



Утверждаю
Директор
ГБОУ начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга
Л.И.Новицкая
«04» ноября 2023г.

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся в возрасте от 7 до 11 лет
гипоаллергенное
ГБОУ начальная школа – детский сад № 662
Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/10	3.2	3.3	10.3	85.5	0.03	0.06	0.03	0.03	0.00	0.03	83.79	5.78	58.45	0.29	26.40	0.00	0.01	0.00	3	2008						
КАША ГРЕЧЕВАЯ ЖИДКАЯ (Ч-А ВОДЕ)	150	2.3	3.5	15.2	100.2	0.07	0.00	0.02	1.56	0.05	0.04	9.62	40.72	60.75	1.43	85.56	0.74	0.04	0.00	189	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	5.0	4.2	11.5	87.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.91	0.00	445.83	0.78	0.00	0.00	0.44	0.00	1.11	0.00	TK № 043	УСП						
БАТОН	20	1.1	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK № 004	УСП						
ГРУША СВЕЖАЯ	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.06	38.00	0.01	0.20	0.00	0.03	35.00	11.00	17.00	0.10	155.00	0.00	0.15	0.00	TK № 052	УСП						
Итого за прием пищи:	500	12.5	11.7	54.8	366.6	0.18	38.06	0.06	1.79	4.96	0.11	578.04	60.88	149.20	2.02	285.80	0.74	1.31	0.00								
Обед																											
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.8	2.4	4.4	50.6	0.02	7.57	0.01	1.31	0.00	0.03	19.88	9.17	15.75	0.23	209.78	0.81	0.16	0.00	55	2008						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕЧКАМИ	200/20	5.9	4.3	31.0	199.1	0.17	3.72	0.20	3.26	0.00	0.06	39.97	30.50	81.75	1.83	408.07	3.56	0.31	0.00	81	2012						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	2.1	5.1	21.4	146.9	0.12	10.26	0.03	0.24	1.04	0.08	101.86	26.66	68.12	1.18	729.58	6.42	0.56	0.00	321	2012						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.02	4.00	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	2.80	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	2.4	0.2	19.1	91.8	0.08	0.00	0.00	0.99	0.00	0.04	8.10	8.55	39.15	1.80	61.20	2.52	0.00	0.00	056	УСП						
БАТОН	40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	TK № 004	УСП						
ЙОГУРТ В ИНДУЛАК	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.13	127.50	14.00	95.00	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	TK № 005	УСП						
Итого за прием пищи:	940	33.0	26.9	123.8	917.5	0.52	26.11	0.33	6.46	1.41	0.47	365.05	143.21	534.48	9.11	2.258	151.05	1.53	0.01								
Всего за день:		45.5	38.7	178.5	1 284.1	0.70	64.17	0.39	8.24	6.37	0.58	943.08	204.09	683.67	11.13	2 543.98	151.78	2.84	0.02								

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Витамины					Минеральные вещества														
						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Ғ, мг	Se, мг						
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	35	12	0,6	21,2	95,0	0,02	6,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,10	4,70	15,40	0,28	39,40	0,00	0,00	0,00	2	2008				
КАША ПШЕННАЯ (НА ВОДЕ)	150	14,6	26,9	2,5	316,3	0,05	0,05	0,27	2,18	3,73	0,33	324,08	14,24	217,80	2,05	147,64	18,52	0,38	0,03	215	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	4,3	3,4	12,5	85,5	0,01	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	368,32	6,48	12,71	0,25	18,66	0,00	0,90	0,00	ТК № 028	УСГП				
