

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 12 до 18 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 рецептур /	№.№ Рецептур или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
I день															
Завтрак															
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	10,1	10,1	16,7	194,3	0,02	0,0	0,04	0,3	134	85	7	0,3
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,2	8,9	31,5	236,1	0,15	1,3	0,05	0,1	141,9	178,1	46,5	2,6
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 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:				22,6	23,06	95,79	680,59	0,326	3,3	0,09	0,98	426,6	463,1	76,5	6,6
Обед															
Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	80/20	2011	52/209	4,0	4,4	18,7	116,0	0,034	9,84	54,5	0,22	47,52	81,1	24,07	1,89
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	2,89	5,16	24,85	126,5	0,091	7,52	0,205	0,215	29,4	76,1	26,0	1,005
Шницель рубленный из говядины	100	2008	272	15,0	12,3	15,38	287,5	0,08	0,0	0,0	3,6	245,0	300,0	24,0	2,0
Рагу овощное	180	2008	350	4,5	8,1	13,8	142,8	0,68	10,8	0,96	0,84	52,8	28,8	100,8	1,2
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 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 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:				31,69	32,92	134,02	949,69	1,125	36,76	55,67	5,4	401,8	534,0	176,9	7,1
Итого за 1 день:				54,3	55,9	229,81	1630,3	1,32	39,8	55,8	6,4	896,5	1057,0	243,0	13,1
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	170/30	2008	224	19,9	21,10	51,4	440,0	0,11	0,78	22,2	0,14	315,2	43,8	395,9	1,26
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1	0,01	0,0	61	45	7	1
Итого за завтрак:				22,6	23,27	95,8	679,0	0,13	2,26	22,24	0,54	384,2	102,8	407,9	2,56
Обед															
*Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	9,37	86,7	0,02	27,0	0,3	2,3	49,0	28,0	15,0	0,7
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/5/10	2008	76	4,5	6,4	14,1	152,8	0,033	1,04	0,021	0,23	50,2	60,8	9,05	1,04
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе	300	2008	237	19,1	17,94	45,74	407,6	0,1	13,6	0,09	8,6	67,8	252,2	35,4	1,58
Компот из кураги с витамином «С»	200	2008	401	1,1	0,0	31,4	139,0	0,02	10,6	0,03	1,1	33,0	29,0	21,0	0,7
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 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:				31,5	32,3	134	949,99	0,403	52,24	0,441	12,61	222,05	410,04	80,45	4,62
Итого за 2-й день				54,1	55,57	229,8	1629,0	0,53	54,5	22,7	13,2	606,3	512,8	488,4	7,2
3 день															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,00	8,1	27,9	205,2	0,05	1,3	0,05	0,6	138,1	29,7	136,7	1,3
Бутерброд с колбасой п/копчёной	20/15	2008	5	14,91	13,4	29,99	299,0	0,04	0,0	0,0	0,4	8	46	7	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 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:				22,51	23,06	95,68	680,49	0,246	2,3	0,05	1,62	242,3	94,7	156,7	5,7

Обед

*Винегрет овощной	100	2008	51	4,83	6,2	8,3	182,7	0,03	18,3	0,32	6,3	80	158,3	40	1,67
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	1,9	2,8	19,0	107,0	0,09	6,0	0,20	0,4	22,0	21,0	54,0	0,9
Голубцы ленивые	250	2008	306	15,3	17,8	31,5	265,0	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 обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	13,0	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				31,43	32,26	134,7	946,59	0,5	67,5	0,542	10,18	356,1	503,0	120	8,47
Итого за 3 день:				54,0	55,32	230,4	1627,1	0,75	69,8	0,6	11,8	598,4	597,7	276,7	14,2

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	200	2011	212	19,7	20,5	45,71	399,1	0,1	0,0	0,2	1,2	153,6	332,0	25,6	3,8
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 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
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:				22,6	23,03	95,7	679,39	0,276	1,48	0,23	2,18	202,2	364,2	45	7,5

Обед

Икра свекольная	100	2008	56 т/к	4,2	8,1	10,1	130,0	0,03	9,0	0,02	3,7	45	56	27	1,7
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2008	99/73	7,5	3,6	16,5	118,0	0,18	6,0	0,21	0,6	53,0	40,0	149,0	2,1
Фрикадельки из птицы, соус молочный	75/50	2010	308/35 0	9,2	10,1	15,5	203,5	0,05	0	0,05	2,9	190	200	18,33	1,67
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	39,4	243,6	0,02	0	0,06	0,4	3,6	22,8	73,2	0,72
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 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
Итого за обед:				31,5	32,46	134,06	950,99	0,53	19	0,34	7,98	327,7	372,84	275,5	9,59
Итого за 4 день:				54,1	55,49	229,76	1630,38	0,81	20,5	0,57	10,16	529,9	737,04	320,5	17,09

