

СОГЛАСОВАНО

Директор школы

Школина У.А.  
« 02 » сентября 2024 г.

Утверждаю

Ген. директор ООО "Кавалер"

Г.М. Козькова

2024 г.

учащихся в образовательных учреждениях г. Санкт – Петербурга Петроградского района

(с 9- го по 11-ый классы с компенсацией его части стоимости) за счёт средств бюджета г. Санкт – Петербурга (для сырьевых столовых)

| Приём пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Сборник рецептур | №, № рецептур |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|---------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                  |               |
| <b>I день</b>           |   |             |                  |              |               |                         |                  |               |
| Завтрак                 | Бутерброд с сыром и свиной отварной                                 | 15/35/50    | 15,75            | 14,99        | 53,89         | 320,8                   | 2008             | 9 т/т/к       |
|                         | Каша пшенная молочная с маслом сливочным                            | 250/10      | 11,6             | 13,1         | 27,05         | 298,33                  | 2008             | 189           |
|                         | Чай с сахаром и лимоном   | 200/5       | 0,3              | 0,1          | 15,2          | 62                      | 2008             | 431           |
|                         | Апельсин  | 300         | 2,7              | 0,6          | 24,3          | 129                     | к/к              | к/к           |
|                         | Батон нарезной обогащённый  | 40          | 3,2              | 1,85         | 20,78         | 115                     | к/к              | к/к           |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>905</b>  | <b>33,55</b>     | <b>30,64</b> | <b>141,22</b> | <b>925,13</b>           |                  |               |
| Обед                    | Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным, огурец   | 100         | 0,6              | 5,1          | 8,4           | 97                      | 2013             | 37            |
|                         | Суп картофельный с фасолью и курой                                  | 250/10      | 8,4              | 11,9         | 48,56         | 189,5                   | 2013             | 108           |
|                         | Гуляш из свинины  | 140         | 20,9             | 20,7         | 20,4          | 396                     | 2008             | 257           |
|                         | Капуста свежая тушёная  | 200         | 5,12             | 8,32         | 45,68         | 148,8                   | 2008             | 131           |
|                         | Сок плодово - ягодный (или апельсиновый)                            | 200         | 1,4              | 0,2          | 26,4          | 114                     | 2008             | 442           |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами                    | 80          | 6,4              | 3,4          | 26,8          | 144                     | к/к              | к/к           |
|                         | Батон нарезной обогащённый  | 80          | 6,4              | 3,7          | 41,56         | 230                     | к/к              | к/к           |
|                         | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5% | 125         | 5                | 2,5          | 8,5           | 70,6                    | к/к              | к/к           |
| <b>Итого на</b>         |   | <b>1185</b> | <b>54,22</b>     | <b>55,82</b> | <b>226,3</b>  | <b>1389,9</b>           |                  |               |
| <b>Итого за</b>         |   | <b>2090</b> | <b>87,77</b>     | <b>86,46</b> | <b>367,52</b> | <b>2315,03</b>          |                  |               |



