТК	5628	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	47		10		0.6	16	11	8	2.2
<b>Итого за Завтрак</b>				17.4	16.6	104.1	621.9	0.1	11.3	9.9	0.6	255.6	308.5	69.4	4.5
<b>Обед</b>															
2008	40**	Салат из квашеной капусты с маслом растительным **	60	0.5	3	4.1	46.3		11.5	0.1	1.4	30.6	16.7	8.9	0.4
2008	99	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	5.4	3.6	27	153.4	0.2	5.3	0.9		30.4	85	34.8	1.9
2017	290 / 330	Птица, тушеная в соусе	50/30	13.4	16.1	2.3	207.5	0.1		0.1		17.9	166.9	20	2.2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	5.9	46	259.1	0.3				48.4	202.4	66.4	5.4
2008	436	Напиток лимонный с витамином "С"	200	0.1		24.5	94.7		56.4			6.4	3.5	1.9	0.1
ТК	5631	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	0.2	20.9	93.2					8	26	5.6	0.4
ТК	5632	Батон нарезной обогащенный	50	4	0.5	26	118	0.1				12.5	43	17.5	0.8
<b>Итого за Обед</b>				35	29.3	150.8	972.2	0.7	73.2	1.1	1.4	154.2	543.5	155.1	11.2
<b>Итого за день</b>				52.4	45.9	254.9	1594.1	0.8	84.8	11.0	2	409.8	852.0	224.5	15.7



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: младшие школьники (бюджет 2020)

День: среда  
Неделя: 2

Сезон: круглогодично  
Возрастная категория: 7-11 лет

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
2008	254	Сосиски отварные	50	6.2	12.7		138.5					14.5	80.5	10	0.9
2008	331	Макаронные изделия отварные	120	4.3	3.7	30.7	165.4	0.1				8.2	36.3	6.7	0.5
2008	3	Бутерброд с сыром	15/20	5.1	4.7	10.4	102.9		0.2	34.5		155	98.8	14.1	0.4
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.3	0.1	15.2	57.7		2			2	1.1	0.6	
ТК	5690	Апельсин свежий	100	0.6	0.1	5.4	26.8		40.2			22.8	15.4	8.7	0.2
<b>Итого за Завтрак</b>				16.5	24.3	61.7	491.3	0.1	42.4	34.5		202.5	232.1	40.1	2.0
<b>Обед</b>															
ТК	5640	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1	2	6.4	46.3		5.9			21.8	25.4	13	0.8
2008	94	Суп крестьянский с крупой перловой, курой, сметаной и зеленью	200/10/5	4.3	5.2	12.8	112.4	0.1	9.1	0.7		30	89.2	20.7	1
2008	239	Биточки рыбные	80	10.6	5	12.2	134	0.1		4.2		25.5	129.9	19.9	0.7
2008	125	Пюре картофельное с морковью	150	3	5.4	17.2	139.4	0.1	4.6	6.3		39.6	82.3	32.6	1
2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0.1		31.5	118.5		50						
ТК	5631	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	0.2	20.9	93.2					8	26	5.6	0.4
ТК	5632	Батон нарезной обогащенный	50	4	0.5	26	118	0.1				12.5	43	17.5	0.8
<b>Итого за Обед</b>				26	18.3	127	761.8	0.4	69.6	11.2		137.4	395.8	109.3	4.7
<b>Итого за день</b>				42.5	42.6	188.7	1253.1	0.5	112	45.7		339.9	627.9	149.4	6.7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: младшие школьники (бюджет 2020)

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: 7-11 лет

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
1996	214	Омлет натуральный	150	15.1	19.5	2.9	247		0.2	151.5		52	39.3	6	
2008	5	Бутерброд с ветчиной	15/20	4.2	5.3	10.4	103.2					8.9	35.2	10	0.6
2008	432	Кофейный напиток	200	1.5	1.3	22.4	107		1			61	45	7	1
ТК	5639	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% 1 шт.	125	6.5	3.1	4.4	76.3		0.8	25		150	113.8	17.5	0.1
<b>Итого за Завтрак</b>				27.3	29.2	40.1	533.5		2.0	176.5		271.9	233.3	30.5	1.7
<b>Обед</b>															
2017	71/2	Огурец свежий	60	0.5		1.8	6		2.1			10.2	25.2		0.3
2008	95	Суп из овощей с говядиной, сметаной, зеленью	200/5/5	3	3.7	9	84.2	0.1	11.3	0.7		24.7	60.5	20.1	0.9
2008	306	Голубцы ленивые	150	13.4	13.9	11.1	219.5	0.1	22.6			55.3	168.1	33.9	2.3
ТК	5662	Напиток из клюквы, протертой с сахаром с витамином "С"	200	0.1		17.7	68.7		53.3		0.1	3.1	2.4	1.8	0.1
ТК	5631	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	0.2	20.9	93.2					8	26	5.6	0.4
ТК	5632	Батон нарезной обогащенный	50	4	0.5	26	118	0.1				12.5	43	17.5	0.8
<b>Итого за Обед</b>				24	18.3	86.5	589.6	0.3	89.3	0.7	0.1	113.8	325.2	78.9	4.8
<b>Итого за день</b>				51.3	47.5	126.6	1123.1	0.3	91.3	177.2	0.1	385.7	558.7	119.4	6.5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: младшие школьники (бюджет 2020)

