



СОГЛАСОВАНО
 директор Частного общеобразовательного учреждения
 «Газпром школа Санкт-Петербург»
 Т.В. Корниенко

**Меню рационов питания обучающихся и пищевая ценность блюд
 для Частного общеобразовательного учреждения "Газпром школа Санкт-Петербург" (возрастная категория 7-11 лет)
 на 2023-2024 учебный год**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Питание: четырёхразовое

№ ТИ	Источник	Наименование блюда	Расшифровка блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Завтрак:						
	257 Сб. 1996	Каша пшеничная вязкая на цельном молоке с маслом сливочным 150/5	(крупа пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	150/5	8,06	12,93	42,73	320,00
	8 сб 1997	Бутерброд с колбасой вареной	(колбаса варёная, хлеб пшеничный)	30/20	5,23	8,03	10,60	136,00
	№ 693 Сб 2004 шк. пит.	Какао с молоком	(молоко, вода, сахар-песок, какао-порошок)	200	0,20	0,05	15,03	61,41
		Итого:			300,32	378,02	1147,12	9205,35
		Обед:						
	ТТК-01.04.01.26	Салат Витаминный с болгарским перцем * (ШК)	(капуста б/к, перец сладкий, морковь, масло подсолнечное, кислота лимонная, сахар, соль, укроп)	60/1	0,79	2,86	4,40	46,54
	№132 Сб шк. пит. 2004	Рассольник ленинградский с говядиной 200/15	(говядина, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сливочное, соль)	200/15/1	5,69	4,44	13,93	119,00
	460/3 сб,1996	Котлеты рубленые из филе индейки	филе индейки, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, масло подсолнечное, соль)	100	9,87	4,22	8,18	110,20

	№587 Сб шк. пит. 2004	Соус томатный на мясном бульоне 50 гр	(говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар, соль)	50	1,79	2,72	5,23	52,70
	№273 Сб.96 г	Спагетти отварные	(макаронные изделия, масло сливочное, соль)	150	6,9	13,16	37,39	295,64
		Яблоки вес штучно	(яблоки свежие)	200	0,39	0,25	20,71	86,71
	647 сб.1996	Напиток клюквенный	(клюква с/м, сахарный песок)	200	0,15	0,12	26,55	107,93
		Хлеб пшеничный обогащенный микроэлементами		20	2,13	0,90	8,70	51,50
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
		Итого:			29,40	28,97	133,39	913,22
		Полдник:						
	№733 Сб шк. пит. 2004	Оладьи с яблоками 130	(мука пшеничная, молоко, яйцо куриное, дрожжи, сахар, соль)	130	7,00	2,08	37,71	198,00
		Молоко сгущенное 1/20		20	1,44	1,70	11,10	65,00
	№686 Сб шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром и лимоном	(чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,28	0,05	15,24	62,57
		Итого:			8,72	3,83	64,05	325,57
		Ужин:						
	369/2 сб 1997	Рыба жаренная гриль (судак) 100	(судак филе, масло растительное, кислота лимонная, зелень)	100	18,05	5,51	0,21	123,00
	465 Сб. 1996	Рис отварной с маслом сливочным 150/5	(крупа рисовая, масло сливочное, соль)	150/5	3,83	10,23	38,43	261,00
	№590/2 Сб 2004 г	Соус белый основной на рыбном бульоне 50 гр	(бульон рыбный, лук репчатый, сельдерей, мука пшеничная, масло сливочное, соль)	50	0,33	2,10	2,06	29,00
	702/2 сб 1997	Компот из кураги	(курага, сахар, лимонная кислота)	200	0,84	0,11	34,86	143,89
		Хлеб пшеничный		20	2,13	0,90	8,70	51,50
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
		Итого:			26,87	19,15	92,56	651,39
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			365,31	429,97	1437,12	9867,33

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Питание: четырёхразовое

№ ТИ	Источник	Наименование блюда	Расшифровка блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энерг. ценность (ккал)
------	----------	--------------------	-------------------	--------------	----------------------	------------------------