|                         |   |              |              |               |                |        |      |        |
|-------------------------|---|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|------|--------|
| Завтрак                 | Салат из солёных огурцов с маслом растительным / до 01.03.с репчатым луком, с 01.03. с зелёным луком/, яйцо варёное | 100          | 5,25         | 7,4           | 2,75           | 98,5   | 2008 | 20/213 |
|                         | Печень тушёная в соусе сметанном  | 100          | 13,3         | 8,6           | 8,7            | 166    | 2008 | 261    |
|                         | Пюре картофельное   | 200          | 4,13         | 7,2           | 27,07          | 188    | 2008 | 335    |
|                         | Сок персиковый  | 200          | 0,1          | 0,1           | 25,2           | 117    | 2008 | 442    |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами   | 50           | 4            | 2,2           | 16,8           | 90     | к/к  | к/к    |
|                         | Батон нарезной обогащённый микронутриентами   | 20           | 1,6          | 0,92          | 10,39          | 57,5   | к/к  | к/к    |
|                         | Яблоко свежее   | 250          | 1,1          | 1,1           | 26,95          | 129,45 | 2011 | 338    |
|                         | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%   | 1/100-125    | 5            | 2,5           | 8,5            | 70,6   | к/к  | к/к    |
| <b>Итого за завтрак</b> | <b>1045</b>   | <b>34,48</b> | <b>30,02</b> | <b>126,36</b> | <b>917,05</b>  |        |      |        |
| Обед                    | Винегрет овощной до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)  | 100          | 1,3          | 10            | 6,6            | 123    | 2008 | 51     |
|                         | Суп картофельный с рыбой  | 250/50       | 7,17         | 6             | 19,2           | 166,3  | 2008 | 92     |
|                         | Мясо тушеное  | 100          | 15,5         | 16,5          | 2,8            | 220    | 2008 | 257    |
|                         | Макаронные изделия отварные   | 180          | 6,7          | 5,8           | 37,62          | 229,1  | 2008 | 331    |
|                         | Напиток лимонный  | 200          | 0,2          | 0             | 25,7           | 105    | 2008 | 436    |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами   | 40           | 3,2          | 1,7           | 13,4           | 72     | к/к  | к/к    |
|                         | Батон нарезной обогащённый микронутриентами   | 80           | 6,4          | 3,7           | 41,56          | 230    | к/к  | к/к    |
|                         | Вафли витаминизированные  | 1/20         | 0,6          | 2,1           | 13,4           | 71     | к/к  | к/к    |
| <b>Итого за обед</b>    | <b>1020</b>   | <b>41,07</b> | <b>45,8</b>  | <b>160,28</b> | <b>1216,4</b>  |        |      |        |
| <b>Итого за 3 день</b>  | <b>2065</b>   | <b>75,55</b> | <b>75,82</b> | <b>286,64</b> | <b>2133,45</b> |        |      |        |
| <b>4 день</b>           |   |              |              |               |                |        |      |        |
| Завтрак                 | Салат белокочанной капусты  | 100          | 1,6          | 5,1           | 6,9            | 80     | 2008 | 35     |
|                         | Драчёна (запечённый с мукой и сметаной омлет)   | 200          | 17,51        | 19,81         | 27,62          | 346,34 | 2011 | 216    |
|                         | Чай с молоком   | 200          | 1,52         | 1,35          | 25,9           | 105    | 2011 | 378    |