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, сгущённым молоком	170/30	2008	193	19,2	20,8	44,0	366,7	0,1	0,78	22,3	1,46	139,6	40,4	229,1	1,47
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	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0	0,0	38,0	0,0	0,3	160	142	11	0,13
Итого за завтрак:				22,7	22,97	95,9	643,7	0,12	40,26	22,34	2,16	368,6	241,4	252,1	2,9

Обед

*Салат картофельный с солёными огурцами, маслом растительным	100	2011	37	1,3	9,2	6,9	200,2	0,0	3,0	0,0	0,2	28,8	35,3	6,5	0,3
Суп крестьянский с крупой с говядиной	250/5	2008	94	2,1	2,71	7,5	90,2	0,054	10,0	0,18	2,44	37,2	23,2	86,4	1,06
Биточки рыбные	100	2008	239	15,4	9,1	21,4	149,0	0,04	00	0,1	1,46	72,3	370,6	78,8	1,0
Картофель отварной	180	2008	333	3,5	5,64	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	36,0	94,8	1,44
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 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	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 фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				31,7	32,11	133,99	983,89	0,564	39,46	0,352	4,82	320,55	622,14	288,5	5,1
Итого за 5 день:				54,4	55,08	229,9	1627,6	0,68	79,72	22,7	7,0	689,2	863,5	541,0	8

6 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	6,6	9,7	24,4	210,3	0,13	1,3	0,05	0,3	151,0	52,9	188,0	2,6
Бутерброд с ветчиной	20/15	2008	5	10,8	11,7	10,7	144,9	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	5,0	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	42,0	192,0	0,08	20,0	0,0	0,8	16	56	84	1,2
Итого за завтрак:				22,6	23,56	95,09	679,09	0,44	21,5	0,05	1,58	192,85	160,6	284	6

Обед

Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	100	2010	18/213	2,9	7,4	6,1	90,7	0,08	23,8	0,04	2,9	25,2	57,1	15,4	1,2
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	92	8,2	2,96	19,2	136,3	0,13	1,9	0,14	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	7,4	13,04	19,1	237,5	0,17	3,8	0,1	1,8	96,6	119,2	12,4	0,7

Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,96	229,2	0,072	0,0	0,03	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
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:				31,3	32,22	134,92	949,59	0,702	33,5	0,31	6,76	186,76	432,34	71,94	6,9
Итого за 6 день:				53,9	55,78	230,01	1628,7	1,14	55	0,4	8,34	379,7	592,9	355,9	12,9
7 день															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,2	8,3	32,0	230,9	0,14	1,3	0,05	0,77	147,1	37,4	188,4	2,6
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	11,4	11,9	18,7	224,3	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:				22,5	23,06	95,89	678,49	0,316	3,3	0,1	1,65	371,85	178,4	211,4	6,6
Обед															
Салат из свёклы отварной с маслом растительным, с сельдью с/с	80/20	2011	52	3,3	2,7	12,5	111,4	0,05	3,53	5,13	1,88	65,3	184,1	25,38	2,2
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/5/5	2008	85	4,2	3,2	21,2	127,0	0,016	9,7	0,17	0,16	138,0	127,2	23,6	1,5
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	180	2008	335	3,7	6,48	24,4	169,2	0,17	6,3	0,048	0,24	56,4	135,6	24,8	1,32
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 фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				31,8	32,24	134,39	943,19	0,716	32,13	5,37	3,16	454,75	751,94	114,8	7,92
Итого за 7 день:				54,3	55,3	230,28	1621,7	1,03	35,43	5,5	4,8	827	930,3	326,2	14,5
8 день															
Завтрак															
Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,2	0,87	64,4	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Омлет с сыром, маслом сливочным	200	2008	215	20,2	21,0	3,3	411,2	0,1	0	0,5	6,0	360	31,7	428,3	5,0
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
Итого за завтрак:				22,7	23,13	95,89	677,09	0,25	0,48	0,53	6,78	392,6	52,9	438,7	6,5

Обед

Салат «Свеколка»	100	2008	50 т/к	8	7,1	15,2	184	0,03	7,1	0,03	4,8	48,1	56	28	1,9
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	2,2	2,0	17,8	156,0	0,0	0,4	0,2	1,6	55,2	140	18,1	0,9
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	2008	317	11,1	12	34,8	211,8	0,09	3,1	0,3	0,43	178,4	245	23,8	0,08
Рагу овощное	180	2008	350	4,2	8,0	13,8	142,8	0,57	9,0	0,8	0,7	44	84	24	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:				31,7	32,16	134,16	950,49	0,94	23,6	1,33	7,91	361,8	579,04	101,9	7,38
Итого за 8 день:				54,4	55,3	230,05	1627,6	1,2	24,1	1,86	14,7	754,4	632,0	541	13,9

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 стужённым	170/30	2011	224	18,1	19,4	40,1	367,0	0,12	1,50	0,08	1,3	320,16	366,7	44	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:				22,6	23,17	96,7	677,3	0,166	3,98	0,11	1,9	465,06	550,7	72	4,4

