



"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "Кавалер"

Г.М.Госькова

2019 г.

"Согласовано"

Руководитель Управления Федеральной

службы по надзору в сфере защиты прав

потребителей и благополучия человека по

городу Санкт-Петербургу

Главный государственный

санитарный врач по городу Санкт-

Петербургу

Н.С. Башкетова

2019 г.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общепобразовательных учреждений Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых) Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов	№№ рецептур или технологические карты	Пищевая ценность				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
<b>1 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
Каша "Дружба" с маслом сливочным	155	2008	190	4,70	11,60	20,80	0,080	1,50	0,09	0,20	237,00	230,00	25,50	0,00		
Бутерброд с ветчиной	20/15	2008	5	5,20	4,70	13,05	0,100	0,20	0,00	0,10	43,70	43,70	8,00	0,70		
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	0,000	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,70		
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50		
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	0,026	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
<b>ИТОГО:</b>				<b>12,60</b>	<b>17,96</b>	<b>71,84</b>	<b>0,336</b>	<b>2,70</b>	<b>0,09</b>	<b>0,88</b>	<b>284,65</b>	<b>291,90</b>	<b>47,90</b>	<b>4,10</b>		
<b>Обед</b>																
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	60/20	2011	52/209	5,66	7,00	3,60	0,036	2,66	0,10	1,28	36,18	93,25	13,27	1,52		
Суп картофельный с рыбой	200/20	2008	99	7,10	3,60	14,90	0,120	4,80	0,16	0,20	40,00	111,00	30,40	1,50		

Тфтели из говядины в соусе сметанном	80/30	2008	283	11,87	13,87	22,14	208,00	0,0600	1,34	0,000	4,000	10,67	236,00	13,34	1,340
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	5,50	8,72	17,74	206,00	0,030	0,00	0,03	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60
Сок фруктовый / вишневый	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00	0,020	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>36,33</b>	<b>36,25</b>	<b>110,94</b>	<b>882,81</b>	<b>0,496</b>	<b>12,80</b>	<b>0,29</b>	<b>6,16</b>	<b>133,90</b>	<b>572,29</b>	<b>91,01</b>	<b>8,36</b>
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>48,93</b>	<b>54,21</b>	<b>182,78</b>	<b>1381,50</b>	<b>0,832</b>	<b>15,50</b>	<b>0,38</b>	<b>7,04</b>	<b>418,55</b>	<b>864,19</b>	<b>138,91</b>	<b>12,46</b>

**2 день**

**Завтрак**

Запеканка из творога с морковью, с молоком ступенным	150/30	2011	224	19,50	17,28	57,25	457,50	0,120	1,40	0,08	1,25	300,15	344,38	41,25	1,12
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/20/5	2008	3	4,50	6,50	7,40	88,00	0,020	0,00	0,04	0,30	134,00	85,00	7,00	0,30
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	30,80	133,90	0,000	1,00	0,00	0,00	120,90	189,00	14,00	1,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,026	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО:</b>				<b>27,30</b>	<b>26,68</b>	<b>105,25</b>	<b>723,80</b>	<b>0,17</b>	<b>3,40</b>	<b>0,12</b>	<b>1,75</b>	<b>571,05</b>	<b>629,38</b>	<b>71,25</b>	<b>4,62</b>