|                         |   |                |              |              |               |                |      |        |
|-------------------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|--------|
|                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 40             | 3,2          | 1,7          | 13,4          | 72             | к/к  | к/к    |
|                         | Груша свежая  | 250            | 1            | 0,75         | 25,75         | 117,5          | к/к  | к/к    |
|                         | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                         | 30             | 2,4          | 1,39         | 15,6          | 86,3           | к/к  | к/к    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>820</b>     | <b>27,23</b> | <b>30,1</b>  | <b>115,17</b> | <b>807,14</b>  |      |        |
| <b>Обед</b>             | Салат « степной» (с 01.03. из отварных овощей с зелёным луком)      | 100            | 3,6          | 10,2         | 7,8           | 137            | 2008 | 30     |
|                         | Суп крестьянский с крупой перловой                                  | 250            | 3,3          | 5,02         | 12,4          | 107            | 2008 | 94     |
|                         | Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом                     | 100            | 11,2         | 7,4          | 23            | 153,2          | 2010 | 281    |
|                         | Рис отварной с маслом сливочным                                     | 180/5          | 7,5          | 8,2          | 39,96         | 253            | 2008 | 325    |
|                         | Компот из свежих яблок  | 200            | 0,2          | 0,2          | 27,9          | 115            | 2008 | 394    |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 40             | 3,2          | 1,7          | 13,4          | 72             | к/к  | к/к    |
|                         | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                         | 40             | 3,2          | 1,84         | 20,78         | 115            | к/к  | к/к    |
|                         | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5% | 125            | 5            | 2,5          | 8,5           | 70,6           | к/к  | к/к    |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>1040</b>    | <b>37,2</b>  | <b>37,06</b> | <b>153,74</b> | <b>1022,8</b>  |      |        |
| <b>Итого за 4 день</b>  |   | <b>1860</b>    | <b>64,43</b> | <b>67,16</b> | <b>268,91</b> | <b>1829,94</b> |      |        |
| <b>5 день</b>           |   |                |              |              |               |                |      |        |
| <b>Завтрак</b>          | Закрытый бутерброд со свиной отварной                               | 100<br>(30/70) | 7,3          | 10,14        | 11,1          | 174            | 2008 | 9т/т/к |
|                         | Пудинг из творога с вареньем  | 220            | 18,9         | 15,2         | 47,58         | 401,56         | 2010 | 235    |
|                         | Кофейный напиток  | 200            | 1,5          | 1,3          | 22,4          | 107            | 2008 | 432    |
|                         | Яблоко свежее   | 250            | 1,1          | 1,1          | 26,95         | 129,45         | 2011 | 338    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>770</b>     | <b>28,8</b>  | <b>27,74</b> | <b>108,03</b> | <b>812,01</b>  |      |        |
| <b>Обед</b>             | Винегрет овощной (с зелёным горошком), форель отварная              | 100/20         | 3,4          | 10,1         | 6,6           | 145            | 2013 | 55     |
|                         | Суп из овощей со свиной и сметаной                                  | 250/20/5       | 8,6          | 12,5         | 23,9          | 170            | 2008 | 95     |
|                         | Зразы рубленные из кур с омлетом                                    | 100            | 15,1         | 10,2         | 36,3          | 277,8          | 2011 | 298    |
|                         | Пюре картофельное с маслом сливочным                                | 200/5          | 4,13         | 6,2          | 27,07         | 188            | 2008 | 335    |
|                         | Сок фруктовый /вишнёвый/  | 200            | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100            | 2008 | 442    |

|                          |   |             |              |              |               |                |      |         |
|--------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|---------|
|                          | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 40          | 3,2          | 1,7          | 13,4          | 72             | к/к  | к/к     |
|                          | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                         | 40          | 3,2          | 1,84         | 20,78         | 115            | к/к  | к/к     |
|                          | Пирожок простой с повидлом  | 50          | 2,8          | 2,6          | 30,5          | 186,7          | 2008 | 451     |
|                          | Молоко в индивидуальной упаковке                                    | 1/200       | 6,1          | 5,3          | 10,1          | 113            | к/к  | к/к     |
| <b>Итого за обед</b>     |   | <b>1230</b> | <b>47,93</b> | <b>50,84</b> | <b>191,45</b> | <b>1367,5</b>  |      |         |
| <b>Итого за 5 день</b>   |   | <b>2000</b> | <b>76,73</b> | <b>78,58</b> | <b>299,48</b> | <b>2179,51</b> |      |         |
| <b>6 день</b>            |   |             |              |              |               |                |      |         |
| <b>Завтрак</b>           | Бутерброд закрытый с котлетой рубленой из курицы                    | 40/60       | 12,1         | 7,9          | 29,1          | 221            | 2008 | 10т/т/к |
|                          | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                            | 250/5       | 9,4          | 13,76        | 34,5          | 293            | 2008 | 189     |
|                          | Чай с сахаром   | 200         | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             | 2008 | 430     |
|                          | Груша свежая  | 250         | 1            | 0,75         | 25,75         | 117,5          | 2011 | 338     |
|                          | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5% | 125         | 5            | 2,5          | 8,5           | 70,6           | к/к  | к/к     |
| <b>Итого за завтрак.</b> |   | <b>930</b>  | <b>27,7</b>  | <b>25,01</b> | <b>112,85</b> | <b>762,1</b>   |      |         |
| <b>Обед</b>              | Салат овощной с сельдью   | 100         | 3,6          | 11,4         | 5,3           | 139            | 2008 | 46      |
|                          | Щи из квашеной капусты с курицей и сметаной                         | 250/20/10   | 3,5          | 6,6          | 6,2           | 104            | 2008 | 85      |
|                          | Мясо духовое  | 280         | 18,2         | 16,48        | 64,58         | 498,75         | 2011 | 258     |
|                          | Сок плодово – ягодный /яблочный/                                    | 200         | 0            | 0            | 0             | 92,9           | 2008 | 442     |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 80          | 6,4          | 3,4          | 23,3          | 144            | к/к  | к/к     |
|                          | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                         | 55          | 4,4          | 2,54         | 26,8          | 158,13         | к/к  | к/к     |
| <b>Итого за обед</b>     |   | <b>995</b>  | <b>36,1</b>  | <b>40,42</b> | <b>126,18</b> | <b>1136,78</b> |      |         |
| <b>Итого за 6 день</b>   |   | <b>1925</b> | <b>63,8</b>  | <b>65,43</b> | <b>239,03</b> | <b>1898,88</b> |      |         |
| <b>7 день</b>            |   |             |              |              |               |                |      |         |
| <b>Завтрак</b>           | Омлет с картофелем  | 100         | 9,8          | 12,8         | 23,9          | 242            | 2010 | 218     |
|                          | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                          | 250/5       | 10,5         | 11,1         | 42,55         | 312,1          | 2008 | 189     |
|                          | Чай с молоком   | 200         | 1,52         | 1,35         | 25,9          | 105            | 2011 | 378     |
|                          | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                         | 20          | 1,6          | 0,93         | 10,39         | 57,5           | к/к  | к/к     |
|                          | Яблоко свежее   | 250         | 1,1          | 1,1          | 26,95         | 129,45         | 2011 | 338     |