Обед

Икра морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118	0,05	5	0,15	3,8	32	56	33	1
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2008	84	2,0	2,9	7,7	88,0	0,048	7,6	0,06	0,16	35,4	42,6	17,6	0,6
Плов из филе птицы	250	2008	311	17,1	16,1	53,1	401,3	0,2	2,8	0,2	2,4	123,6	193,6	42,5	1,9
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,0	0,0	23,3	92,9	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 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 фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				31,8	32,46	133,5	951,09	0,558	16	0,432	6,74	341,15	423,24	107,1	4,2
Итого за 9 день:				54,4	55,63	230,2	1628,4	0,72	19,98	0,54	8,64	806,2	973,9	179,1	8,6

10 день

Завтрак

Каша « Дружба» с маслом сливочным	200	2008	190	6,2	10,0	26,8	224,0	0,1	2,0	0,08	0,2	182	34	172	0
Бутерброд с ветчиной	20/15	2008	5	14,0	11,7	32,0	276,0	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 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:				22,8	23,26	96,59	676,29	0,356	3,2	0,08	0,88	223,85	96,7	193	5,4

Обед

Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	80/20	2011	52/209	3,58	5,6	14,5	145,2	0,05	3,3	0,13	1,6	45,2	116,6	16,6	1,9
Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	6,4	4,5	18,6	141,0	0,12	0,8	0,16	0,2	80	191,2	30,4	1,5
Тефтели из говядины в соусе сметанном	70/30	2008	283	9,9	10,4	30,9	203,0	0,04	1,0	0,0	3,0	8,0	179,0	11,0	1,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	5,5	8,72	17,74	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	61,0	98	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 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
Итого за обед:				31,58	32,28	134,3	951,09	0,49	9,1	0,32	5,48	230,3	638,8	92	8,4
Итого за 10 день:				54,38	55,54	230,9	1627,4	0,85	12,3	0,4	6,4	460	734,7	286,4	12,5

11 день

Завтрак

Каша «Янтарная» /из пшена с яблоками/	200	2008	187	6,7	9,76	37,44	265,6	0,16	1,6	0,06	0,48	102,4	44,8	161,6	3,2
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	12,3	11,9	21,3	237,0	0,02	0	0,04	0,3	139,5	88,3	7,7	0,36
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 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	80	к/к	к/к	0,6	0,0	6,0	30,4	0,0	30,4	0,0	0,2	128	113,6	8,8	0,1
Итого за завтрак:				22,2	23,06	95,34	679,3	0,33	32	0,1	1,43	391,4	254,7	182,1	6,26

Обед															
Салат картофельный с огурцами, маслом растительным	100	2011	37	1,3	7,9	8,5	139,8	0,05	7,2	0,0	2,3	24,7	39,2	19,3	0,7
Борщ сибирский с говядиной и сметаной	250/5/5	2008	80	2,56	12,1	10,5	264,3	0,05	9,97	0,2	0,32	52,2	104,3	29,4	1,9
Котлета рыбная любительская	100	2008	241	18,2	3,6	34,54	110,0	0,08	2	0,1	0,8	42	305	18	1
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	36,0	94,8	1,44
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	0,1
Батон нарезной 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:				31,74	32,3	134,3	947,59	0,61	48,37	0,35	4,04	180,2	538,5	169,5	8,44
Итого за 11 день:				53,94	55,36	229,64	1626,9	0,94	80,37	0,45	5,47	571,6	793,2	351,6	14,7
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	170/30	2008	219	18,8	19,32	38,62	323,7	0,13	0,78	22,37	4,46	353,8	46,9	455,0	1,42
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 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:				22,9	23,05	95,81	679,0	0,326	2,36	0,06	5,44	453	116,9	476	5,42
Обед															
*Салат из квашеной капусты.	100	2008	40	1,6	5,1	15,7	86,7	0,02	27,0	0,3	2,3	49	28	15	0,7
Суп крестьянский со сметаной	250/5	2008	94	1,43	4,78	6,58	105,1	0,06	9,02	0,185	1,41	38,4	71,0	20,4	0,91
Оладьи из печени	100	2008	290	16,5	13,0	12,4	234,0	0,2	34	0,6	5,9	13,2	312	20	8
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	229,2	0,072	0,0	0,036	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
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 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:				31,83	32,5	134,83	947,49	0,596	72,02	1,125	11,09	147,65	552,6	68,6	12,2
Итого за 12-ый день:				54,73	55,6	230,6	1626,5	0,92	74,4	1,19	16,5	600,7	669,5	544,6	17,6

Всего за 12 дней				650,95	665,87	2761,35	19531,6	10,89	565,9	112,71	113,41	7719,9	9094,5	4454	154
В среднем за 1 день				54,2	55,5	230,1	1627,6	0,9	47,2	9,4	9,5	643,3	758,0	371,2	12,8
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,3%	30,7%	56,5%									

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., Тутельяна В.А.
- - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна 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.; Тутельяна 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