**Обед**

Икра морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,50	70,80	0,030	3,00	0,09	2,30	19,20	33,60	19,80	0,60
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2008	84	2,50	4,50	6,43	77,20	0,0480	17,60	0,160	0,160	35,40	42,60	17,60	0,600
Плов из филе птицы	200	2008	311	14,00	15,10	20,10	354,70	0,100	1,80	0,30	5,40	23,60	193,60	42,50	1,90
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,00	0,00	23,30	92,90	0,000	0,00	0,00	0,00	9,10	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,00	3,20	8,50	87,00	0,030	0,60	0,022	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>28,98</b>	<b>30,52</b>	<b>96,22</b>	<b>846,49</b>	<b>0,438</b>	<b>23,00</b>	<b>0,57</b>	<b>8,24</b>	<b>228,35</b>	<b>400,84</b>	<b>93,90</b>	<b>3,80</b>
<b>Итого за 2 день:</b>				<b>56,28</b>	<b>57,20</b>	<b>201,47</b>	<b>1570,29</b>	<b>0,604</b>	<b>26,40</b>	<b>0,69</b>	<b>9,99</b>	<b>799,40</b>	<b>1030,22</b>	<b>165,15</b>	<b>8,42</b>

## 3 день

## Завтрак

Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,20	0,87	12,00	102,00	0,020	0,48	0,03	0,40	8,00	14,00	5,00	0,30
Каша пшеничная с маслом сливочным	155	2008	189	7,20	8,90	31,50	236,10	0,020	1,00	0,04	0,10	210,00	238,00	36,00	2,00
Кофейный напиток	1/200	2008	432	1,50	1,30	28,40	107,00	0,020	1,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,026	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО:</b>				<b>11,30</b>	<b>12,63</b>	<b>94,69</b>	<b>561,39</b>	<b>0,216</b>	<b>3,48</b>	<b>0,08</b>	<b>1,08</b>	<b>308,75</b>	<b>308,00</b>	<b>57,00</b>	<b>6,00</b>

## Обед

Салат из свеклы с зел.горошком и маслом растительным	60	2011	53	2,82	11,70	4,20	134,40	0,020	3,60	0,03	4,02	100,80	14,40	66,60	1,02
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,33	4,15	13,62	101,70	0,0735	6,42	0,165	0,175	24,40	61,45	20,82	0,805
Шницель рубленый из говядины	80	2008	272	12,00	12,30	10,10	230,00	0,060	0,00	0,00	2,90	196,00	240,00	19,20	1,60
Рагу овощное	150	2008	350	3,50	6,70	11,50	119,00	0,008	11,00	0,25	0,39	44,00	44,00	26,00	1,10
Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	2008	411	0,10	0,10	27,90	113,00	0,010	8,60	0,00	0,10	5,00	8,00	2,00	0,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>25,95</b>	<b>37,81</b>	<b>100,71</b>	<b>861,99</b>	<b>0,40</b>	<b>29,62</b>	<b>0,445</b>	<b>7,965</b>	<b>392,25</b>	<b>407,89</b>	<b>134,62</b>	<b>5,53</b>
<b>Итого за 3 день:</b>				<b>37,25</b>	<b>50,44</b>	<b>195,40</b>	<b>1423,38</b>	<b>0,618</b>	<b>33,10</b>	<b>0,525</b>	<b>9,05</b>	<b>701,00</b>	<b>715,89</b>	<b>191,62</b>	<b>11,53</b>

## 4 день

## Завтрак

Бутерброд с колбасой п/копченной	20/15	2008	5	5,90	9,40	7,40	116,00	0,040	0,00	0,00	0,40	8,00	46,00	7,00	0,70
Пудинг из творога с молоком стуженым	150/30	2008	225	23,13	45,63	42,00	387,50	0,090	0,27	0,150	1,10	198,00	282,50	32,75	1,65
чай с молоком	200	2008	433	2,89	2,45	19,45	104,00	0,000	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Магларин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00	0,000	38,00	0,000	0,25	160,00	142,00	11,00	0,13
<b>ИТОГО:</b>				<b>29,03</b>	<b>55,03</b>	<b>49,40</b>	<b>503,50</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>0,150</b>	<b>1,50</b>	<b>206,00</b>	<b>328,50</b>	<b>39,75</b>	<b>2,35</b>