1	2	3	4	5	Б	Ж	У	(руб.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Завтрак:						
	284/1 сб.1996	Омлет натуральный	(яйцо куриное, молоко, масло растительное, масло сливочное)	200/5	21,85	29,09	4,09	366,00
	№3 Сб шк. пит. 2004	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	(хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное)	15/5/20.	6,65	5,09	8,71	107,00
	№692 сб.шк.пит.	Напиток кофейный из цикория с сахаром	напиток цикорий, молоко, сахар-песок	200	1,40	1,25	22,31	106,00
		Итого:			29,90	35,43	35,11	579,00
		Обед:						
	ТТК 01.04.05.30	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	(огурцы свежие, помидоры свежие, масло растительное, соль, зелень)	60/1	0,46	3,77	1,83	43,15
	№139 Сб шк. пит. 2004	Суп картофельный с горохом и курицей 200/15	(курица тушка, филе куриной грудки, картофель, горох, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль, лавровый лист)	200/15	5,12	4,41	10,75	102,00
	№433 Сб шк. пит. 2004	Говядина тушеная 50/50	(говядина, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль)	50/50	15,69	9,93	7,97	184,00
	№521 Сб шк. пит. 2004	Пюре картофельное с маслом сливочным 150/5	(картофель, молоко, масло сливочное, соль)	150/5	4,32	16,30	35,21	305,00
		Сок в ассортименте		1 шт/200	1,00	0,20	20,10	92,00
		Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами		20	2,13	0,90	8,70	51,50
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
		Итого:			30,41	35,81	92,86	820,65
		Полдник:						
	ТТК 01.01.93	Круассан с ветчиной и сыром	(круассан, ветчина, сыр сычужный, сыр плавленый, салат фриллис, масло подсолнечное)	110	14,00	9,84	17,80	215,00
	645 сб 1996	Йогурт фруктовый 1 шт/125		1 шт/125 г	0,26	0,06	15,25	63,00
	№686 Сб шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром и лимоном	(чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,26	0,06	15,25	63,00
		Итого:			14,52	9,96	48,30	341,00
		Ужин:						
	№ 450 Сб. шк. пит.	Шницель натуральный рубленый из говядины 100	говядина оковалок без кости с/м, хлеб пшеничный, масло сливочное, яйцо куриное столовое, соль поваренная	100	19,26	9,10	8,72	194,00

	№587 Сб шк. пит. 2004	Соус томатный на мясном бульоне 50 гр	(говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар, соль)	50	1,82	2,69	5,03	52,00
		Гречневая лапша с оливковым маслом	(лапша гречневая, масло оливковое, соль)	150/10	3,03	4,73	24,49	153,00
	ТТК 15.07.26	Компот из вишни	(вишня с/м, сахарный песок)	200	0,32	0,08	28,20	115,00
		Хлеб пшеничный		20	2,13	0,90	8,70	51,50
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
		Итого:			28,25	17,80	83,44	608,50
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			103,08	99,00	259,71	2349,15

День: среда

Неделя: первая я

Возрастная категория: 7-11 лет

Питание: четырёхразовое

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Завтрак:						
	366 сб. шк. пит.	Запеканка из творога 100 г	(творог, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, яйцо куриное, соль)	100	14,00	9,84	17,80	215,00
	ТТК 13.10.06	Соус клубничный	(клубника, сахар, вода)	20	0,26	0,06	15,25	63,00
	№ 8 Сб. 1997	Бутерброд с ветчиной 20/20	(ветчина, хлеб пшеничный)	20/15	5,64	10,05	8,75	147,99
	№686 Сб шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром и лимоном	(чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,26	0,05	15,24	62,57

		Итого:			20,16	354,10	1080,13	9029,26
		Обед:						
	ТТК 01.04.01.118	Салат Свежий	(перей сладкий, сельдерей стебель, салат айсберг, огурцы свежие, морковь, лук порей, масло подсолнечное, кислота лимонная, соль йодированная, сахар)	100	1,34	3,25	6,01	58,76
	№110 Сб шк. пит. 2004	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	(говядина, свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, сахар, соль, кислота лимонная, лавровый лист)	200/15	6,60	5,35	13,44	128,00
	ТТК-11.05.14	Филе куриное запеченое с ветчиной и сыром (грудка со сметаной)		120	18,80	13,94	5,44	222,00