|                  |   |             |              |              |               |                |      |          |
|------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|----------|
| Завтрак          | Закрытый бутерброд с сыром и свиной отварной                            | 10/15/75    | 11,6         | 13,1         | 27,05         | 270,5          | 2008 | 9 т/т/к  |
|                  | Каша « Янтарная»  | 250         | 8,4          | 12,2         | 46,8          | 332            | 2008 | 187      |
|                  | Какао с молоком   | 200         | 2,9          | 2,5          | 19,8          | 134            | 2008 | 433      |
|                  | Яблоко свежее   | 250         | 1,1          | 1,1          | 26,95         | 129,45         | 2011 | 338      |
|                  | Батон нарезной обогащённый микронутриентами                             | 40          | 3,2          | 1,85         | 20,78         | 115            | к/к  | к/к      |
| Итого за завтрак |   | <b>840</b>  | <b>27,2</b>  | <b>30,75</b> | <b>141,38</b> | <b>980,95</b>  |      |          |
| Обед             | Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным           | 100/20      | 4,7          | 9,5          | 7             | 224            | 2011 | 52/209   |
|                  | Рассольник ленинградский с филе курицы и со сметаной                    | 250/15/5    | 5            | 7,8          | 19,2          | 155            | 2008 | 91       |
|                  | Котлета особая  | 100         | 12,5         | 10,3         | 32,6          | 273,2          | 2011 | 269      |
|                  | Рагу овощное  | 200         | 4,7          | 9            | 15,3          | 158,7          | 2008 | 350      |
|                  | Сок плодово – ягодный / апельсиновый/                                   | 200         | 1,4          | 0,2          | 26,4          | 114            | к/к  | к/к      |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый  | 40          | 3,2          | 1,7          | 13,4          | 72             | к/к  | к/к      |
|                  | Батон нарезной обогащённый микронутриентами                             | 40          | 3,2          | 1,85         | 20,78         | 115            | к/к  | к/к      |
| Итого за обед    |   | <b>970</b>  | <b>34,7</b>  | <b>40,35</b> | <b>134,68</b> | <b>1111,9</b>  |      |          |
| Итого за день    |   | <b>1810</b> | <b>61,9</b>  | <b>71,1</b>  | <b>276,06</b> | <b>2092,85</b> |      |          |
| Завтрак          | Икра свекольная   | 100         | 3,8          | 4,1          | 7,5           | 118            | 2008 | 56       |
|                  | Биточки паровые   | 100         | 16,1         | 13,6         | 29,7          | 319            | 2010 | 289      |
|                  | Макаронные изделия отварные   | 180         | 6,7          | 5,8          | 37,62         | 229,1          | 2008 | 331      |
|                  | Кофейный напиток  | 200         | 1,5          | 1,3          | 22,4          | 107            | 2008 | 432      |
|                  | Шоколад « усатики хвостатики»   | 01.дек      | 1,18         | 6,1          | 6             | 86,48          | 2011 | 338      |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый  | 20          | 1,6          | 0,85         | 6,7           | 36             | к/к  | к/к      |
| Итого за завтрак |   | <b>612</b>  | <b>30,88</b> | <b>31,75</b> | <b>109,92</b> | <b>895,58</b>  |      |          |
| Обед             | Салат из квашеной капусты с огурцами и помидорами с маслом растительным | 100         | 1,6          | 8,1          | 7,7           | 83             | 2001 | 13 т/т/к |
|                  | Борщ сибирский с говядиной и сметаной                                   | 250/5/5     | 8,5          | 8,58         | 17,6          | 176,4          | 2008 | 80       |
|                  | Котлета рыбная любительская   | 100         | 11,3         | 5,6          | 5             | 91,7           | 2008 | 241      |
|                  | Картофель отварной с маслом сливочным                                   | 200/5       | 3,87         | 8,27         | 31,87         | 197,33         | 2008 | 333      |
|                  | Компот из изюма   | 200         | 0,5          | 0,1          | 28,1          | 116            | 2008 | 401      |