Обед															
Салат витаминный с маслом растительным/ 1-ый вариант/ до 28.02 с 01.03 салат из квашеной капусты *	60	2008	41	0,72	3,12	5,70	54,00	0,010	12,60	0,19	1,40	21,60	16,20	10,20	0,60
Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200/5/10	2008	76	4,36	6,00	9,30	108,30	0,033	0,90	0,21	0,23	40,60	49,10	7,31	0,84
Рыба / филе трески/ запеченная в сметанном соусе	50/150	2008	237	14,02	14,10	19,90	264,70	0,070	7,05	0,03	5,76	60,00	191,70	27,05	1,29
Компот из кураги с витамином "С"	200	2008	401	1,10	0,00	31,40	139,00	0,020	10,60	0,03	1,10	33,00	29,00	21,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>25,40</b>	<b>26,08</b>	<b>99,69</b>	<b>729,89</b>	<b>0,363</b>	<b>31,15</b>	<b>0,460</b>	<b>8,870</b>	<b>177,25</b>	<b>326,04</b>	<b>65,56</b>	<b>4,03</b>
<b>Итого за 4 день:</b>				<b>54,43</b>	<b>81,11</b>	<b>149,09</b>	<b>1233,39</b>	<b>0,493</b>	<b>31,42</b>	<b>0,610</b>	<b>10,37</b>	<b>383,25</b>	<b>654,54</b>	<b>105,31</b>	<b>6,38</b>
5 день															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,03	8,10	27,90	205,20	0,050	1,30	0,05	0,64	199,50	206,00	23,00	1,00
Бутерброд с джемом абрикотовым и маслом сливочным	20/15/5	2011	2	2,20	0,87	24,00	132,00	0,020	0,48	0,03	0,40	8,00	14,00	5,00	0,30
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,00	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,026	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО:</b>				<b>9,83</b>	<b>10,53</b>	<b>89,69</b>	<b>513,49</b>	<b>0,226</b>	<b>2,78</b>	<b>0,08</b>	<b>1,62</b>	<b>242,25</b>	<b>239,00</b>	<b>41,00</b>	<b>5,00</b>
Обед															
*Винегрет овощной	60	2008	51	5,30	9,70	5,00	130,00	0,020	11,00	0,19	3,80	48,00	95,00	24,00	1,00
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,10	2,20	15,20	93,60	0,0700	4,800	0,16	0,30	17,60	43,20	16,80	0,700
Голубцы ленивые	200	2008	306	13,90	12,40	36,90	415,50	0,100	30,60	0,00	3,00	95,00	180,70	5,00	5,00

Компот из апельсинов с витамином "С"	200	2008	399	0,50	0,10	35,20	141,00	0,020	12,00	0,00	0,10	18,00	12,00	7,00	0,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,33	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,00	3,20	8,50	87,00	0,030	0,60	0,022	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>33,00</b>	<b>30,46</b>	<b>134,19</b>	<b>1030,99</b>	<b>0,47</b>	<b>59,00</b>	<b>0,372</b>	<b>7,58</b>	<b>319,68</b>	<b>461,94</b>	<b>66,80</b>	<b>7,60</b>
<b>Итого за 5 день:</b>				<b>42,83</b>	<b>40,99</b>	<b>223,88</b>	<b>1544,48</b>	<b>0,696</b>	<b>61,78</b>	<b>0,45</b>	<b>9,20</b>	<b>561,93</b>	<b>700,94</b>	<b>107,80</b>	<b>12,60</b>

**6 день**

**Завтрак**

Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/20/5	2008	3	4,50	6,50	7,40	88,00	0,020	0,00	0,04	0,30	134,00	85,00	7,00	0,30
Омлет с сосисками	150	2011	212	16,40	12,20	12,80	209,30	0,080	0,00	0,18	0,90	115,20	249,00	19,20	2,80
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00	0,000	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,70
Батон обогащенный	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,026	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО:</b>				<b>23,60</b>	<b>20,36</b>	<b>58,19</b>	<b>475,59</b>	<b>0,256</b>	<b>1,00</b>	<b>0,22</b>	<b>1,78</b>	<b>289,75</b>	<b>352,20</b>	<b>40,60</b>	<b>6,50</b>