№587 Сб шк. пит. 2004	Соус томатный на мясном бульоне 50 гр	(говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар, соль)	50	0,34	2,11	2,07	29,00
ТТК 04.01.02	Булгур отварной с овощами 75/75	(булгур, морковь, кукуруза к/с, горошек к/с, масло сливочное, масло подсолнечное, соль)	75/75	5,1	3,18	30,57	171,00
ТТК 15.07.27	Компот из черной смородины		200	0,28	0,20	27,24	112,00
	Банан свежий		1 шт/200				
	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами		20	2,13	0,90	8,70	51,50
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
	Итого:			36,28	29,23	101,77	815,26
	Полдник:						
ТТК 16.04.10	Ватрушка с творогом сдобная	(мука пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, соль, дрожжи сухие, сметана, молоко, яйцо куриное, творог, ванилин)	75	4,26	6,36	32,09	203,00
	Ряженка		200	5,80	5,00	8,40	101,80
	Итого:			10,06	11,36	40,49	304,80
	Ужин:						
476 Сб. 1997	Котлеты домашние 110 г	(говядина, свинина, хлеб пшеничный, масло сливочное, сухари панировочные, лук репчатый, яйцо куриное, соль)	110	19,09	13,41	6,88	225,00
ТТК-03.01.01	Капуста цветная и брокколи отварные на пару с маслом сливочным	(капуста цветная с/м, брокколи с/м, масло сливочное специи, соль)	90	3,19	6,63	21,77	159,62
ТТК 15.07.35	Кисель из клубники	(клубника, сахар, крахмал картофельный, лимонная кислота)	200	0,07	0,04	27,41	110,30
	Хлеб пшеничный		20	2,13	0,90	8,70	51,50
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
	Итого:			26,17	21,28	73,06	589,42
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			92,67	367,94	1295,45	9529,42

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Питание: четырёхразовое

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Завтрак:						

ТТК 04.01.23	Каша Здоровье пшенно-рисовая вязкая на молоке со сливочным маслом 150/5 (ШК)	(крупа пшеничная, крупа рисовая, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	150/5	8,04	16,92	47,20	373,00
	ПЕЧЕНЬЕ ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО КОРОВКА 42 гр		42	8,69	8,79	8,81	149,00
№3 Сб шк. пит. 2004	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	(хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное)	15/5/20.	6,65	5,09	8,71	107,00
№630/2 Сб 1996 г	Чай с молоком и сахаром	(чай черный, сахар, молоко)	200/15	1,60	1,30	17,39	87,66
	Итого:			24,98	32,10	82,11	716,66
	Обед:						
№71 Сб шк. пит. 2004	Винегрет овощной 100	(картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное, соль, кислота лимонная)	100	0,43	11,12	1,31	107,00
ТТК 02.09.19	Бульон куриный с макаронными изделиями и курицей 200/15/15	(говядина, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль)	200/15/15	6,82	4,60	7,78	99,50
ТТК 09.06.01	Котлета рыбная "Морской дуэт" (треска, судак) 100	(филе судака, трески, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, соль, перец черный молотый, приправа к рыбе, масло подсолнечное)	100	18,62	18,72	57,64	471,00
ТТК 04.01.07	Рис отварной с овощами (перец сладкий, горошек к/с, кукуруза к/с)	(Крупа рисовая. перец сладкий свежий, кукуруза консервированная, горошек зеленый консервированный, масло растительное, масло сливочное, соль, специи)	150	18,62	18,72	57,64	471,00
№590/2 Сб 2004 г	Соус белый основной на рыбном бульоне 50 гр (ШК)	(кости пищевые рыбные, лук репчатый, сельдерей, мука пшеничная, масло сливочное, соль)	50	1,00	0,20	20,10	92,00
	Сок в ассортименте		1 шт/200	1,00	0,20	20,10	92,00
	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами		20	2,13	0,90	8,70	51,50
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
	Итого:			50,31	54,76	181,57	1427,00
	Полдник:						
№358 Сб шк. пит. 2004	Сырники из творога с маслом сливочным 100/5	(творог, мука пшеничная, сахар, яйцо куриное, масло сливочное, соль)	100/5	14,00	9,85	17,80	216,00
	Молоко сгущенное 1/20	(молоко сгущенное)	20	5,80	5,00	8,00	100,20