|                              |   |             |               |               |                |                 |      |     |
|------------------------------|---|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------|-----|
|                              | Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриентами                   | 50          | 4             | 2,2           | 16,8           | 90              | к/к  | к/к |
|                              | Батон нарезной обогащённый<br>микронутриентами                            | 80          | 6,4           | 3,7           | 41,56          | 230             | к/к/ | к/к |
|                              | Яблоко свежее   | 250         | 1,1           | 1,1           | 24,5           | 111             | 2011 | 338 |
|                              | Йогурт фруктовый в<br>индивидуальной упаковке,<br>массовая доля жира 2,5% | 125         | 5             | 2,5           | 8,5            | 70,6            | к/к  | к/к |
| <b>Итого за<br/>обед</b>     |   | <b>1270</b> | <b>42,27</b>  | <b>40,15</b>  | <b>181,63</b>  | <b>1166,03</b>  |      |     |
| <b>Итого<br/>за 10 дней</b>  |   | <b>1882</b> | <b>73,15</b>  | <b>71,9</b>   | <b>291,55</b>  | <b>2061,61</b>  |      |     |
|                              |   |             |               |               |                |                 |      |     |
| <b>Всего за<br/>10 дней</b>  |   |             | <b>694,63</b> | <b>734,17</b> | <b>2853,37</b> | <b>20632,85</b> |      |     |
| <b>Средняя<br/>за 1 день</b> |   |             | <b>69,46</b>  | <b>73,42</b>  | <b>285,34</b>  | <b>2063,29</b>  |      |     |