**Обед**

Икра свекольная	60	2008	56 т/к	2,52	4,86	6,06	78,00	0,020	5,40	0,01	2,20	27,00	33,60	16,20	1,01
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	5,80	3,70	12,80	150,20	0,10	3,50	0,168	1,50	37,90	60,70	25,40	1,900
Фрикадельки из птицы, соус молочный	80/50	2010	308/350	10,88	15,82	16,54	264,86	0,06	0,00	0,06	3,10	202,67	213,34	19,56	1,79
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	32,80	203,00	0,020	0,00	0,05	0,08	3,00	61,00	19,00	0,60
Сок фруктовый/апельсиновый	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00	0,020	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>29,10</b>	<b>33,74</b>	<b>120,76</b>	<b>951,95</b>	<b>0,45</b>	<b>12,90</b>	<b>0,288</b>	<b>7,26</b>	<b>306,62</b>	<b>422,68</b>	<b>88,16</b>	<b>8,70</b>
<b>Итого за 6 день:</b>				<b>52,70</b>	<b>54,10</b>	<b>178,95</b>	<b>1427,54</b>	<b>0,706</b>	<b>13,90</b>	<b>0,508</b>	<b>9,04</b>	<b>596,37</b>	<b>774,88</b>	<b>128,76</b>	<b>15,20</b>

## 7 день

## Завтрак

Бутерброд с ветчиной	20/15	2008	5	5,20	4,70	13,00	114,90	0,100	0,20	0,00	0,10	7,10	43,70	8,00	0,70
Запеканка рисовая с творогом и молоком стученым	150/30	2008	193	8,88	9,88	60,01	330,00	0,070	0,00	0,100	1,25	220,00	438,00	36,38	0,59
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	30,80	133,90	0,000	1,00	0,00	0,00	120,90	189,00	14,00	1,00
Магларин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00	0,000	38,00	0,000	0,25	160,00	142,00	11,00	0,13
<b>ИТОГО:</b>				<b>17,73</b>	<b>17,08</b>	<b>111,31</b>	<b>616,80</b>	<b>0,170</b>	<b>39,20</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>508,00</b>	<b>812,70</b>	<b>69,38</b>	<b>2,42</b>

## Обед

*Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным	60	2011	37	0,80	8,50	4,30	120,10	0,000	1,80	0,00	0,09	17,30	21,20	3,90	0,20
Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/10	2008	94	5,10	5,70	12,90	111,00	0,0500	8,000	0,14	1,98	30,20	112,80	17,60	0,500
Биточки рыбные	80	2008	239	12,30	6,30	17,10	159,20	0,030	0,00	0,08	1,17	57,83	296,50	63,00	0,80
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00	0,020	21,00	0,04	0,20	21,00	40,00	0,90	0,20
Компот из изюма с витамином "С"	200	2008	401	0,50	0,10	29,10	116,00	0,030	0,66	0,00	0,10	16,00	26,00	8,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,00	3,20	8,50	87,00	0,030	0,60	0,022	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>31,80</b>	<b>31,36</b>	<b>128,79</b>	<b>905,19</b>	<b>0,39</b>	<b>32,06</b>	<b>0,282</b>	<b>3,92</b>	<b>283,38</b>	<b>627,54</b>	<b>107,40</b>	<b>3,00</b>
<b>Итого за 7 день:</b>				<b>49,53</b>	<b>48,44</b>	<b>240,10</b>	<b>1521,99</b>	<b>0,560</b>	<b>71,26</b>	<b>0,382</b>	<b>5,52</b>	<b>791,38</b>	<b>1440,24</b>	<b>176,78</b>	<b>5,42</b>

## 8 день

## Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,10	6,50	20,90	163,00	0,100	1,00	0,04	0,20	117,00	241,00	46,00	2,00
Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,20	0,87	12,00	132,00	0,020	0,48	0,03	0,40	8,00	14,00	5,00	0,30
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,00	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	
Батон обогащенный	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50

