

2 день										
Завтрак										
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	40	1,62	0,60	24,86	109,20			
2010	189	Каша кукурузная жидкая с молоком и маслом сливочным	160	9,50	12,50	25,90	255,00			
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	180	2,04	1,12	11,41	64,28			
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	1,57	0,61	14,87	87,92			
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64			
Итого за прием пищи:			530	18,23	17,96	82,68	587,04			
Обед										
ТК	ТК №22	Салат из свежих помидоров и горошка конс.с маслом раст.	60	1,06	2,62	3,23	49,86			
2010	76/252	Борщ со свежей капустой. картофеля, говядиной и сметаной	200/10/10	5,70	5,05	11,10	132,00			
2010	245	Тефтели рыбные	90	10,30	11,78	12,54	213,95			
2010	335	Пюре картофельное	150	3,28	7,24	22,06	162,92			
ТК	ТК № 211	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43			
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33			
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58			
Итого за прием пищи:			760	24,65	27,62	101,27	821,07			
Всего за день:				42,9	45,6	184,0	1408,1			
3 день										
Завтрак										
2010	213	Яйцо вареное	40	4,58	2,38	0,30	63,00			
2010	210	Макаронны с сыром	160	8,80	13,71	37,50	318,00			
ТК	ТК № 206	Какао с молоком	180	3,48	2,79	10,08	80,55			
ТК	ТК № 201	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00			
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	1,57	0,61	14,87	87,92			
Итого за прием пищи:			505	19,23	19,69	70,25	587,47			

Обед

2011	70/2	Огурец соленый кусочком	60	0,48	0,06	1,02	7,80
2010	94/307	Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной	200/10/10	5,50	6,10	12,30	174,00
ТК	ТК №111	Плов со свиной	240	15,37	19,33	51,74	401,12
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			760	25,54	26,46	109,59	814,30
Всего за день:							
4 день							

Завтрак

2010	224	Запеканка из творога	40	7,33	5,20	7,20	102,50
2010	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом сливочным	160	5,10	8,56	25,40	225,00
ТК	ТК № 209	Чай с вареньем	180	0,20	0,00	14,70	58,30
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	1,57	0,61	14,87	87,92
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64
Итого за прием пищи:			530	17,7	17,5	67,81	544,36

Обед

ТК	ТК №112	Салат "Яркий" из св. капусты с кукурузой и маслом растительным	60	1,05	6,06	3,27	61,39
2010	98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	200/20	4,87	2,80	20,40	128,00
2010	309	Рагу из птицы	240	11,90	13,50	25,17	342,10
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
Итого за прием пищи:			790	25,12	24,34	109,68	821,47
Всего за день:							
1365,8							

5 день									
Завтрак									
2010	3	Бутерброд с сыром	40	8,70	8,40	14,58	117,00		
ТК	ТК №215	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,93	6,53	23,85	265,00		
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	180	2,04	1,12	11,41	64,28		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	1,57	0,61	14,87	87,92		
ТК	ТК № 203	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00		
Итого за прием пищи:			505	17,64	16,96	75,01	581,20		
Обед									
2017	52	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	6,02	68,89		
2010	89/307	Рассольник с птицей и сметаной	200/10/10	2,70	5,50	14,10	115,90		
2010	261	Печень, тушенная в соусе	100	12,34	11,40	8,10	163,00		
2010	331	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	33,70	205,60		
ТК	ТК № 216	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33		
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58		
Итого за прием пищи:			770	26,38	27,63	115,23	821,47		
Всего за день:				44,0	44,6	190,2	1402,7		
6 день									
Завтрак									
2010	3	Бутерброд с сыром	40	8,70	8,40	14,58	117,00		
2010	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	160	1,98	4,60	24,50	225,00		
ТК	ТК № 206	Какао с молоком	180	3,48	2,79	10,08	80,55		
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	1,57	0,61	14,87	87,92		
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64		
Итого за прием пищи:			530	19,23	19,53	69,67	581,11		

