

Утверждаю
Начальник Управления
социального питания
А.В. Барабанщиков



2020г

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак и обед)
для предоставления питания обучающимся образовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 7 до 11 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга, а так же за счет их собственных денежных средств и/или денежных средств родителей (законных представителей)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№.№ Рецептур или технологических карт	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Завтрак															
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	8,4	8,9	11,82	155,0	0,02	0,0	0,04	0,3	134	85	7	0,3
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,9	24,4	183	0,02	1,0	0,04	0,1	210,0	238	36	2,0
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,9	0	1	0	0	120,9	189	14	1,0
Батон обогащённый микроэлементами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
Итого:				19,3	19,86	83,81	588,19	0,196	3	0,08	0,98	494,65	523	66	6
Обед															
Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	60/20	2011	52/209	3,84	2,9	13,6	115,12	0,036	2,66	0,1	1,28	36,18	93,25	13,27	1,52

Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,33	3,2	20,62	111,7	0,0735	6,42	0,165	0,175	24,4	61,45	20,82	0,805
Шницель рубленый из говядины	80	2008	272	12,0	12,3	10,1	200,0	0,06	0,0	0,0	2,9	196	240	19,2	1,6
Рагу овощное	150	2008	350	3,5	6,7	11,5	119,0	0,08	11	0,25	0,39	44	44	26	1,1
Кисель плодово – ягодный с витамином «С»	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	8,6	0,0	0,1	5,0	8,0	2,0	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Итого за обед:				26,97	28,06	117,11	822,71	0,24	28,68	0,515	5,225	327,63	486,74	81,29	6,03
Итого за 1 день:				46,3	47,92	200,92	1410,9	0,436	31,68	0,595	6,21	822,28	1009,74	147,29	12,03

2 день

Завтрак

Бутерброд с джемом абрикосовым и маслом сливочным	20/10/5	2011	2	1,2	0,87	22,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	2008	224	15,7	17,6	31,9	310,54	0,07	0,21	0,006	1	230,1	275,5	33	0,9
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1	0,01	0,0	61	45	7	1
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0	0	38,0	0	0,3	160	142	11	0,13
Итого за завтрак:				19,2	19,77	83,8	587,54	0,09	39,69	0,046	1,7	459,1	476,5	56	2,33

Обед

Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8	0,012	16,2	0,18	1,38	29,4	16,8	9,0	0,42
Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200/5/10	2008	76	5,76	7,6	25,3	202,3	0,033	0,9	0,21	0,23	40,6	49,1	7,31	0,84
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе	200	2008	237	14,02	14,1	19,9	264,7	0,07	7,05	0,03	5,76	60,0	191,76	27,05	1,29
Компот из кураги с витамином «С»	200	2008	401	1,1	0,1	34,2	142,0	0,02	10,6	0,03	1,1	33,0	29,0	21,0	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Итого за обед:				27,04	27,72	117,41	822,69	0,375	47,35	0,64	10,25	206,7	342,9	74,56	4,45
Итого за 2 день:				46,24	47,50	201,21	1410,23	0,47	87,04	0,69	12,0	665,8	819,4	130,6	6,78

3 день

Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	3,9	6,3	21,6	159	0,04	1,0	0,04	0,5	107	23	106	1
Бутерброд с колбасой п/копчёной	20/10	2008	5	12,78	11,49	24,7	236,3	0,03	0,0	0,0	0,34	6,85	39,4	6	0,6
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5

Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
Итого за завтрак:				19,28	19,35	84,09	571,59	0,226	2	0,04	1,42	148,6	81,4	125	5,3
Обед															
*Винегрет овощной	60	2008	51	0,8	6,1	4,0	73,8	0,02	11	0,19	3,8	48	95	24	1
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,1	2,2	15,2	93,6	0,07	4,8	0,16	0,3	17,6	43,2	16,8	0,7
Голубцы ленивые	200	2008	306	14,2	14,2	26,4	279,4	0,1	30,6	0,0	3	95	180,7	5	5
Компот из апельсинов с витамином «С»	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0	0,02	12	0	0,1	18	12	7	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,33	40,04	0,0	0,1
Батон обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				27,5	27,96	117,89	838,69	0,47	59	0,372	7,58	319,68	461,94	66,8	7,6
Итого за 3 день:				46,78	47,31	201,98	1410,28	0,716	61,3	0,42	9,2	561,9	732,94	109,8	13
4 день															
Завтрак															
Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,2	0,87	12,0	102,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Омлет с сосисками	150	2011	212	16,4	17,2	33,8	307,3	0,08	0,0	0,18	0,9	115,2	249	19,2	2,8
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7
Батон обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
Итого за завтрак:				19,3	19,73	83,79	587,59	0,256	1,48	0,21	1,88	163,75	281,2	38,6	6,5
Обед															
Икра свекольная	60	2008	56	2,52	4,86	6,06	78,0	0,02	5,4	0,01	2,2	27	33,6	16,2	1,01
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	4,3	3,7	13,8	119,8	0,1	3,5	0,168	1,5	37,9	60,7	25,4	1,9
Фрикадельки из птицы, соус молочный	75/50	2010	308/350	10,2	9,7	12,5	167,3	0,05	0	0,05	2,9	190	200	18,33	1,67
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6
Сок фруктовый /апельсиновый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,04	0	0,1
Батон обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Итого за обед:				26,92	27,62	117,72	823,99	0,44	12,9	0,278	7,06	293,95	409,34	86,93	8,57
Итого за 4 день:				46,22	47,35	201,51	1411,6	0,696	14,38	0,698	8,94	457,7	690,54	125,53	15,07

5 день

Завтрак

Бутерброд с джемом черносмородиновым	20/15	2011	2	1,2	0,87	22,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Запеканка рисовая с творогом, гущённым молоком	120/30	2008	193	15,7	17,5	31,4	311	0,05	0,0	0,08	1	176	351	29,1	0,47
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1	0,01	0,0	61	45	7	1
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0	0	38,0	0	0,3	160	142	11	0,13
Итого за завтрак:				19,2	19,67	83,3	588	0,07	39,48	0,12	1,7	405	552	52,1	1,9

Обед

*Салат картофельный с солёными огурцами, маслом растительным	60	2011	37	0,8	5,5	4,3	67,1	0,0	1,8	0,0	0,09	17,3	21,2	3,9	0,2
Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/5	2008	94	3,54	2,68	10,9	101,2	0,054	8	0,14	2,02	33,4	116,0	36,0	0,7
Биточки рыбные	80	2008	239	10,4	10,1	12,0	143,1	0,03	00	0,08	1,17	57,83	296,5	63	0,8
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148,0	0,02	21	0,04	0,2	21	40	0,9	0,2
Компот из изюма с витамином «С»	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0	0,03	0,66	0,0	0,1	16,0	26,0	8,0	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон нарезной обогащённый	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				27,04	28,44	117,09	826,29	0,394	32,06	0,282	3,96	286,58	630,74	125,8	3,2
Итого за 5 день:				46,24	48,11	200,4	1414,3	0,46	71,54	0,4	5,7	691,5	1183	178	5,1

6 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,1	7,5	18,9	163,0	0,10	1	0,04	0,2	117	241	46	2
Бутерброд с ветчиной	20/10	2008	5	9,26	10,03	9,17	105,9	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
Батон нарезной обогащённый	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,0	1,0	27,74	192,0	0,08	20,0	0,0	0,8	16	56	84	1,2
Итого за завтрак:				19,56	19,69	83,8	592,79	0,41	21,2	0,04	1,48	158,85	348,7	142	5,4