	№696 Сб. ШК	Шоколад горячий	(молоко, вода, сахар-песок, шоколад)	200	14,00	9,85	17,80	216,00
		Итого:			33,80	24,70	43,60	532,20
		Ужин:						
	ТТК 10.03.36	Плов из филе курицы (бедро) 50/100	(Куриное филе, крупа рисовая, масло подсолнечное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль)	50/100	19,27	9,71	5,70	215,00
	ТТК-15.07.15	Напиток апельсиновый с лимоном	(апельсины, лимон, сахар-песок)	200	0,68	0,28	33,61	139,68
		Хлеб пшеничный		20	2,13	0,90	8,70	51,50
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
		Итого:			23,77	11,19	56,31	449,18
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			132,86	122,75	363,59	3125,04

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Питание: четырехразовое

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Завтрак:						
	№344 Сб шк. пит. 2004	Омлет фаршированный мясными продуктами (колбаса вареная)	(яйцо куриное, молоко, колбаса вареная, масло сливочное, сметана, соль)	135/5	13,69	26,03	3,98	305,00
	1 сб 1997	Бутерброд с маслом	(хлеб пшеничный, масло сливочное)	20/15	1,76	12,68	8,41	155,00
	№686 Сб шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром и лимоном	(чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,26	0,05	15,24	62,57
		Итого:			15,71	38,76	27,63	522,57
		Обед:						
	№ 16 Сб 2004 шк. пит.	Салат из свежих огурцов с маслом растительным 60 гр	(огурцы свежие, масло подсолнечное, соль)	60	1,00	4,80	7,62	77,70
	№124 Сб шк. пит. 2004	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей 200/15	(филе куриное, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль)	200/15	6,61	4,24	12,61	115,14
	664 сб 1996	Пельмени отварные с маслом сливочным 200/5	(говядина, лук репчатый, мука пшеничная, шпинат, свекла, соль)	200/5	18,01	6,51	3,48	144,62
		Яблоки вес штучно	(яблоки свежие)	200	0,39	0,25	20,71	86,71
	ТТК-15.07.29	Напиток из шиповника с яблоками	(шиповник, яблоки, сахар-песок)	200				
		Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами		20	2,13	0,90	8,70	51,50
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
		Итого:			29,83	17,00	61,42	518,67

		Полдник:						
ТТК 01.01.46	Цезарь-ролл с курицей (тортилья готовая)			200	19,66	8,31	31,26	278,00
ТТК 15.07.27	Компот из красной смородины	(смородина красная с/м, сахар, кислота лимонная)		200	1,30	0,08	32,72	137,00
	Итого:				20,96	8,39	63,98	415,00
	Ужин:							
ТТК 11.02.38	Филе куриное гриль, маринованное в пряных травах 120 г	(филе куриной грудки, масло подсолнечное, лимон (сок), чеснок, тимьян, розмарин, перец розовый, соль)		120	19,99	14,36	8,30	242,00
№ 224 сб. шк.пит.	Рагу из овощей	(картофель, капуста б/к, морковь, молоко, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная, сахар-песок, соль)		180	4,13	10,40	20,57	193,00
585 сб.1996	Компот из свежих груш	(груши, сахар-песок, кислота лимонная)		200	0,37	1,11	32,30	140,00
	Хлеб пшеничный			20	2,13	0,90	8,70	51,50
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами			20	1,69	0,30	8,30	43,00
	Итого:				28,31	27,07	78,17	669,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:				94,81	91,22	231,20	2125,74



СОГЛАСОВАНО
директор Частного общеобразовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»
Т.В. Корниенко