Обед										
2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,64	2,06	3,96	45,64			
2010	98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	200/20	4,87	2,80	20,40	128,00			
2010	273	Котлеты, биточки (особые)	90	13,98	12,00	12,73	264,06			
ТК	ТК № 350	Овощи тушеные	150	2,63	8,16	26,17	147,16			
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40			
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33			
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58			
Итого за прием пищи:			760	26,92	26,04	106,97	814,17			
Всего за день:										
7 день										
Завтрак										
2010	213	Яйцо вареное	40	4,58	2,38	0,30	63,00			
2010	210	Макаронны с сыром	160	8,80	13,71	37,50	318,00			
ТК	ТК № 208/2	Чай с сахаром и апельсином	185	0,25	0,01	6,90	27,40			
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	1,57	0,61	14,87	87,92			
ТК	ТК № 205	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00			
Итого за прием пищи:			510	16,10	16,91	67,67	539,32			
Обед										
2011	70/2	Огурец соленый кусочком	60	0,48	0,06	1,02	7,80			
2010	80	Борщ сибирский со сметаной	200/10	4,50	6,70	13,50	185,00			
2010	243	Зразы рыбные рубленые	90	10,87	9,24	13,20	164,20			
2010	335	Пюре картофельное	150	3,28	7,24	22,06	162,92			
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75			
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	3,75	1,45	25,70	131,00			
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58			
Итого за прием пищи:			780	25,60	25,09	114,78	820,25			
Всего за день:										
				41,7	42,0	182,5	1359,6			

8 день										
Завтрак										
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	40	1,62	0,60	24,86	109,20			
ТК	ТК № 186	Каша "Царская" молочная с маслом сливочным	160	10,40	13,80	22,10	255,00			
ТК	ТК № 207	Кофейный напиток	180	2,04	1,12	11,41	64,28			
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64			
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	1,57	0,61	14,87	87,92			
Итого за прием пищи:			530	19,13	19,26	78,88	587,04			
Обед										
2017	52	Салаг из свеклы отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	6,02	68,89			
2010	95/252	Суп из овощей с говядиной и сметаной	200/10/10	6,40	6,60	9,40	111,75			
2010	315	Биточки рубленые из птицы	90	8,85	12,18	11,28	170,00			
2010	326	Рис припущенный	150	3,74	2,66	34,50	213,89			
ТК	ТК № 213	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,10	0,10	29,49	105,96			
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33			
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58			
Итого за прием пищи:			760	23,85	27,43	116,22	822,40			
Всего за день:				43,0	46,7	195,1	1409,4			
9 день										
Завтрак										
2010	3	Бутерброд с сыром	40	8,70	8,40	14,58	117,00			
ТК	ТК № 216	Каша овсяная с яблоками молочная жидкая с маслом сливочным	160	4,80	7,30	30,02	265,00			
ТК	ТК № 208/1	Чай с сахаром и лимоном	185	0,25	0,01	5,56	26,13			
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	1,57	0,61	14,87	87,92			
Итого за прием пищи:			510	15,72	16,72	74,83	543,05			

Обед										
2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	60	0,73	2,00	7,66	71,34			
2010	91/307	Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	2,51	6,40	16,20	165,00			
2017	259	Жаркое по-домашнему со свиной	240	16,40	15,40	28,81	290,60			
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40			
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00			
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58			
Итого за прием пищи:			790	26,94	25,78	113,51	816,92			
Всего за день:										
10 день										
Завтрак										
2010	224	Запеканка из творога	40	7,33	5,20	7,20	102,50			
2010	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,20	7,10	26,70	224,00			
ТК	ТК № 209	Чай с вареньем	180	0,20	0,00	14,70	58,30			
ТК	ТК № 199	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,13	5,64	70,64			
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	1,57	0,61	14,87	87,92			
Итого за прием пищи:			530	17,80	16,04	69,11	543,36			
Обед										
2010	51	Винегрет овощной	60	0,86	6,10	5,64	77,53			
2010	107/252	Суп с крупой и говядиной	200/10	2,75	5,60	16,70	189,30			
2017	262	Сердце в соусе	100	11,41	7,48	5,00	118,11			
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,72	6,40	36,98	206,00			
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47			
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33			
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58			
Итого за прием пищи:			760	26,93	26,55	108,85	822,32			
Всего за день:										
Итого за 10 дней:										
Среднее значение за период:				438,9	444,9	1843,7	13859,3			
Среднее значение за период:				43,9	44,5	184,4	1385,9			

Допускаются отклонения в случаях сбоя поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011г.
4. Технологические карты, разработанные специалистами АО "Артис-Детское питание"