



Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга

1 день



Прием пищи, наименование блюда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008	
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4.6	6.6	20.2	159.6	190	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	100.5	ТК № 30	2022	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	ТК №2	2022	
Итого за прием пищи:	510	15.1	16.2	65.4	479.6			
Обед								
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЬЮ	60	1.0	3.1	3.6	47.3	40	2008	
РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	6.3	4.3	11.4	115.0	96	2011	
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	90	9.8	18.3	11.2	210.0	282	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.1	5.4	20.3	141.0	335	2008	
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.0	0.2	30.4	102.0	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022	
Итого за прием пищи:	795	26.1	32.6	109.3	775.5			
Всего за день:		41.2	48.8	174.7	1 255.1			

Утверждено

Генеральный директор
ООО "Северная Столица"
Девин Д.А.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	21.8	15.7	23.5	332.5	ТК № 43	2022
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0.0	0.0	2.7	11.1	387	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	7.3	30.0	ТК №7	2022
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	ТК №6	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	625	28.6	19.9	62.0	560.8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕННЫМ	100	2.7	5.1	2.6	67.0	20	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	200/15/5	5.1	6.5	10.1	146.4	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО -РУССКИ	240	11.8	15.9	25.0	306.0	235	2008
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	6.8	27.1	ТК №8	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	830	24.5	28.8	76.9	706.7		
Всего за день:		53.1	48.7	138.9	1 267.5		

3 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 МАСЛОМ	25	1.1	8.4	7.5	110.0	1	2008
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3.7	6.1	23.0	162.0	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	TK №44	2022
МАРМЕЛАД	20	0.3	1.8	12.5	56.0	TK №19	2022
РЫЛОКО	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
Итого за прием пищи:	530	10.9	20.0	83.0	547.5		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	TK №13	2022
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.4	3.5	8.4	85.8	99	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	60/30	5.7	9.0	7.3	159.8	TK № 38	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	209	2008
СОК ВІНОГРАДНЫЙ	200	0.6	0.4	32.6	140.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ 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:	950	25.3	22.1	119.7	818.6		
Всего за День:		36.2	42.1	202.7	1 366.1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод Ё1, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	14.2	18.0	2.6	228.9	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЕЙ ОТВАРНОЙ	40	1.2	0.1	2.5	15.5	ТК № 24	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	ТК № 31	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:	544	22.9	24.2	46.5	496.9		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	40/20	2.9	5.7	3.0	79.8	52	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ С ГОВЯДИНОЙ	200/20/20	8.4	7.2	29.5	241.0	102	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11.0	6.2	15.6	141.0	305	2012
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.1	3.1	13.1	93.7	317	2011
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	442	2008
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4.7	3.5	21.3	100.0	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
Итого за прием пищи:	830	33.7	26.3	119.1	820.5		
Всего за день:		56.6	50.5	165.6	1 317.4		

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	155	6.4	9.3	24.9	210.0	183	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	TK № 44	2022
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	TK №6	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	530	20.0	14.8	75.5	520.4		
Обед							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	TK № 14	2022
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПКОЙ И ГОВЯДИНОЙ	200/20	5.4	8.0	8.2	128.0	98	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	8.4	4.6	7.1	151.0	255	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.9	5.1	18.9	133.9	322	2012
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0.4	0.1	17.3	72.3	TK №25	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ 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:	935	26.3	22.3	91.2	729.0		
Всего за день:		46.3	37.1	166.7	1 249.4		

6 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1.2	4.3	22.0	132.0	2	2008
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5.0	7.5	20.4	169.3	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	100.5	ТК № 30	2022
РЫЛОКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	ТК №2	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	525	12.1	16.5	79.9	527.4		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0.9	3.0	4.6	49.9	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/20	4.0	2.4	15.4	110.0	77	2012
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11.4	9.3	5.1	178.3	261	2011
РИЗОТТО С ОВОЩАМИ	150	3.2	12.1	31.7	226.0	548	2016
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	200	0.9	0.2	30.4	101.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	800	25.3	28.3	119.6	822.4		
Всего за день:		37.4	44.8	199.5	1352.8		

