



ВРИО Директора ГБОУ СОШ № 386
Кировского района
Пузырева Н.В.
" " 2023г.

1 день:							
Сборник рецептов	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2010	3	Бутерброд с сыром	40	8,70	8,40	14,58	117,00
ТК	ТК № 190	Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным	160	8,30	10,30	34,50	293,00
ТК	ТК № 208/1	Чай с сахаром и лимоном	185	0,25	0,01	5,56	26,13
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	1,57	0,61	14,87	87,92
ТК	ТК № 200	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			510	19,22	19,72	79,31	571,05
2 день							
Завтрак							
ТК	ТК №177	Бутерброд с джемом	40	1,62	0,60	24,86	109,20
2010	189	Каша кукурузная молочная жидкая с 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 микронутриентами	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
3 день							
Завтрак							
2010	213	Яйцо вареное	40	4,58	2,38	0,30	63,00
2010	210	Макароны 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 микронутриентами	25	1,57	0,61	14,87	87,92
Итого за прием пищи:			505	19,23	19,69	70,25	587,47

4 день							
Завтрак							
2016	254	Пудинг из творога с яблоками	75	8,69	7,45	20,32	179,17
2010	190	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом сливочным	160	5,10	8,56	25,40	225,00
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,77	23,78
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	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:			565	19,04	19,75	72,00	586,51
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 микронутриентами	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
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 микронутриентами	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

7 день							
Завтрак							
2010	213	Яйцо вареное	40	4,58	2,38	0,30	63,00
2010	210	Макароны с сыром	160	8,80	13,71	37,50	318,00
ТК	ТК № 209	Чай с вареньем	180	0,20	0,00	14,70	58,30
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микронутриентами	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:			505	16,05	16,90	75,47	570,22
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
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

10 день							
Завтрак							
2016	254	Пудинг из творога с яблоками	75	8,69	7,45	20,32	179,17
2010	189	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	160	5,20	7,10	26,70	224,00
ТК	ТК № 208	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,77	23,78
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:			565	19,14	18,29	73,30	585,51
Итого за 10 дней:				182,6	184,8	751,4	5780,2
Среднее значение за период:				18,3	18,5	75,1	578,0

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 питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А.- М.:ДеЛи плюс, 2016г.