Обед

Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	80	2010	18/213	2,3	5,9	4,84	72,56	0,066	19,01	0,03	2,34	20,13	45,7	12,33	0,93
Суп картофельный с рыбой	200/25	2008	92	3,48	2,43	11,4	112,9	0,13	0,6	0,24	0,72	15,71	158,8	27,74	0,58
Печень говяжья, тушёная в соусе сметанном с томатом и луком	70/30	2008	261/37 3	9,8	12,0	17,5	185,2	0,17	3,8	0,1	1,8	96,6	119,2	12,4	0,7
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	36,0	7,0	0,8
Сок фруктовый /яблочный/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,16
Батон обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Итого за обед:				27,28	28,19	117,6	817,55	0,62	14,4	0,41	4,6	240,86	463,84	56,54	6,14
Итого за 6 день:				46,84	47,88	201,4	1410,34	1,03	35,6	0,45	6,08	399,7	812,54	198,5	11,5

7 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179,0	0,1	1	0,0	0,6	14	146	29	2
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	9,5	10,5	14,4	188,0	0,02	0,0	0,04	0,3	134	85	7	0,3
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1	0,01	0,0	61	45	7	1
Батон нарезной обогащённый	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
Итого за завтрак:				19,0	19,76	84,39	590,29	0,276	3	0,05	1,48	244,3	290,3	52,7	6,06

Обед

Салат из свёклы отварной с маслом растительным, с сельдью с/с	60/20	2011	52	3,06	3,7	5,6	69,1	0,04	2,82	4,1	1,5	52,2	147,25	20,3	1,74
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	200/5/5	2008	85	1,9	2,04	19,0	75,0	0,016	9,7	0,17	0,16	39,6	36,4	15,2	0,6
Сосиски молочные отварные	100	2008	254	9,2	11,4	0,4	143,7	0,2	0,0	0,0	0,4	36	162	20	2
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0	0,02	5,0	0,04	0,2	67,2	123,95	29,0	0,61
Компот из апельсинов с витамином «С»	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0	0,02	12	0	0,1	18	12	7	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон нарезной обогащённый	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				26,66	28,0	117,59	820,69	0,556	30,12	4,332	2,74	354,1	612,64	105,5	5,85
Итого за 7 день:				46,0	47,76	201,98	1410,98	0,832	33,12	4,382	4,22	598,4	902,94	158,2	11,9

8 день

Завтрак

Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,2	0,87	12,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Омлет с сыром, маслом сливочным	150	2008	215	16,3	17,6	35,69	283,65	0,087	0	0,37	4,5	270	321,3	23,8	0,75
Чай сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7
Батон обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0	0	38,0	0	0,3	160	142	11	0,13
Итого за завтрак:				19,6	19,73	83,38	587,54	0,237	38,48	0,4	5,58	462,55	484,5	45,2	2,38

Обед

Салат «Свеколка»	60	2008	50	4,8	5,06	9,12	110,4	0,018	4,27	0,018	2,88	28,84	33,6	16,8	1,14
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	1,6	2,7	12,9	80,8	0,0	0,4	0,2	0,14	15,2	140	18,1	0,9
Зразы рубленые из кур с омлетом	80	2008	317	10,5	10,1	31,7	257,0	0,07	2,5	0,26	0,34	142,72	196	19	0,06
Рагу овощное	150	2008	350	3,5	6,7	11,5	119,0	0,0 8	11	0,25	0,39	44	44	26	1,1
Сок фруктовый /персиковый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,04	0	0,1
Батон обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0	0	0,38	13,75	0	0	0,5
Итого за обед:				26,6	27,62	117,78	823,09	0,908	20,17	1,278	4,44	266,8	507,64	85,9	6,5
Итого за 8 день:				46,2	47,35	201,2	1410,63	1,145	58,7	1,7	10,02	729,4	992,1	131,1	8,9

9 день

Завтрак

Бутерброд с джемом абрикосовым и маслом сливочным	20/10/5	2011	2	1,2	0,87	22,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Запеканка из творога с морковью, с молоком сгущённым	120/30	2011	224	14,9	16,2	27,1	277,0	0,09	1,12	0,06	1	240,12	275,5	33	0,9
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,9	0	1	0	0	120,9	189	14	1,0
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
Итого за завтрак:				19,4	19,97	83,7	587,3	0,136	3,6	0,09	1,6	385,02	489,5	61	4,4