БАТОН	20	1,1	0,6	10,3	62,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	3,80	2,60	13,00	0,20	18,40	0,00	0,00	0,00	ТК № 004	УСГП				
ГРУША СВЕЖАЯ	110	0,4	0,3	11,3	51,7	0,02	5,50	0,00	0,40	0,00	0,03	20,90	13,20	17,60	2,20	170,50	1,10	0,01	0,00	ТК № 002	УСГП				
Итого за прием пищи:	515	21,7	31,8	57,8	600,9	0,12	11,55	0,27	2,58	7,73	0,38	724,19	41,22	276,50	4,98	394,60	19,62	1,31	0,03						
Обед																									
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,7	0,0	2,3	14,4	0,04	15,00	0,10	0,23	0,00	0,02	8,40	12,00	15,60	0,60	174,00	1,20	0,00	0,00	107	УСГП				
ЦИП ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ	200/110	7,6	6,7	6,9	131,9	0,05	10,22	0,22	1,82	0,69	0,08	49,79	24,49	87,63	1,55	363,21	5,87	0,26	0,00	67	2012				
ГУРЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	120	21,0	12,8	4,6	225,2	0,07	0,87	0,45	0,25	2,16	0,15	27,36	30,69	187,71	2,77	63,20	0,76	0,01	0,01	277	2012				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,5	34,8	201,4	0,06	0,00	0,02	1,17	0,07	0,02	24,90	7,32	40,51	0,92	166,99	0,00	0,02	0,00	209	2008				
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	24,4	101,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	26,72	9,45	23,22	0,54	81,60	3,36	0,00	0,00	402	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	60	3,2	0,3	25,4	122,4	0,11	0,00	0,00	1,32	0,00	0,05	10,80	11,40	52,20	2,40	36,80	0,00	0,01	0,00	056	УСГП				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,2	1,2	20,6	104,8	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	7,60	5,20	26,00	0,40	32	20,21	0,36	0,01	ТК № 004	УСГП				
Итого за прием пищи:	840	40,6	25,5	118,9	901,0	0,39	26,09	0,79	4,80	2,93	0,35	155,57	100,54	412,87	9,19	1 719,92	39,82	1,67	0,04						
Всего за день:		62,3	57,2	176,8	1 502,0	0,52	37,64	1,07	7,38	10,65	0,73	879,77	141,76	709,38	14,17	1 719,92	39,82	1,67	0,04						

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	Ф, мг	Se, мг								
Завтрак																											
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	1.1	4.7	10.3	89.8	0.02	0.00	0.04	0.11	0.08	0.01	6.30	2.60	13.95	0.21	19.15	0.00	0.00	0.00	1	2008						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКА (НА ВОДЕ)	150	5.3	5.5	22.4	148.0	0.01	0.00	0.01	0.18	3.11	0.01	282.57	10.62	31.03	0.22	23.10	0.31	0.70	0.00	189	2008						
ЧАЙ С САХАРОМ	200	4.2	3.5	11.1	79.9	0.00	0.05	0.00	0.00	4.09	0.01	376.52	5.75	9.64	0.96	32.62	0.00	0.92	0.00	TK № 004	УСЛ						
БАТОН	20	1.1	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.80	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	УСЛ	УСЛ						
БАНАН ОВЕЖИЙ	105	1.6	0.5	22.1	100.8	0.04	10.50	0.03	0.00	5.25	0.05	10.50	44.10	29.40	0.63	365.40	0.00	0.11	0.30	TK № 020	УСЛ						
Итого за прием пищи:	500	13.3	14.8	76.1	470.9	0.10	10.55	0.08	0.29	12.52	0.09	679.69	65.66	97.02	2.22	458.68	0.31	1.73	0.00								
Обед																											