**Меню рационов питания обучающихся и пищевая ценность блюд
для Частного общеобразовательного учреждения "Газпром школа Санкт-Петербург" (возрастная категория 7-11 лет)
на 2023-2024 учебный год**

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Питание: четырёхразовое

№ ТИ	Источник	Наименование блюда	Расшифровка блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Завтрак:						
	ТТК 04.01.34	Каша манная вязкая с клубничным вареньем 150/15 г	(крупа манная, молоко, масло сливочное, клубника с/м, сахар, соль, кислота лимонная)	150/15/5	5,43	6,93	34,25	221,00
	8 сб 1997	Бутерброд с колбасой вареной	(колбаса варёная, хлеб пшеничный)	30/20	5,23	8,03	10,60	136,00
	№692 сб.шк.пит.	Напиток кофейный из цикория	напиток цикорий, молоко, сахар-песок	200	1,40	1,25	22,31	106,00
		Итого:			12,06	16,21	67,16	463,00
		Обед:						
	№43 Сб шк. пит. 2004	Салат из белокочанной капусты с морковью 60	(капуста белокочанная, морковь, кислота лимонная, сахар, масло подсолнечное, соль)	60	1	7,04	5,78	91,00

ТТК 02.09.19	Бульон куриный с макаронными изделиями и курицей 200/15/15	(бульон куриный (курица тушка, яйцо куриное, морковь, сельдерей корень, лук репчатый, соль), филе куриной грудки, вермишель)	200/15/15	5,95	2,56	0,38	48,00
ТТК 11.04.29	Биточки по-скобелевски	(филе куриной грудки, сливки, мука пшеничная, яйцо куриное, сухари панировочные, горошек зеленый с/м, масло сливочное, горошек зеленый к/с, соль, перец ч/м, соус(бульон, лук репчатый, сельдерей корневой, мука, соль, перец ч/м, лавровый лист)	100/50	13,85	15,19	9,47	230,00
ТТК 04.01.02	Булгур отварной с овощами 75/75	(булгур, морковь, кукуруза к/с, горошек к/с, масло сливочное, масло подсолнечное, соль)	75/75	5,09	3,17	30,57	171,00
№587 Сб шк. пит. 2004	Соус томатный на мясном бульоне 50 гр	(говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар, соль)	50	1,79	2,72	5,23	52,70
	Сок в ассортименте		1 шт/200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами		20	2,13	0,90	8,70	51,50
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
	Итого:			32,50	32,08	88,63	779,20
	Полдник:						
ТТК 16.01.107	Панкейки	(молоко, мука пшеничная, яйцо куриное, сахар-песок, масло сливочное, разрыхлитель теста, соль, ванилин)	60	19,82	16,05	17,16	292,00
ТТК 13.10.06	Соус клубничный	(клубника, сахар, вода)	20	1,44	1,70	11,10	65,00
ТТК 15.04.03	Ряженка		200				
	Итого:			21,26	17,75	28,26	357,00
	Ужин:						
№433 Сб шк. пит. 2004	Говядина тушеная 50/50	(говядина, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль)	50/50	25,31	23,09	0,15	309,69
№521 Сб шк. пит. 2004	Картофель жареный из вареного 180	(картофель, масло подсолнечное, соль)	180	2,22	10,66	11,73	151,76
ТТК 15.07.35	Кисель из черной смородины	(смородина черная с/м, сахарный песок, крахмал)	200	0,20	0,00	22,00	89,00
	Хлеб пшеничный		20	2,13	0,90	8,70	51,50

		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
		Итого:			31,55	34,95	50,88	644,95
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			97,37	100,99	234,93	2244,15

