

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2.8	3.5	0.0	43.7	14	2008	
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21.8	15.7	23.5	332.5	TK № 43	2022	
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	50	0.1	0.1	8.3	35.1	387	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.3	30.0	TK № 40	2022	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK № 1	2022	
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	TK №6	2022	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022	
Итого за прием пищи:	667	31.5	23.5	67.6	628.5			
Обед								
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛеныМ	100	2.7	5.1	2.6	67.0	20	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	250/30/5	8.1	10.2	12.8	175.1	82	2011	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	12.8	16.9	45.0	331.0	235	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	TK №8	2022	
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	3.1	1.7	31.7	150.0	453	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK № 1	2022	
Итого за прием пищи:	1005	32.8	35.3	139.7	951.2			
Всего за день:		64.3	58.8	207.3	1 579.7			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.6	7.5	29.3	208.3	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.7	14.2	93.3	395	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	TK №2	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	680	16.0	23.0	81.8	607.8		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	TK №13	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	7.4	7.0	10.4	138.0	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	70/30	6.9	12.5	13.4	210.8	TK № 32	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	41.8	243.5	209	2008
СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	32.6	140.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	955	28.3	27.0	141.5	947.3		
Всего за день:		44.3	50.0	223.3	1 555.1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.3	19.2	2.7	245.0	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	ТК № 10	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	Т К № 41	2022
МАРМЕЛАД	30	0.1	0.0	23.8	96.3	ТК №19	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	ТК №11	2022
Итого за прием пищи:	594	24.4	25.4	71.1	613.2		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	60/30	5.7	6.7	3.8	98.6	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	250/50/20	13.5	9.3	41.6	269.0	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	12.9	7.0	17.0	156.9	305	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	180	3.1	3.7	12.8	97.4	317	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	980	42.3	28.3	135.6	906.3		
Всего за день:		66.7	53.7	206.7	1 519.5		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	45	7.4	2.0	12.9	99.9	4	2011
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8.2	10.0	31.7	228.0	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.3	TK № 28	2022
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	TK №6	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	TK № 50	2022
Итого за прием пищи:	595	23.3	16.1	92.6	590.2		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	TK № 14	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	5.9	9.3	10.1	151.1	98	2011
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	120	8.9	6.1	9.5	201.5	255	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.6	5.0	16.3	126.7	346	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	22.1	92.5	TK №15	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	1080	29.3	25.1	106.1	856.4		
Всего за день:		52.6	41.2	198.7	1 446.6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Б, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.2	4.3	22.0	132.0	2	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	6.1	8.1	24.7	196.9	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	100.5	TK № 30	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	TK №2	2022
Итого за прием пищи:	575	13.2	17.1	84.2	555.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.5	5.1	9.3	89.8	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/40	7.3	3.1	17.3	130.5	77	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	120	5.1	11.4	9.4	221.0	TK № 37	2022
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	180	3.4	5.3	33.4	195.2	548	2016
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	200	0.9	0.2	30.4	101.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	980	24.3	26.5	140.6	938.5		
Всего за день:		37.5	43.6	224.8	1493.5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4.4	8.7	7.4	131.0	3	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7.0	6.9	33.1	222.7	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	ТК№ 28	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	ТК №11	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	565	17.2	19.2	81.0	573.2		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	ТК №13	2022
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/30/5	6.5	6.8	4.7	107.6	91	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	11.5	15.4	6.2	212.1	277	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	5.7	28.5	180.2	333	2008
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1.0	0.0	25.4	110.0	442	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	90	12.0	6.3	38.3	204.0	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	ТК №4	2022
Итого за прием пищи:	1015	39.1	34.8	131.0	950.3		
Всего за день:		56.3	54.0	212.0	1 523.5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15.1	19.2	2.8	245.0	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	50	1.5	0.1	3.2	19.4	TK № 10	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	TK № 41	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	TK №16	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	684	24.6	31.9	50.6	599.6		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1.7	6.9	8.5	104.5	56	2008
СУЛГ ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/20/5	5.9	7.1	10.8	139.6	99	2011
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	9.0	5.8	5.3	119.9	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.3	7.3	45.6	265.7	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	23.5	99.4	TK №18	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	955	28.0	28.6	134.5	930.1		
Всего за день:		52.6	60.5	185.1	1 529.7		