7 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,6	4,9	7,7	93,9	3	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,5	6,2	26,2	183,4	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	14,8	93,9	TK № 44	2022
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	TK №11	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	515	15,9	14,7	74,4	496,8		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,5	14,0	TK №13	2022
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,2	5,4	19,3	84,4	91	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	11,5	15,4	6,2	212,1	277	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,8	23,8	150,5	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	8,0	33,0	TK №7	2022
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	7,4	4,3	21,6	159,6	249	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	TK №21	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,5	3,1	5,6	70,6	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	980	33,1	33,5	104,0	805,8		
Всего за день:		49,0	48,2	178,4	1 302,6		

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	140	14.2	18.0	2.6	228.9	214	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	40	1.2	0.1	2.5	15.5	ТК № 24	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	ТК № 31	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	ТК №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	539	19.9	27.6	44.1	509.0		
Обед							
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	1.0	4.7	5.1	68.0	56	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/20/5	4.4	5.5	8.8	104.6	99	2011
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	8.6	5.3	4.8	109.0	231	2008
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.3	32.7	202.2	325	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	21.1	89.5	ТК № 26	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	785	23.5	23.2	104.9	733.5		
Всего за день:		43.4	50.8	149.0	1 242.5		

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	155	3.7	6.1	23.0	162.0	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.2	3.4	12.3	100.5	TK № 30	2022
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 ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
Итого за прием пищи:	655	20.5	15.9	79.0	558.6		
Обед							
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	60	5.8	5.3	2.9	82.5	TK № 46	2022
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4.4	3.5	7.2	80.7	88	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	210	10.5	15.1	35.1	346.9	TK № 39	2022
СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	0.8	2.4	3.0	37.2	366	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	795	27.4	27.8	100.2	790.9		
Всего за День:		47.9	43.7	179.2	1 349.5		

10 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	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	6.4	9.3	24.9	210.0	183	2011	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	395	2012	
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0	TK №11	2022	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022	
Итого за прием пищи:	510	13.3	21.3	72.9	539.5			
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0.6	6.1	2.0	66.6	22	2008	
БУЛЬОН ИЗ КУР С ПТИЦЕЙ С ГРЕНКАМИ	200/15/20	6.1	1.9	16.2	108.5	TK № 48	2022	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	60/30	5.7	9.0	7.3	159.8	TK № 38	2022	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.7	30.9	188.2	209	2008	
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	6.1	24.4	TK №22	2022	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022	
Итого за прием пищи:	785	22.7	23.0	94.9	707.7			
Всего за день:		36.0	44.3	167.8	1 247.2			

11 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 СЫРОМ	30	4.6	4.9	7.7	93.9	3	2008
КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4.6	6.6	20.2	159.6	190	2008
МАРМЕЛАД	20	0.3	1.8	12.5	56.0	TK №19	2022
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/4	0.2	0.0	8.0	33.0	TK № 31	2022
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0.9	0.2	8.1	43.0	TK №16	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	534	12.9	14.4	71.9	470.1		
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	TK №13	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ СМЕТАНОЙ	200/20/5	7.6	7.8	10.4	144.8	82	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	9.4	0.2	2.6	125.0	256	2012
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	150	3.1	12.2	23.6	217.5	133	2008
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	21.1	89.5	TK №26	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	TK №3	2022
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	TK №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	TK №1	2022
Итого за прием пищи:	940	30.2	24.8	98.2	821.6		
Всего за день:		43.1	39.2	170.1	1 285.7		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	17.5	11.6	27.4	279.0	ТК № 45	2022
СОУС ЯБЛОЧНЫЙ	20	0.0	0.0	2.7	11.1	387	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.1	2.4	14.8	93.9	395	2012
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	ТК №6	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.5	3.1	5.6	70.6	ТК №3	2022
Итого за прием пищи:	625	27.2	18.2	73.4	571.2		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0.8	6.1	4.0	73.8	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/20	5.7	2.4	14.6	103.6	77	2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	9.0	9.6	7.8	226.7	ТК № 29	2022
ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	150	3.1	3.1	13.1	93.7	317	2011
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1.0	0.2	30.4	126.0	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	ТК №21	2022
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	ТК №1	2022
Итого за прием пищи:	800	24.5	22.7	102.3	784.0		
Всего за день:		51.7	40.9	175.7	1355.2		

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.