|                  |  |                 |              |              |               |                |               |         |
|------------------|--|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------|
| <b>2 день</b>    |  |                 |              |              |               |                |               |         |
| Завтрак          | Икра морковная, сыр порционный                                       | 100/20          | 6,7          | 11,67        | 17,89         | 161,29         | 2008          | 56      |
|                  | Запеканка из творога со сгущённым молоком                            | 250<br>(140/60) | 25,9         | 21,98        | 78,5          | 551            | 2008/20<br>11 | 224/335 |
|                  | Кофейный напиток   | 200             | 1,5          | 1,3          | 22,4          | 107            | 2008          | 432     |
|                  | Батон нарезной обогащённый микронутриентами                          | 40              | 3,2          | 1,84         | 20,78         | 115            | к/к           | к/к     |
| Итого за завтрак |  | <b>610</b>      | <b>37,3</b>  | <b>36,79</b> | <b>139,57</b> | <b>934,29</b>  |               |         |
| Обед             | Салат из овощей с морской капустой, маслом                           | 150             | 4,8          | 15,45        | 14,1          | 171            | 2008          | 64      |
|                  | Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной            | 250/5/5         | 3,15         | 3,74         | 17,1          | 118,8          | 2008          | 76      |
|                  | Рыба, запеченная в омлете  | 120             | 18,77        | 15,6         | 21,44         | 314,32         | 2010          | 249     |
|                  | Рагу овощное   | 200             | 4,66         | 8,93         | 12,77         | 132,22         | 2008          | 350     |
|                  | Компот из сухофруктов  | 200             | 0,6          | 0,09         | 26,7          | 131            | 2008          | 402     |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                    | 80              | 6,4          | 3,4          | 26,8          | 144            | к/к           | к/к     |
|                  | Батон нарезной обогащённый   | 80              | 6,4          | 3,7          | 41,56         | 230            | к/к           | к/к     |
|                  | Груша свежая   | 300             | 1,2          | 0,9          | 30,9          | 141            | 2011          | 338     |
| Итого за обед    |  | <b>1390</b>     | <b>45,98</b> | <b>51,81</b> | <b>191,37</b> | <b>1382,34</b> |               |         |
| Итого за день    |  | <b>2350</b>     | <b>83,28</b> | <b>88,6</b>  | <b>330,94</b> | <b>2316,63</b> |               |         |
| <b>3 день</b>    |  |                 |              |              |               |                |               |         |
| Завтрак          | Печень тушёная в соусе сметанном                                     | 120             | 13,96        | 9,6          | 16,44         | 199,2          | 2008          | 261     |
|                  | Пюре картофельное  | 200             | 17,31        | 20,5         | 16,54         | 349,2          | 2008          | 335     |
|                  | Сок персиковый   | 200             | 0,1          | 0,1          | 25,2          | 117            | 2008          | 442     |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                    | 50              | 4            | 2,2          | 16,8          | 90             | к/к           | к/к     |
|                  | Батон нарезной обогащённый   | 20              | 1,6          | 0,92         | 10,39         | 57,5           | к/к           | к/к     |
|                  | Яблоко свежее  | 300             | 1,32         | 1,32         | 33,52         | 155,1          | 2011          | 338     |
| Итого за завтрак |  | <b>1010</b>     | <b>45,64</b> | <b>45,54</b> | <b>124,99</b> | <b>1118</b>    |               |         |
| Обед             | Винегрет овощной до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым) | 150             | 1,95         | 15           | 9,9           | 187,4          | 2008          | 51      |
|                  | Суп картофельный с рыбой   | 250/25          | 5,17         | 3            | 19,2          | 136,3          | 2008          | 92      |
|                  | Мясо тушеное   | 120             | 18,6         | 19,8         | 3,4           | 268            | 2008          | 257     |
|                  | Макаронные изделия отварные  | 230             | 8,5          | 7,4          | 69,8          | 292,7          | 2008          | 331     |
|                  | Сок фруктовый / яблочный/  | 200             | 1            | 0,2          | 19,8          | 86             | 2008          | 436     |

