

Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Булочка творожная	75	2008	479	4,00	1,50	23,50	139,00	0,10	0,00	0,10	0,50	9,00	33,60	5,40	0,4
Итого за обед 2 день				34,20	29,95	130,01	988,80	0,628	15	1,880	7,71	244,90	365,84	98,50	4,80

3 день

Обед

Салат из свежих отварной с маслом растительным	100	2011	52	1,40	4,00	8,26	92,8	0,02	3,65	0,00	1,82	35,46	40,63	20,69	1,32
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	2,89	4,16	16,94	126,5	0,09	7,52	0,21	0,22	29,40	76,10	26,02	1,005
Шницель рубленый из говядины	100	2008	272	15,00	12,40	12,60	187,5	0,07	0,00	0,00	3,60	245,00	300,00	24,00	2
Рагу овощное	180	2008	350	4,20	7,04	13,80	142,8	0,57	9,00	0,80	0,70	44,00	84,00	24,00	1
Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	2008	411	0,10	0,10	23,10	113,0	0,01	28,60	0,00	0,10	5,00	8,00	2,00	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,0	0,10	0,00	0,00	0,60	22,00	40,04	0,00	0,1
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,0	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	5,80	44,4	0,03	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,2
Итого за обед 3 день				30,39	31,65	119,68	914,00	1,017	49,77	1,005	7,985	424,36	559,77	105,71	8,825

4 день

Обед

Салат витаминный с маслом растительным/1-ый вариант/до 28.02	100	2008	41	1,20	4,20	9,50	90,00	0,01	1,10	0,30	2,30	36,00	27,00	15,00	1
С 01.03.*салат из квашеной капусты															
Борщ из свежей капусты с картофелем,говядиной и сметаной	250/5/10	2008	76	3,66	4,90	11,46	90,00	0,03	1,04	0,02	0,23	50,20	60,80	9,05	1,04
Рыба/филе Трески/запеченная в молочном соусе	300	2008	238	13,06	11,30	68,20	90,00	0,10	13,60	0,09	2,80	67,80	252,20	35,40	1,58
Компот из кураги с витамином "С"	200	2008	401	1,10	0,00	27,40	90,00	0,02	10,60	0,03	1,10	33,00	29,00	21,00	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	90,00	0,10	0,00	0,00	0,60	22,00	40,04	0,00	0,1
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	90,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	90,00	0,00	38,00	0,00	0,25	160,00	142,00	11,00	0,13
Итого за обед 4 день				26,17	23,95	163,24	630,00	0,39	64,34	0,44	8,03	396,50	551,04	91,45	5,35

5 день

Обед

*Винегрет овощной	100	2008	51	1,40	5,10	6,60	123,00	0,02	15,00	0,25	4,60	38,00	36,00	19,00	1
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	3,90	2,80	20,00	121,00	0,11	8,00	0,20	0,30	23,00	64,00	25,00	1
Голубцы ленивые	250	2008	306	12,20	12,00	23,70	265,60	0,09	17,00	0,00	1,68	83,60	159,00	4,40	2,4
Сок фруктовый/персиковый/	200	2008	442	1,00	0,20	18,17	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	2,12	25,50	115,00	0,12	0,00	0,00	0,00	10,37	50,05	0,00	0,13
Батон нарезной обогащенный	50	к/к	к/к	4,00	2,33	25,99	143,78	0,25	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	1

Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,00	3,20	4,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,1
Итого за обед 5 день				31,5	27,75	124,46	947,38	0,64	44,6	0,472	7,33	315,47	414,05	70,4	8,43
6 день															
Обед															
Икра свекольная	100	2008	56	4,20	8,10	10,10	85,00	0,03	9,00	0,02	3,70	45,00	56,00	27,00	1,8
Суп картофельный с горохом и грибами	250/10	2008	99/73	7,80	3,70	12,80	120,00	0,10	5,50	0,27	0,50	97,90	120,70	35,40	2,9
Фрикадельки из птицы, соус молочный	125	2010	308/350	10,20	16,70	10,50	198,00	0,05	0,00	0,05	2,90	190,00	200,00	18,33	1,67
Рис отварной	180	2008	325	3,70	6,30	32,80	183,00	0,02	0,00	0,05	0,08	13,00	161,00	39,00	0,6
Компот из апельсинов с витамином "С"	200	2008	399	0,50	0,10	34,00	101,00	0,02	12,00	0,00	0,10	18,00	12,00	7,00	0,2
Ватрушка с творогом	75	1996	695	4,00	1,50	16,40	99,00	0,10	0,00	0,10	0,50	9,00	33,60	5,40	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Итого за обед 6 день				36,8	39,95	155,78	993,00	0,55	26,5	0,488	8,53	408,70	623,34	132,13	8,47
7 день															
Обед															
*Салат из квашенной капусты с маслом растительным	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00	0,02	13,50	0,03	2,30	89,00	28,00	1,50	0,7
Суп крестьянский	250	2008	94	3,43	5,78	12,58	115,10	0,06	1,02	0,085	0,40	38,40	118,00	18,36	0,91
Мясоед духовое	300	2011	258	16,70	17,50	25,70	265,40	0,15	8,96	0,57	5,28	51,49	310,09	73,16	4,96
Компот из яблок с витамином "С"	200	2008	401	0,50	0,10	28,10	116,00	0,03	0,66	0,00	0,10	16,00	26,00	8,00	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,6
Батон нарезной обогащенный	50	к/к	к/к	4,00	2,33	25,99	143,78	0,25	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	1
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,00	3,20	4,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,1
Итого за обед 7 день				34,43	35,71	123,97	902,28	0,64	24,7	0,707	8,83	349,69	613,13	115,02	8,87
8 день															
Обед															
Салат витаминный с маслом растительным/1-ый вариант/до 28.02 с 01.03 Салат картофельный с морковью, зеленым горошком, маслом растительным *	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00	0,01	11,00	0,30	2,30	36,00	27,00	17,00	1
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	92	10,90	2,43	35,40	162,90	0,13	1,90	0,14	0,72	15,71	158,00	27,74	0,58

Печенье говяжья, гуinea в соусе сметанном с томатом и луком	100	2008	261/373	8,80	12,00	12,50	195,20	0,17	3,80	0,10	1,80	196,60	189,20	22,40	0,7
Макаронь отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,56	229,20	0,072	0,00	0,036	0,96	13,20	43,20	8,40	0,96
Сок фруктовый/блогичный/	200	2008	442	1,00	0,20	18,17	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,6
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	5,80	44,4	0,03	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,2
Итого за обед 8 день				35,30	29,54	158,11	1020,70	0,66	21,70	0,58	6,73	327,31	482,44	92,54	9,64

9 день

Обед

*Салат картофельный с маслом растительным	100	2008	43 т/к	0,80	7,65	5,95	95,85	0,01	15,00	0,05	0,13	24,00	43,00	9,50	0,5
Ши из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/5/5	2008	85	4,66	4,90	14,00	173,00	0,02	9,70	0,17	0,16	138,00	127,20	23,60	1,5
Соевски отварные	100	2008	254	11,20	14,40	10,40	266,00	0,20	0,00	0,00	0,40	36,00	162,00	35,00	2
Пюре картофельное	180	2008	335	3,70	6,48	34,40	169,20	0,17	6,30	0,05	0,24	56,40	135,60	24,80	1,32
Кисель плодово-ягодный с витаминном "С"	200	2008	411	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	8,60	0,00	0,10	5,00	8,00	2,00	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Мацарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00	0,00	38,00	0,00	0,25	160,00	142,00	11,00	0,13
Итого за обед 9 день				27,61	37,08	139,33	1062,05	0,636	78	0,268	2,03	455,20	657,84	105,90	6,75