Банан свежий	200	к/к	к/к	3,00	1,00	42,00	192,00	0,080	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
<b>ИТОГО:</b>				<b>10,50</b>	<b>9,53</b>	<b>102,89</b>	<b>618,89</b>	<b>0,330</b>	<b>21,48</b>	<b>0,07</b>	<b>1,78</b>	<b>159,75</b>	<b>319,00</b>	<b>139,00</b>	<b>4,00</b>

**Обед**

Салат овощной с яблоками, яйцом вареным *	80	2010	18/123	2,30	5,90	4,84	72,56	0,066	19,01	0,03	2,34	20,13	45,70	12,33	0,93
Суп картофельный с рыбой	200/25	2008	92	7,48	2,43	15,40	112,90	0,13	0,60	0,240	0,72	15,71	158,80	27,74	0,580
Печень говяжья, тешеная в соусе сметанном с томатами и луком	80/30	2008	261/373	12,35	12,00	25,72	188,80	0,20	4,35	0,12	2,06	110,40	136,23	14,18	0,80
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191,00	0,060	0,00	0,03	0,80	11,00	36,00	7,00	0,80
Сок фруктовый/яблочный/Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00	0,020	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
ИТОГО за обед:	25	к/к	к/к	33,83	28,19	129,82	821,15	0,71	27,96	0,420	6,30	193,29	430,77	69,25	6,51
<b>Итого за 8 день:</b>				<b>44,33</b>	<b>37,72</b>	<b>232,71</b>	<b>1440,04</b>	<b>1,036</b>	<b>49,44</b>	<b>0,490</b>	<b>8,08</b>	<b>353,04</b>	<b>749,77</b>	<b>208,25</b>	<b>10,51</b>

**9 день**

**Завтрак**

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,60	5,40	46,80	179,00	0,100	1,00	0,00	0,60	14,00	146,00	29,00	2,00
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,50	4,50	7,40	88,00	0,020	0,00	0,04	0,30	134,00	85,00	7,00	0,30
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00	0,000	1,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Батон нарезной обогащенный	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,026	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО:</b>				<b>14,00</b>	<b>12,76</b>	<b>99,39</b>	<b>490,29</b>	<b>0,276</b>	<b>3,00</b>	<b>0,05</b>	<b>1,48</b>	<b>238,75</b>	<b>287,00</b>	<b>52,00</b>	<b>6,00</b>

**Обед**

Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	2011	52	5,66	7,00	3,60	100,12	0,036	2,66	0,10	1,28	36,18	93,25	13,27	1,52
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	200/5/5	2008	85	3,66	5,04	4,00	73,00	0,0160	9,70	0,170	0,160	39,60	36,40	15,20	0,600

Сосиски молочные отварные	100	2008	254	11,20	12,40	0,40	266,00	0,200	0,00	0,00	0,40	36,00	162,00	20,00	2,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00	0,020	5,00	0,04	0,20	67,20	123,95	29,00	0,61
Компот из апельсинов с витамином "С"	200	2008	399	0,50	0,10	34,00	141,00	0,020	12,00	0,00	0,10	18,00	12,00	7,00	0,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-124	к/к	к/к	5,00	3,20	8,50	87,00	0,030	0,60	0,022	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>34,32</b>	<b>36,00</b>	<b>104,19</b>	<b>972,01</b>	<b>0,55</b>	<b>29,96</b>	<b>0,33</b>	<b>2,52</b>	<b>338,03</b>	<b>558,64</b>	<b>98,47</b>	<b>5,63</b>
<b>Итого за 9 день:</b>				<b>48,32</b>	<b>48,76</b>	<b>203,58</b>	<b>1462,30</b>	<b>0,828</b>	<b>32,96</b>	<b>0,382</b>	<b>4,00</b>	<b>576,78</b>	<b>845,64</b>	<b>150,47</b>	<b>11,63</b>