|                         |   |                |              |              |               |               |      |        |
|-------------------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|--------|
|                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 50             | 4            | 2,2          | 16,8          | 90            | к/к  | к/к    |
|                         | Батон нарезной обогащённый микронутриентами                         | 80             | 6,4          | 3,7          | 41,56         | 230           | к/к  | к/к    |
|                         | Вафли витаминизированные  | 20             | 0,6          | 2,1          | 13,4          | 71            | к/к  | к/к    |
| <b>Итого за</b>         |   | <b>1125</b>    | <b>46,22</b> | <b>53,4</b>  | <b>193,86</b> | <b>1361,4</b> |      |        |
| <b>Итого за 3 день</b>  |   | <b>2135</b>    | <b>91,86</b> | <b>98,94</b> | <b>318,85</b> | <b>2479,4</b> |      |        |
| <b>4 день</b>           |   |                |              |              |               |               |      |        |
| <b>Завтрак</b>          | Запеканка из творога с джемом                                       | 100<br>(60/40) | 12           | 6            | 20,9          | 216,4         | 2008 | 224    |
|                         | Драчёна (запечённый с мукой и сметаной омлет)                       | 250            | 21,9         | 24,76        | 36,5          | 381,6         | 2011 | 216    |
|                         | Чай с молоком   | 200            | 1,52         | 1,35         | 25,9          | 105           | 2011 | 378    |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                    | 40             | 3,2          | 1,7          | 13,4          | 72            | к/к  | к/к    |
|                         | Груша свежая  | 300            | 1,2          | 0,9          | 30,9          | 141           | 2011 | 338    |
|                         | Батон нарезной обогащённый микронутриентами                         | 30             | 2,4          | 1,39         | 15,6          | 86,3          | к/к  | к/к    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>920</b>     | <b>42,22</b> | <b>36,1</b>  | <b>143,2</b>  | <b>1002,3</b> |      |        |
| <b>Обед</b>             | Салат « степной»<br>(с 01.03. из отварных овощей с зелёным луком)   | 150            | 5,4          | 15,3         | 11,7          | 205,5         | 2008 | 30     |
|                         | Суп крестьянский с крупой перловой и филе кури                      | 250/25         | 8,6          | 8,42         | 12,4          | 160           | 2008 | 94     |
|                         | Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом                     | 120            | 13,4         | 8,9          | 27,6          | 183,8         | 2010 | 281    |
|                         | Рис отварной с маслом сливочным                                     | 200/5          | 7,5          | 8,2          | 39,96         | 253           | 2008 | 325    |
|                         | Компот из свежих яблок  | 200            | 0,2          | 0,2          | 27,9          | 115           | 2008 | 394    |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                    | 80             | 6,4          | 3,4          | 26,8          | 144           | к/к  | к/к    |
|                         | Батон нарезной обогащённый микронутриентами                         | 80             | 6,4          | 3,7          | 41,56         | 230           | к/к  | к/к    |
|                         | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5% | 1/100-125      | 5            | 2,5          | 8,5           | 70,6          | к/к  | к/к    |
| <b>Итого за</b>         |   | <b>1235</b>    | <b>52,9</b>  | <b>50,62</b> | <b>196,42</b> | <b>1361,9</b> |      |        |
| <b>Итого за</b>         |   | <b>2195</b>    | <b>95,12</b> | <b>86,72</b> | <b>339,62</b> | <b>2364,2</b> |      |        |
| <b>5 день</b>           |   |                |              |              |               |               |      |        |
| <b>Завтрак</b>          | Закрытый бутерброд со свиной отварной                               | 100<br>(30/70) | 12,75        | 13,99        | 43,89         | 312,42        | 2008 | 9т/т/к |
|                         | Пудинг из творога с   | 250            | 21,47        | 19,54        | 54,06         | 456,3         | 2010 | 235    |