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: круглогодично

Возрастная категория: 7-11 лет

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
2008	187	Каша " Янтарная" из пшена с яблоками	150	5	7.3	28.1	199	0.1	1.2	0.1	0.4	76.8	121.2	33.6	2.4
ТК	5654	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1.5	0.1	10.5	46.6					4	13	2.8	0.2
2008	2	Бутерброд с джемом	15/20	1.3	0.2	22.2	90		0.3	0.1		6.2	16.5	5.3	0.4
2008	433	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134		1			121	90	14	1
ТК	5647	Груша свежая	100	0.4	0.3	9.6	37.8		4.5			17.1	14.4	10.8	2.1
<b>Итого за Завтрак</b>				11.1	10.4	95.2	507.4	0.1	7	0.2	0.4	225.1	255.1	66.5	6.1
<b>Обед</b>															
2008 / 2011	29*** / 40	Салат "Школьные годы" с маслом растительным*** (до 28.02) / Салат картофельный с морковью, зеленым горошком и маслом растительным (с 01.03)	60	0.6	6	2.1	63.5		14	0.1		13.9	20.1	3	0.3
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	200/5	1.6	4.5	9.4	92.8		8.9	0.9		34.9	44.1	20.2	0.9
2017	246 *	Гуляш из отварного мяса	50/30	13.5	10	2.4	150.8		0.7	0.7		11.5	115	16.1	1.8
2008	335	Пюре картофельное	150	3.1	4.6	19	142	0.1	5.2	4.4		37.6	81.7	27.9	1
2008	441	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103		200	0.2		13	3	3	1
ТК	5631	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	0.2	20.9	93.2					8	26	5.6	0.4
ТК	5632	Батон нарезной обогащенный	50	4	0.5	26	118	0.1				12.5	43	17.5	0.8
<b>Итого за Обед</b>				26.5	26.1	104.2	763.3	0.2	228.8	6.3		131.4	332.9	93.3	6.2
<b>Итого за день</b>				37.6	36.5	199.4	1270.7	0.3	235.8	6.5	0.4	356.5	588	159.8	12.3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: младшие школьники (бюджет 2020)

День: суббота  
Неделя: 2

Сезон: круглогодично  
Возрастная категория: 7-11 лет

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
2008	189	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150/5	3.8	6.2	24.5	164		0.8	15.2		94.9	104.6	22.3	0.3
2017	5	Бутерброд с колбасой варено-копченой	15/20	4.2	5.3	10.4	103.2					8.9	35.2	10	0.6
ТК	5696	Чай с молоком	200	1.6	1.3	17.4	83.1		0.5	10		60.5	45.5	7	0.1
ТК	5690	Апельсин свежий	100	0.6	0.1	5.4	26.8		40.2			22.8	15.4	8.7	0.2
<b>Итого за Завтрак</b>				10.2	12.9	57.7	377.1		41.5	25.2		187.1	200.7	48	1.2
<b>Обед</b>															
2008	52**	Винегрет овощной с сельдью с маслом растительным **	60/20	4.9	8.8	4.5	117.5		3.9	4.5		35.2	21.0	21.2	0.5
2008	89	Рассольник с курой, сметаной, зеленью	200/10/5	4.1	4.7	13.6	111.1	0.1	6.4	0.8		22.7	82.3	24.6	1.2
2008	241	Котлета рыбная любительская	80	10.9	3	5.1	89.2	0.1	0.6	14.8		37.3	136.7	21.8	0.6
2008	325	Рис отварной	150	3.7	6	36.8	210.9					1.4	60.9	19.3	0.5
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	200	0.6		37.6	144.4		50.4			22.2	15.4	12	3
ТК	5631	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3	0.2	20.9	93.2					8	26	5.6	0.4
ТК	5632	Батон нарезной обогащенный	50	4	0.5	26	118	0.1				12.5	43	17.5	0.8
<b>Итого за Обед</b>				31.2	23.2	144.5	884.3	0.3	61.3	20.1		139.3	385.3	122.0	7
<b>Итого за день</b>				41.4	36.1	202.2	1261.4	0.3	102.8	45.3		326.4	586.0	170.0	8.2

	белки	жиры	угл.	ккал
<b>Итого за период</b>	539	492	2356	15521
<b>Среднее значение за период</b>	45	41	196	1293
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	14	25	61	

- \* Использованы сборники:  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Москва, Делипринт, 2011 год, рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Москва, Делиплюс, 2017 год, рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,  
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга" СПб,2008 г., под редакцией Куткиной М.Н.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г.  
Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания 2011 г, Делипринт, Москва, под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.  
Технико-технологические карты разработчика меню.
- \*\* С 01.03 в указанных рецептурах блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый.
- \*\*\* С 01.03 данное блюдо заменяется на сезонное, разрешенное к выпуску.  
Допускаются отклонения и замены по меню в случае сбоев поставки фруктов и напитков, сезонные замены овощей и фруктов.