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	0.5	7.2	7.2	115.0	0.04	4.15	0.02	3.87	0.00	0.03	17.50	10.00	24.53	0.44	265.14	2.22	0.57	0.00	43	2008						
СУП ОВОЩНОЙ	200	1.2	3.3	10.2	76.9	0.03	5.96	0.19	0.25	0.06	0.04	33.72	18.67	36.30	0.92	272.12	4.60	0.06	0.00	76	2008						
КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	8.6	14.6	6.9	226.3	0.04	0.38	0.09	0.37	0.14	0.07	46.62	10.48	89.36	0.70	124.90	1.87	0.05	0.00	316	2008						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПАТАЯ	150	7.1	6.9	38.4	248.8	0.22	0.00	0.03	4.73	0.09	0.12	21.77	125.65	187.02	4.39	364.21	2.28	0.12	0.00	181	2008						
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1.1	0.3	19.8	86.7	0.00	4.78	0.11	0.00	0.00	0.11	9.00	21.56	27.00	0.44	304.00	0.00	0.00	0.00	442	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.1	0.2	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	056	УСЛ						
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	TK № 004	УСЛ						
ЙОГУРТ 2.5% ЖИР	125	2.3	3.1	5.6	70.6	0.04	0.88	0.03	0.00	0.00	0.21	150.00	17.50	118.75	0.00	182.59	0.00	0.03	0.00	TK № 005	УСЛ						
Итого за прием пищи:	905	25.0	36.6	125.6	1010.8	0.49	16.15	0.46	10.11	0.28	0.62	293.41	216.65	543.75	8.90	1504.08	13.22	0.84	0.00								
Всего за день:		38.4	51.4	201.8	1481.7	0.59	26.70	0.53	10.40	12.81	0.71	973.09	282.32	640.77	11.12	1962.75	13.53	2.57	0.01								

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг						
Завтрак																									
Пудинг из творога с джемом	180/30	24.9	13.8	42.6	373.1	0.08	0.31	0.03	1.96	2.68	0.26	175.71	38.48	254.69	1.36	548.23	2.89	0.20	0.03	225	2008				
Сок яблочный	200	6.0	4.0	9.8	98.9	0.10	1.10	0.10	0.00	0.00	0.20	214.20	23.50	151.20	0.20	306.60	18.90	0.00	0.00	434	2008				
Батон	40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	ТК № 004	УСП				
Рисово-свежее	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.00	0.01	0.63	0.00	0.02	16.00	8.00	11.00	2.20	578.09	2.00	0.00	0.00	ТК № 010	УСП				
Печенье	20	1.5	1.9	14.4	80.9	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	5.22	3.60	16.20	0.36	22.00	0.00	0.00	0.00	ТК № 018	УСП				
Итого за прием пищи:	570	35.0	21.3	97.2	704.7	0.26	11.41	0.14	2.59	2.68	0.50	418.73	79.78	459.08	4.54	591.53	23.89	0.21	0.03						
Обед																									
Салат "Школьные годы" (супра свежий)	60	0.7	4.8	2.0	65.9	0.02	14.49	0.03	2.61	0.00	0.02	22.15	9.01	18.79	0.55	108.63	1.51	0.31	0.00	29	2008				
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200/10/5	4.8	5.6	13.3	131.2	0.07	5.37	0.18	0.35	0.47	0.07	27.08	23.90	83.40	1.22	458.01	5.27	0.18	0.00	91	2008				
Печенье по-строгановски	100	10.9	6.2	3.4	189.3	0.15	10.14	4.67	1.10	0.19	1.15	28.23	13.29	196.52	4.27	239.24	5.80	0.14	0.02	256	2008				
Картофель отварной	150	1.5	4.6	26.1	165.3	0.15	13.20	0.03	0.29	0.09	0.10	17.32	34.16	87.01	1.49	538.07	8.25	0.45	0.00	123	2008				
Компот из коралли	200	1.0	0.1	15.7	68.2	0.02	0.80	0.12	0.00	0.02	0.03	37.17	20.74	26.28	0.58	344.19	0.00	0.01	0.00	ТК № 044	УСП				
Хлеб ржаной-пшеничный обогатленный	60	3.2	0.3	25.4	122.4	0.11	0.00	0.00	1.32	0.00	0.05	10.80	11.40	52.20	2.40	81.80	3.36	0.00	0.00	056	УСП				