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Питание: четырёхразовое

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Завтрак						
	366 сб. шк. пит.	Запеканка из творога 100 г	(творог, крупа манная, сахар-песок, масло сливочное, сухари панировочные, сметана, яйцо куриное, соль)	100	12,90	21,65	3,27	260,00
		Молоко сгущенное 1/20		20	5,23	8,03	10,60	136,00
	№3 Сб шк. пит. 2004	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	(хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное)	15/5/20.	6,65	5,09	8,71	107,00
	№686 Сб шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром и лимоном	(чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,28	0,07	15,80	65,00
		Итого:			25,06	34,84	38,38	568,00
		Обед						
	№71 Сб шк. пит. 2004	Винегрет овощной	(картофе, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, масло подсолнечное, соль, кислота лимонная)	60	1,00	4,80	7,63	77,70
	№124 Сб шк. пит. 2004	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	(филе куриное, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль)	200/15	4,6	3,86	7,6	83,59
	№423 Сб шк. пит. 2004	Бефстроганов	(говядина, лук репчатый, масло подсолнечное, сметана, мука пшеничная, соль)	50/50	18,82	6,64	3,11	148,00
	№463/2 Сб.1996г	Каша гречневая рассыпчатая	(каша гречневая, масло сливочное, соль)	150	8,67	7,83	39,19	262,00
		Яблоки вес штучно 200		1 шт/200	0,39	0,26	20,72	87,00
		Напиток брусничный	(брусника с/м, сахар)	200	0,17	0,12	26,00	105,83
		Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами		20	2,13	0,90	8,70	51,50
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
		Итого:			37,47	24,71	121,25	858,62
		Полдник:						

	ТТК 01.04.07.07	Салат фруктовый из яблок, апельсинов, бананов и киви, заправленный сиропом	(яблоки свежие, апельсины, бананы, киви, сироп сахарный)	100	6,24	11,57	25,69	235,00
	645 сб 1996	Йогурт фруктовый 1 шт/125		1 шт/125 г	5,80	5,00	8,40	101,80
	№686 Сб шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром и лимоном	(чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,28	0,07	15,80	65,00
		Итого:			12,32	16,64	49,89	401,80
		Ужин:						
	369/2 сб 1997	Рыба жаренная гриль (судак)	(судак филе, масло растительное, специи, кислота лимонная, зелень)	100	18,05	5,51	0,21	123,00
	472 сб.1996	Пюре картофельное	(картофель, молоко, масло сливочное, соль)	180/5	3,22	10,76	21,81	197,00
		Соус белый основной на рыбном бульоне 50 гр	(бульон рыбный, лук репчатый, сельдерей, мука пшеничная, масло сливочное, соль)	50	0,33	2,1	2,06	28,56
	702/2 сб 1997	Компот из кураги	(курага, сахар, лимонная кислота)	200	0,70	0,10	30,90	127,00
		Хлеб пшеничный		20	2,13	0,90	8,70	51,50
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
		Итого:			26,12	19,67	71,98	570,06
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			100,97	95,86	281,50	2398,48

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Питание: четырёхразовое

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Завтрак						
	284 сб.1996	Омлет натуральный 200	(яйцо куриное, молоко, масло подсолнечное, масло сливочное, соль)	200	10,45	11,12	43,79	315,00
	№ 8 Сб. 1997	Бутерброд с ветчиной 20/20	(ветчина, хлеб пшеничный)	20/20	6,65	5,08	8,70	107,22
	№ 693 Сб 2004 шк. пит.	Какао с молоком	(какао порошок, молоко, сахар)	200	3,77	3,10	25,07	143,26
		Итого:			20,87	19,30	77,56	565,48
		Обед						
	36 Сб. 1997	Салат из свежих огурцов с салатной заправкой 60	(огурцы свежие, масло подсолнечное, соль, сахар, кислота лимонная)	60	0,46	3,77	1,83	43,15
	№132 Сб шк. пит. 2004	Рассольник ленинградский с говядиной 200/15	(говядина, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сливочное, соль)	200/15	5,7	4,44	13,93	118,00
	450/3 сб.1996	Филе куриное запеченное 100 гр	(филе бедра, сметана, масло подсолнечное, соль, перец ч/м)	90	13,71	8,47	11,12	176,00