Обед

Икра морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,8	0,03	3	0,09	2,3	19,2	33,6	19,8	0,6
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2008	84	2,4	4,1	6,3	72,0	0,048	17,6	0,16	0,16	35,4	42,6	17,6	0,6
Плов из филе птицы	200	2008	311	12,7	13,7	36,9	299,0	0,1	1,8	0,3	5,4	23,6	193,6	42,5	1,9
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	0,0	0,0

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				26,88	28,12	117,69	823,69	0,483	25,5	0,55	8,24	228,35	400,84	93,9	3,8
Итого за 9 день:				46,3	48,09	201,4	1411,0	0,921	29,1	0,64	9,84	613,37	890,34	154,9	8,2

10 день

Завтрак

Каша « Дружба» с маслом сливочным	155	2008	190	5,9	6,75	35,8	273,6	0,08	1,5	0,09	0,2	237	230,0	25,5	0
Бутерброд с ветчиной	20/15	2008	5	10,8	10,7	10,1	137,9	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	2,0
Батон нарезной обогащенный	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
Итого за завтрак:				19,3	19,01	83,69	587,79	0,336	2,7	0,09	0,88	278,85	292,7	46,5	5,4

Обед

Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	60/20	2011	52/209	5,66	7,0	3,6	100,12	0,036	2,66	0,1	1,28	36,18	93,25	13,27	1,52
Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	5,1	3,6	14,9	112,8	0,12	4,8	0,16	0,2	40	111	30,4	1,5
Тефтели из говядины в соусе сметанном	60/30	2008	283	6,4	9,6	8,7	148,0	0,04	1,0	0,0	3,0	8,0	177,0	10,0	1,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	11,0	78	26	0,6
Сок фруктовый /вишнёвый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон нарезной обогащенный	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Итого за обед:				26,96	27,86	117,46	822,81	0,456	12,2	0,29	4,71	120,7	459,82	93	7,46
Итого за 10 день:				46,26	47,87	201,1	1410,6	0,792	14,9	0,38	5,59	399,6	752,5	139,5	12,9

11 день

Завтрак

Каша «Янтарная» /из пшена с яблоками/	155	2008	187	5,2	6,6	29,02	205,8	0,12	0,009	0,049	0,37	79,36	125,24	34,7	2,48
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	10,4	11,9	16,5	196,3	0,02	0	0,04	0,3	139,5	88,3	7,7	0,36
Чай сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0,0	0,0	0,45	16,5	0,0	0,0	0,6
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0	0	38,0	0	0,3	160	142	11	0,13
Итого за завтрак:				19,1	20	83,82	588,4	0,29	30,41	0,089	1,32	374,16	334,34	56,6	4,24

Обед

Салат картофельный с огурцами, маслом растительным	60	2011	37	0,8	4,76	5,1	66,5	0,03	4,3	0,0	1,4	14,8	23,53	11,6	0,4
Борщ сибирский с говядиной и сметаной	200/5/5	2008	80	6,9	12,2	31,48	264,4	0,042	8,02	0,06	0,255	43,5	93,05	25,25	1,53
Котлета рыбная любительская	80	2008	241	10,9	2,9	4,8	88,0	0,064	1,6	0,09	0,64	33,6	244	14,4	0,8
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148,0	0,01	20,8	0,46	0,23	18,46	78,4	1	0,1
Сок фруктовый /яблочный/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Итого за обед:				27,7	27,62	117,44	822,79	0,396	38,72	0,61	2,905	146,4	493,02	60,25	6,23
Итого за 11 день:				47,8	47,62	201,26	1411,2	0,686	69,13	0,70	4,23	520,6	827,4	116,9	10,5