**10 день**

**Завтрак**

Бутирброд с колбасой п/копченной	20/15	2008	5	5,90	9,40	7,40	116,00	0,040	0,00	0,00	0,40	8,00	46,00	7,00	0,70
Омлет с сыром, маслом сливочным	150	2011	215	17,30	18,02	27,52	323,75	0,087	0,00	0,37	4,50	270,00	321,30	23,80	0,75
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00	0,000	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,70
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Мацдарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00	0,000	38,00	0,000	0,25	160,00	142,00	11,00	0,13
<b>ИТОГО:</b>				<b>25,50</b>	<b>28,68</b>	<b>63,11</b>	<b>573,64</b>	<b>0,257</b>	<b>0,00</b>	<b>0,37</b>	<b>5,28</b>	<b>302,55</b>	<b>374,50</b>	<b>36,20</b>	<b>2,65</b>

**Обед**

Салат "Свеколка"	60	2008	50 т/к	4,80	6,06	9,12	110,40	0,018	4,27	0,018	2,88	28,84	33,60	16,80	1,14
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	1,50	2,40	8,90	142,20	0,00	0,40	0,200	0,14	15,20	140,00	18,10	0,900
Зразы рубленые из кур с омлетом	80	2008	317	12,60	9,60	27,80	169,40	0,07	2,50	0,26	0,34	142,70	196,00	19,00	0,06
Рагу овощное	150	2008	350	3,50	6,70	11,50	119,00	0,008	11,00	0,25	0,39	44,00	44,00	26,00	1,10
Сок фруктовый/персиковый/	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00	0,020	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10

Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>28,60</b>	<b>27,82</b>	<b>109,88</b>	<b>796,89</b>	<b>0,346</b>	<b>22,17</b>	<b>0,728</b>	<b>4,13</b>	<b>266,79</b>	<b>467,64</b>	<b>87,90</b>	<b>6,60</b>
<b>Итого за 10 день:</b>				<b>54,10</b>	<b>56,50</b>	<b>172,99</b>	<b>1370,53</b>	<b>0,603</b>	<b>22,17</b>	<b>1,098</b>	<b>9,41</b>	<b>569,34</b>	<b>842,14</b>	<b>124,10</b>	<b>9,25</b>
<b>11 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша "Янтарная"/из пшена с яблоками	155	2008	187	5,20	8,00	39,02	205,80	0,120	0,009	0,049	0,37	79,36	125,20	34,70	2,48
Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,20	0,87	12,00	132,00	0,020	0,48	0,03	0,40	8,00	14,00	5,00	0,30
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,00	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	2,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00	0,000	38,00	0,000	0,25	160,00	142,00	11,00	0,13
<b>ИТОГО:</b>				<b>8,35</b>	<b>10,03</b>	<b>86,51</b>	<b>507,69</b>	<b>0,270</b>	<b>38,49</b>	<b>0,08</b>	<b>1,40</b>	<b>266,11</b>	<b>289,20</b>	<b>54,70</b>	<b>5,41</b>
<b>Обед</b>															
Салат картофельный с огурцами, маслом растительным *	60	2011	37	0,80	4,76	5,10	66,50	0,030	4,30	0,00	1,40	14,80	23,53	11,60	0,40
Борщ сибирский с говяжьей и сметаной	200/5/5	2008	80	7,90	5,39	8,48	109,70	0,0415	8,02	0,06	0,255	43,50	93,05	25,25	1,53
Котлета рыбная любительская	80	2008	241	10,90	2,90	14,80	88,00	0,0640	1,60	0,090	0,640	33,60	244,00	14,40	0,80
Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2008	333	3,00	8,40	22,80	225,00	0,010	20,80	0,46	0,23	18,46	78,40	1,00	0,10
Сок фруктовый / яблочный	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00	0,020	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>28,80</b>	<b>24,51</b>	<b>103,74</b>	<b>745,09</b>	<b>0,396</b>	<b>38,72</b>	<b>0,61</b>	<b>2,905</b>	<b>146,41</b>	<b>493,02</b>	<b>60,25</b>	<b>6,23</b>
<b>Итого за 11 день:</b>				<b>37,15</b>	<b>34,54</b>	<b>190,25</b>	<b>1252,78</b>	<b>0,666</b>	<b>77,21</b>	<b>0,69</b>	<b>4,305</b>	<b>412,52</b>	<b>782,22</b>	<b>114,95</b>	<b>11,64</b>
<b>12 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/20/5	2008	3	4,50	4,50	9,40	88,00	0,020	0,00	0,04	0,30	134,00	85,00	7,00	0,30
Сырники из творога со сливочным молоком	150/30	2008	219	15,00	13,63	56,88	467,88	0,100	0,33	0,010	3,69	350,22	419,18	50,22	1,38

Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	28,60	107,00	0,000	1,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,026	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО:</b>				<b>23,40</b>	<b>20,99</b>	<b>117,67</b>	<b>779,17</b>	<b>0,276</b>	<b>2,33</b>	<b>0,06</b>	<b>4,57</b>	<b>574,97</b>	<b>560,18</b>	<b>73,22</b>	<b>5,38</b>
<b>Обед</b>															
Салат из белокочанной капусты с маслом растительным/ до 28.02/ с 01.03 салат из квашеной капусты *	60	2008	40	0,96	3,06	5,62	52,00	0,0120	16,200	0,18	1,38	29,40	16,80	9,00	0,420
Суп картофельный с крупой	200	2008	98	2,96	2,24	15,68	95,20	0,0800	6,400	0,16	0,24	20,00	70,40	21,60	0,880
Запеканка из печени с рисом	80	2012	294	10,98	5,40	8,69	148,35	0,1200	8,000	0,44	4,72	10,56	249,60	16,00	6,400
Макаронные изделия отварные	150	2008	332	5,50	3,80	31,30	191,00	0,0600	0,00	0,030	0,800	11,00	36,00	7,00	0,80
Соус сметанный	20	2008	371	0,30	0,80	1,30	13,60	0,004	0,00	0,004	0,04	4,80	54,40	0,80	0,03
Компот из свежих яблочек с витамином "С"	200	2008	394	0,20	0,20	29,90	115,00	0,010	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
<b>ИТОГО за обед:</b>				<b>26,10</b>	<b>18,36</b>	<b>125,88</b>	<b>779,04</b>	<b>0,516</b>	<b>32,60</b>	<b>0,81</b>	<b>7,660</b>	<b>104,81</b>	<b>471,24</b>	<b>58,40</b>	<b>10,13</b>
<b>Итого за 12 дней:</b>				<b>49,50</b>	<b>39,35</b>	<b>243,55</b>	<b>1558,21</b>	<b>0,792</b>	<b>34,93</b>	<b>0,87</b>	<b>12,230</b>	<b>679,78</b>	<b>1031,42</b>	<b>131,62</b>	<b>15,51</b>
<b>за 12 дней</b>				<b>575,35</b>	<b>603,36</b>	<b>2414,75</b>	<b>17186,43</b>	<b>8,43</b>	<b>470,07</b>	<b>7,08</b>	<b>98,23</b>	<b>6843,34</b>	<b>10432,09</b>	<b>1743,72</b>	<b>130,55</b>
<b>день</b>				<b>47,95</b>	<b>50,28</b>	<b>201,23</b>	<b>1432,20</b>	<b>0,70</b>	<b>39,17</b>	<b>0,59</b>	<b>8,19</b>	<b>570,28</b>	<b>869,34</b>	<b>145,31</b>	<b>10,88</b>
сбалансированность				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									

\* с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый

\* 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 российский 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  
замены овощей и фруктов