Батон	50	2.8	1.5	25.7	131.0	0.06	0.00	0.00	0.00	0.00	0.02	9.50	6.50	32.50	0.50	46.00	0.00	0.01	0.00	ТК № 004	УСП				
Итого за прием пищи:	835	24.8	25.0	111.7	853.3	0.57	44.00	5.03	5.88	0.77	1.45	152.24	118.98	496.70	11.01	2.215	24.18	1.09	0.03						
Всего за день:		59.9	46.3	208.9	1 558.0	0.84	55.41	5.17	8.27	3.45	1.95	570.97	198.77	955.77	15.55	3 207.37	48.07	1.30	0.06						

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Е, мг	Se, мг						
Завтрак																									
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3.4	3.5	10.3	88.8	0.03	0.07	0.03	0.03	0.00	0.04	91.80	6.10	63.00	0.30	27.20	0.00	0.01	0.00	3	2012				
КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (НА ВОДЕ)	155	5.8	6.9	20.4	156.9	0.08	0.00	0.02	0.81	3.21	0.02	300.84	27.30	68.83	0.85	76.73	1.38	0.72	0.00	189	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	180/67	0.3	0.0	6.5	28.7	0.00	1.17	0.00	0.00	0.00	0.01	15.62	7.50	11.03	1.02	44.36	0.00	0.00	0.00	TK № 038	УСП				
БАТОН	20	1.1	0.6	10.3	52.4	0.02	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	3.90	2.60	13.00	0.20	18.40	0.00	0.00	0.00	TK № 004	УСП				
ЯБЛОКО ЗЕЛЕНОЕ	120	1.0	0.2	9.0	45.6	0.07	45.60	0.01	0.24	0.00	0.04	42.00	13.20	20.40	0.12	186.00	0.00	0.18	0.00	TK № 056	УСП				
Итого за прием пищи:	518	11.7	11.2	56.5	372.4	0.20	46.84	0.06	1.08	3.21	0.11	454.06	56.70	176.26	2.49	352.89	1.38	0.91	0.00						
Обед																									
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0.6	4.8	4.5	76.6	0.03	3.54	0.33	2.72	0.00	0.02	18.56	10.94	25.22	0.42	135.58	1.72	0.36	0.00	30	2008				
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ, МЯСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ	200/105	1.2	4.0	9.3	83.9	0.06	23.45	0.24	0.33	0.12	0.05	32.66	18.79	40.23	0.84	329.53	4.05	0.12	0.00	95	2008				
БЛЮДКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	90	18.9	13.2	1.1	215.6	0.05	0.50	0.02	2.48	2.04	0.15	21.09	20.97	187.53	2.43	360.73	8.81	0.29	0.00	289	2008				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	4.7	15.5	132.3	0.05	31.74	0.09	2.69	0.00	0.07	85.81	29.04	56.79	1.72	368.78	5.85	0.29	0.00	131	2008				
СОК АБРИКОСОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.5	89.2	0.02	1.60	0.00	0.00	0.00	0.02	12.60	7.20	12.60	2.52	240.00	2.00	0.00	0.00	442	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.1	0.2	17.0	81.6	0.07	0.00	0.00	0.88	0.00	0.03	7.20	7.60	34.80	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	056	УСП				
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.2	1.2	20.6	104.8	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.01	7.60	5.20	26.00	0.40	36.80	0.00	0.01	0.00	TK № 004	УСП				
МОЛОЧ 2,5% ЖИР	125	3.5	3.1	5.6	70.6	0.00	0.38	0.00	0.00	0.00	0.13	127.50	14.00	95.00	0.00	182.50	0.00	0.00	0.00	60	УСП				
Итого за прием пищи:	920	33.0	31.4	93.1	854.6	0.32	61.22	0.67	9.69	2.16	0.48	313.02	113.74	458.17	9.92	1708.69	24.56	1.07	0.00						
Всего за день:		44.7	42.7	149.6	1227.0	0.53	108.06	0.74	10.18	5.37	0.59	767.08	170.44	634.43	12.41	2061.38	26.04	1.98	0.01						