12 день

Завтрак

Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,2	0,87	12,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	2008	219	15,3	15,9	26,6	232,3	0,08	0,26	0,008	2,95	280,17	335,34	40,17	1,1
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	0,1	0,01	0,0	61	45	7	1
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
Итого за завтрак:				19,4	19,63	83,79	587,59	0,276	1,84	0,048	3,93	378,92	405,34	61,17	5,1

Обед

*Салат из квашеной капусты.	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8	0,012	16,2	0,18	1,38	29,4	16,8	9,0	0,42
Суп картофельный с крупой	200	2008	98	2,96	2,24	8,73	95,2	0,08	6,4	0,16	0,24	20	70,4	21,6	0,88
Оладьи из печени	80	2008	290	11,9	13,6	9,97	189,2	0,12	27,2	0,44	4,72	10,56	249,6	16	6,4
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	36,0	7,0	0,8
Соус сметанный	20	2008	371	0,3	0,8	1,3	13,6	0,004	0,0	0,004	0,04	4,8	54,4	0,8	0,03
Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,0	0,0	0,1	7	4	4	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон нарезной обогащенный	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Итого за обед:				27,02	27,56	117,21	817,69	0,516	75,2	0,834	9,06	136,01	487,44	67,4	10,53
Итого за 12-ый день:				46,42	47,19	201,0	1405,3	0,81	77,04	0,882	12,99	514,93	892,78	128,57	15,63
Всего за 12 дней				557,6	571,95	2415,4	16927,4	8,994	583,53	11,937	95,02	6975,18	10506,2	1718,89	131,51
В среднем за 1 день				46,5	47,7	201,3	1410,6	0,7	48,6	1,0	7,92	581,3	875,5	143,2	10,96
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,2%	30,4%	57,0%	1 : 1,5								

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
-
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутьельяна В.А.
-
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутьельяна В.А.
-
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
-
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . Справочник.-Москва, ДеЛ принт, 2007.-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутьельяна В.А.
- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов

Итого за 1 день:				46,3	47,92	200,92	1410,9	0,436	31,68	0,595	6,21	822,28	1009,74	147,29	12,03
Итого за 2 день:				46,24	47,50	201,21	1410,23	0,47	87,04	0,69	12,0	665,8	819,4	130,6	6,78
Итого за 3 день:				46,78	47,31	201,98	1410,28	0,716	61,3	0,42	9,2	561,9	732,94	109,8	13
Итого за 4 день:				46,22	47,35	201,51	1411,6	0,696	14,38	0,698	8,94	457,7	690,54	125,53	15,07
Итого за 5 день:				46,24	48,11	200,4	1414,3	0,46	71,54	0,4	5,7	691,5	1183	178	5,1
Итого за 6 день:				46,84	47,88	201,4	1410,34	1,03	35,6	0,45	6,08	399,7	812,54	198,5	11,5
Итого за 7 день:				46,0	47,76	201,98	1410,98	0,832	33,12	4,382	4,22	598,4	902,94	158,2	11,9
Итого за 8 день:				46,2	47,35	201,2	1410,63	1,145	58,7	1,7	10,02	729,4	992,1	131,1	8,9
Итого за 9 день:				46,3	48,09	201,4	1411,0	0,921	29,1	0,64	9,84	613,37	890,34	154,9	8,2
Итого за 10 день:				46,26	47,87	201,1	1410,6	0,792	14,9	0,38	5,59	399,6	752,5	139,5	12,9
Итого за 11 день:				47,8	47,62	201,26	1411,2	0,686	69,13	0,70	4,23	520,6	827,4	116,9	10,5
Итого за 12-ый день:				46,42	47,19	201,0	1405,3	0,81	77,04	0,882	12,99	514,93	892,78	128,57	15,63
Всего за 12 дней				557,6	571,95	2415,4	16927,36	8,994	583,53	11,937	95,02	6975,18	10506,2	1718,89	131,51
В среднем за 1 день				46,5	47,7	201,3	1410,6	0,7	48,6	1,0	7,92	581,3	875,5	143,2	10,96
Среднедневная сбалансированность				0,92	0,95	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,2%	30,4%	57,0%									

201,3