10 день

Обед

Салат из свежкы с сыром и чесноком	100	2008	48	4,70	19,50	7,00	224,00	0,02	6,00	0,05	6,70	168,00	111,00	24,00	1,7
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	2,50	4,40	8,90	142,20	0,00	0,40	0,20	1,60	55,20	140,00	18,10	0,9
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	2008	317	15,80	12,00	34,75	211,75	0,17	3,10	0,30	1,40	178,40	245,00	23,70	0,07
Рагу овощное	180	2008	350	3,50	6,70	11,50	119,0	0,57	9,00	0,80	0,70	44,00	84,00	24,00	1
Сок фруктовый/вишневый/	200	2008	442	1,00	0,20	18,17	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	5,80	44,4	0,03	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,2
Итого за обед 10 день				34,30	46,75	125,30	1040,35	1,036	24	1,350	11,35	511,40	645,04	106,80	9,57

11 день

Обед

Салат из картофеля с соленьями огурами *	100	2011	37	1,34	7,94	8,50	110,84	0,05	7,17	0,00	2,34	24,67	39,22	19,34	0,67
Бурш сибирский с говядиной и сметаной	250/5/5	2008	80	9,56	7,40	10,50	149,30	0,05	9,97	0,20	0,32	52,20	104,30	29,40	1,9

Рыба /филе трески/ запеченная в омлете	100	2010	249	14,50	8,90	26,30	286,90	0,02	4,90	0,22	3,10	195,00	350,00	47,60	1,5
Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	2008	333	0,48	7,64	31,20	113,00	0,14	6,00	0,04	0,20	25,20	48,00	1,08	0,24
Компот из свежих яблок с витамином "С"	30	2008	394	0,29	0,20	4,00	18,60	0,01	2,00	0,00	0,10	5,60	3,60	3,60	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40		к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1
Батон обогащенный микроэлементами	40		к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Мандарины	80		к/к	0,60	0,00	6,00	30,40	0,00	30,40	0,00	0,20	128,00	113,60	8,80	0,1
Итого за 11 день				33,17	35,63	125,68	916,04	0,500	60	0,460	7,01	466,47	698,76	109,82	6,11

**12 день
Обел**

Салат картофельный с морковью, зеленым горошком, маслом растительным	100	2011	40	2,74	7,06	9,55	112,70	0,09	8,36	0,05	2,83	19,55	65,20	24,13	0,9
Суп крестьянский со сметаной	250/5	2008	94	1,43	8,78	12,58	115,10	0,06	9,02	0,185	1,41	38,40	71,10	20,40	0,91
Гуляш из говядины	100	2008	259	10,70	6,90	3,10	218,00	0,00	0,50	0,01	1,10	64,00	250,00	25,00	0,2
Макаронны отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,56	229,20	0,07	0,00	0,04	0,96	13,20	43,20	8,40	0,96
Сок фруктовый/облочный/	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40		к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1
Батон парезной обогащенный	50		к/к	4,00	2,33	25,99	143,78	0,25	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	1
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125		к/к	5,00	3,20	4,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,1
Итого за обел: 12 день				34,67	35,93	131,85	1089,78	0,623	22	0,303	7,05	303,95	574,54	99,93	6,97
Итого за 12 дней				392,94	405,34	1617,90	11472,18	7,80	448,47	8,46	89,14	4721,55	6925,33	1231,80	91,59
Среднее значение за 1 день				32,75	33,78	134,83	956,02	0,65	37,37	0,71	7,43	393,46	577,11	102,65	7,63
Средняя сбалансированность				1	1	4									

*** 01.03. в рецепте блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный**

Бороник рецепт на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.Г.
Бороник рецепт блюд и кулинарных изделий для питания детей. Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
Бороник рецепт на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Москва, Дели плюс, 2013 под редакцией М.П. Могильного, Тутельяна В.А.
Бороник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
Бороник рецепт блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство "Хлебпродинформ". Москва, 1996г. Под редакцией Ф.Л.Марчука
-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 соответствуют СанПин 2.4.5.2409-08

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