№587 Сб шк. пит. 2004	Соус томатный на мясном бульоне 50 гр	(говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар, соль)	50	1,79	2,72	5,23	52,70
№516 Сб шк. пит. 2004	Макаронны отварные светофор	(макаронные изделия, масло сливочное, соль)	150	7,82	3,07	53,64	273,47
	Сок в ассортименте		1 шт/200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами		20	2,13	0,90	8,70	51,50
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
	Итого:			34,30	23,87	122,95	849,82
	Полдник:						
№358 Сб шк. пит. 2004	Сырники из творога с маслом сливочным 100/5	(творог, мука пшеничная, сахар, яйцо куриное, масло сливочное, соль)	75/15	14	9,84	17,8	215,88
	Молоко сгущенное 1/20		20	5,23	8,03	10,60	136,00
ТТК 14.02.02	Компот из яблок и черной смородины	(яблоки, смородина черная, сахарный песок, лимон)	200	0,20	0,10	25,10	100,00
	Итого:			19,43	17,97	53,50	451,88
	Ужин:						
476 Сб. 1997	Котлеты домашние 110 г	(говядина, свинина, хлеб пшеничный, масло сливочное, сухари панировочные, лук репчатый, яйцо куриное, соль)	110	18,01	6,51	3,48	144,00
№ 224 сб. шк.пит.	Рагу из овощей 180 г	(картофель, капуста б/к, морковь, молоко, лук репчатый, масло сливочное, мука пшеничная, сахар-песок, соль)	180	3,83	10,23	38,43	261,00
647 сб.1996	Напиток брусничный		200	1,30	0,07	32,72	136,77
	Хлеб пшеничный		20	2,13	0,90	8,70	51,50
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
	Итого:			26,96	18,01	91,63	636,27
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			101,56	79,15	345,64	2503,45

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Питание: четырёхразовое

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Завтрак						
286/2 Сб. 1996	Каша овсяная вязкая на цельном молоке* 150/5	(хлопья овсяные, молоко, соль, сахар-песок, масло сливочное)	150/5	17,69	24,15	2,02	298	

		ПЕЧЕНЬЕ ТОПЛЕННОЕ МОЛОКО КОРОВКА 42 гр		42	8,69	8,79	8,81	149,00
№3 Сб шк. пит. 2004		Бутерброд с сыром и маслом сливочным	(хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное)	15/5/20.	6,65	5,09	8,71	107,00
№630/2 Сб 1996 г		Чай с молоком и сахаром	(чай черный, сахар, молоко)	200/15	1,60	1,30	17,39	87,66
		Итого:			34,63	39,33	36,93	641,66
		Обед						
ТТК-01.04.01.50		Салат Витаминный со свежим огурцом	(капуста б/к, огурцы свежие, морковь, масло подсолнечное, кислота лимонная, сахар, укроп, соль)	60	0,65	3,06	6,59	56,58
№148 Сб шк. пит. 2004		Суп-лапша домашняя с курицей	(Филе куриное, морковь, лук репчатый, масло сливочное, лапша(мука пшеничная, яйцо куриное, соль))	200/30	9,36	7,88	15,11	169,00
332/2 сб.1996		Тефтели рыбные с рисом и соусом томатным (филе трески)	(филе трески, молоко, лук репчатый, крупа рисовая, мука пшеничная, морковь, томатная паста, мука, масло сливочное, сахар, соль, перец ч/м)	75/50	19,09	13,41	6,87	225,00
472 сб.1996		Пюре картофельное с маслом сливочным 150/5	(картофель, молоко, масло сливочное, соль)	150/5	4,14	11,36	28,88	234,00
647 сб.1996		Напиток клюквенный	(клюква с/м, сахарный песок)	200	0,15	0,13	26,55	107,00
		Банан свежий		1 шт/200				
		Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами		20	2,13	0,90	8,70	51,50
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
		Итого:			37,21	37,04	101,00	886,08
		Полдник:						
ТТК №16.02.246		Плюшка Московская	(мука пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, соль, дрожжи, сметана, молоко, яйцо куриное, масло подсолнечное)	100	18,05	11,16	22,02	261,00
645 сб 1996		Кефир	(кефир)	200	0,28	0,07	15,80	65,00
		Итого:			18,33	11,23	37,82	326,00
		Ужин:						
ТТК 11.02.15		Шницель по-министерски 150	(курица филе, яйцо куриное, хлеб пшеничный, масло растительное, мука пшеничная, специи, соль)	150	18,70	13,80	8,65	234,00
№273 Сб.96 г		Спагетти отварные	(макаронные изделия , масло сливочное, соль)	150	6,9	13,16	37,39	295,64