9 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ КУРИНЫМ ФИЛЕ	45	7.4	2.0	12.9	99.9	4	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4.6	6.7	27.0	187.9	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	100.5	397	2012
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	TK №2	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	700	21.4	16.5	83.0	584.5		
Обед							
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	100	9.6	8.8	4.8	136.0	TK № 47	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10/5	4.7	5.6	8.7	104.6	88	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	11.9	16.8	45.0	359.0	291	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1.0	3.0	3.7	46.5	366	2008
ЧАЙ С МЕДОМ	200	0.0	0.0	3.9	17.5	TK № 42	2022
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	1135	34.3	35.8	126.7	950.6		
Всего за день:		55.7	52.3	209.7	1 535.1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод р, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8.2	10.0	31.7	228.0	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.7	14.2	93.3	395	2012
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	TK №1	2022
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	TK №11	2022
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК.	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	700	20.1	26.0	95.0	679.9		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1.0	8.2	3.3	93.0	22	2008
БУЛЬОН ИЗ КУР С ПТИЦЕЙ И ГРЕНКАМИ	250/20/50	7.3	2.2	26.0	117.7	TK № 49	2022
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	70/30	6.9	12.5	13.4	210.8	TK № 32	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	5.6	37.1	208.0	209	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	TK №8	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	990	27.8	29.9	127.4	857.6		
Всего за день:		47.9	55.9	222.4	1 537.5		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г				
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	5.9	8.8	25.4	205.1	190	2008	
ЧАЙ С ЛИМОННОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	TK № 41	2022	
МАРМЕЛАД	30	0.1	0.0	23.8	96.3	TK №19	2022	
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	TK №16	2022	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3.8	1.5	25.7	131.0	TK №1	2022	
Итого за прием пищи:	614	15.5	15.4	98.7	602.3			
Обед								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	TK №13	2022	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	250/15/5	7.1	7.6	12.9	151.2	82	2011	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	10.1	2.0	2.6	138.0	256	2012	
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	3.9	13.4	25.9	260.0	133	2008	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	23.5	99.4	TK №18	2022	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3.8	0.5	25.4	122.4	TK №4	2022	
ЙОГУРТ В ИНД. УПАК	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022	
Итого за прием пищи:	1065	32.5	27.7	113.8	934.2			
Всего за день:		48.0	43.1	212.5	1 536.5			

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
Сыр (порциями)	12	2,8	3,5	0,0	43,7	14	2008
Пудинг из творога	150	24,0	15,0	24,7	334,6	TK № 45	2022
Соус яблочный	50	0,1	0,1	8,3	35,1	387	2008
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	14,8	93,9	TK № 28	2022
Батон обогащенный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	TK №1	2022
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	TK №6	2022
Итого за прием пищи:	562	34,6	22,7	81,0	676,3		
Обед							
Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,6	103,0	51	2008
Суп картофельный с рыбой	250/40	6,4	3,1	17,3	119,0	77	2012
Суфле из печени	120	5,1	11,4	9,4	221,0	TK № 37	2022
Овощи в молочном соусе	180	3,0	3,8	5,0	96,4	317	2011
Сок персиковый	200	0,6	0,2	30,4	126,0	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	3,8	0,5	25,4	122,4	TK №4	2022
Йогурт в инд. упаковке	125	3,5	3,1	5,6	70,6	TK №3	2022
Батон обогащенный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	1105	26,1	33,1	115,1	937,0		
Всего за день:		60,7	55,8	196,1	1 613,3		

Сборники рецептур:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2008 год
2. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2012 год.
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2011 год.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2012 год.
5. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа, ООО «Фирма «Партнер» 2014 год.
6. Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия Управления социального питания.