	№587 Сб шк. пит. 2004	Соус томатный на мясном бульоне 50 гр	(говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар, соль)	50	1,79	2,72	5,23	52,70
	ТТК-15.07.15	Напиток апельсиновый с лимоном	(апельсин, лимон, сахар)	200	0,1	0	27,4	110,00
		Хлеб пшеничный		20	2,13	0,90	8,70	51,50
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
		Итого:			29,62	30,58	87,37	743,84
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			119,79	118,18	263,12	2597,58

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Питание: четырёхразовое

1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Завтрак:						
	№362 Сб шк. пит. 2004	Пудинг из творога запеченный со сметаной	(творог, крупа манная, сахар, яйцо куриное, изюм, масло сливочное, сметана, сухари панировочные, соль, ванилин)	100/10	6,01	6,9	103	307,00
		Молоко сгущеное 1/20		20	5,23	8,03	10,60	136,00
	8 сб 1997	Бутерброд с колбасой вареной	(колбаса варёная, хлеб пшеничный)	30/20	5,23	8,03	10,60	136,00
	№630/2 Сб 1996 г	Чай с молоком и сахаром	(чай черный, сахар, молоко)	200/15	1,60	1,30	17,39	87,66
		Итого:			18,07	24,26	141,59	666,66
		Обед:						
	39 Сб. 1997	Салат из свежих помидоров с заправкой для салатов	(помидоры свежие, масло подсолнечное, сахар, соль, кислота лимонная)	60	0,29	5,51	2,33	60,13
	№110 Сб шк. пит. 2004	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	(говядина, свекла, капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, сахар, соль, кислота лимонная, лавровый лист)	200/15	5,14	4,26	10,76	102,00
	664 сб 1996	Пельмени отварные с маслом сливочным 200/5	(говядина, лук репчатый, мука пшеничная, шпинат, свекла, соль)	200/5	18,01	6,51	3,48	144,62
		Сок в ассортименте		1 шт/200	1,00	0,20	20,20	92,00
		Хлеб пшеничный обогащенный микронутриентами		20	2,13	0,90	8,70	51,50
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
		Итого:			28,26	17,68	53,77	493,25
		Полдник:						

ТТК 01.01.75	Мини-бургер с куриной котлетой	(филе куриное, мука пшеничная, картофель, лук репчатый, помидоры, огурца, сыр, шпик, салат айсберг, сливки, молоко, масло сливочное, сахар, дрожжи, соль)	180	9,61	8,17	32,32	241,00
645 сб 1996	Йогурт фруктовый 1 шт/125		1 шт/125 г	5,80	5,00	8,40	101,80
№686 Сб шк. пит. 2004	Чай заварной с сахаром и лимоном	(чай черный, сахар, лимон свежий)	200/15/7	0,28	0,07	15,80	65,00
	Итого:			15,69	13,24	56,52	407,80
	Ужин:						
ТТК-11.04.39	Люля из филе куриной грудки 90	(кура филе, лук репчатый, шпик, соль)	90	16,25	10,81	25,8	265,00
465 сб.1996	Рис отварной с маслом сливочным 180/5	(рис, масло сливочное, соль)	180/5	0,39	0,17	31,54	129,31
№587 Сб шк. пит. 2004	Соус томатный на мясном бульоне 50 гр	(говядина, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, масло сливочное, сахар, соль)	50	1,79	2,72	5,23	52,70
ТТК 15.07.27	Компот из красной смородины	(смородина красная с/м, сахар, кислота лимонная)	200	2,13	0,90	8,70	51,50
	Хлеб пшеничный		20	2,13	0,90	8,70	51,50
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		20	1,69	0,30	8,30	43,00
	Итого:			22,69	15,50	79,97	550,01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			84,71	70,68	331,85	2117,72