|                          |   |             |              |              |               |                |      |         |
|--------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|---------|
|                          | Кофейный напиток  | 200         | 1,5          | 1,3          | 22,4          | 107            | 2008 | 432     |
|                          | Апельсин  | 300         | 2,7          | 0,6          | 24,3          | 129            | к/к  | к/к     |
| <b>Итого за</b>          |   | <b>850</b>  | <b>38,42</b> | <b>35,43</b> | <b>144,65</b> | <b>1004,72</b> |      |         |
| <b>Обед</b>              | Винегрет овощной с рыбой отварной                                   | 100/50      | 7,95         | 14,55        | 18,5          | 206,25         | 2008 | 52/228  |
|                          | Суп из овощей со свининой и сметаной                                | 250/20/5    | 8,6          | 12,5         | 23,9          | 170            | 2008 | 95      |
|                          | Зразы рубленые из кур с   | 120         | 18,12        | 14,64        | 48,56         | 385,6          | 2011 | 298     |
|                          | Пюре картофельное с маслом сливочным                                | 200/5       | 4,13         | 6,2          | 27,07         | 188            | 2008 | 335     |
|                          | Сок фруктовый /вишнёвый/  | 200         | 1,4          | 0,4          | 22,8          | 100            | 2008 | 442     |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 80          | 6,4          | 3,4          | 26,8          | 144            | к/к  | к/к     |
|                          | Батон нарезной обогащённый  | 20          | 1,6          | 0,92         | 10,39         | 57,5           | к/к  | к/к     |
|                          | Пирожок простой с повидлом  | 50          | 1,4          | 1,3          | 15,25         | 93,35          | 2008 | 451     |
|                          | Молоко в индивидуальной упаковке                                    | 1/200       | 6,1          | 5,3          | 10,1          | 113            | к/к  | к/к     |
| <b>Итого за</b>          |   | <b>1280</b> | <b>55,7</b>  | <b>59,21</b> | <b>203,37</b> | <b>1457,7</b>  |      |         |
| <b>Итого за</b>          |   | <b>2130</b> | <b>94,12</b> | <b>94,64</b> | <b>348,02</b> | <b>2462,42</b> |      |         |
| <b>6 день</b>            |   |             |              |              |               |                |      |         |
| <b>Завтрак</b>           | Бутерброд закрытый с котлетой рубленой из курицы и огурцом свежим   | 50/60/40    | 12,1         | 7,9          | 29            | 221            | 2008 | 10т/т/к |
|                          | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                            | 240/10      | 9,4          | 17,76        | 31,5          | 335            | 2008 | 189     |
|                          | Чай с сахаром   | 200         | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             | 2008 | 430     |
|                          | Груша свежая  | 300         | 1,2          | 0,9          | 30,9          | 141            | 2011 | 338     |
|                          | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5% | 125         | 5            | 2,5          | 8,5           | 70,6           | к/к  | к/к     |
|                          | Вафли витаминизированные  | январ.20    | 0,6          | 2,1          | 13,4          | 71             | к/к  | к/к     |
| <b>Итого за завтрак.</b> |   | <b>1045</b> | <b>28,5</b>  | <b>31,26</b> | <b>128,3</b>  | <b>898,6</b>   |      |         |
| <b>Обед</b>              | Салат овощной с сельдью   | 150         | 5,4          | 11,1         | 11,9          | 208,5          | 2008 | 46      |
|                          | Щи из квашеной капусты с курицей и сметаной                         | 250/20/10   | 3,5          | 6,6          | 6,2           | 104            | 2008 | 85      |
|                          | Мясо духовое  | 320         | 18,2         | 18,8         | 73,8          | 530            | 2011 | 258     |
|                          | Сок плодово – ягодный /яблочный/                                    | 200         | 0            | 0            | 23,3          | 92,9           | 2008 | 442     |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 80          | 6,4          | 3,4          | 26,8          | 144            | к/к  | к/к     |
|                          | Батон нарезной обогащённый микронутриентами                         | 80          | 6,4          | 3,7          | 41,56         | 230            | к/к  | к/к     |

|                         |   |                   |              |              |               |               |           |        |
|-------------------------|---|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|--------|
|                         | Молоко в индивидуальной упаковке  | 1/200             | 6,1          | 5,3          | 10,1          | 113           | к/к       | к/к    |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>1310</b>       | <b>46</b>    | <b>48,9</b>  | <b>193,66</b> | <b>1422,4</b> |           |        |
| <b>Итого за 7 день</b>  |   | <b>2355</b>       | <b>74,5</b>  | <b>80,16</b> | <b>321,96</b> | <b>2321</b>   |           |        |
| <b>Завтрак</b>          | Омлет с картофелем, помидор свежий  | 100/50            | 19,8         | 18,8         | 23,9          | 242           | 2010/2011 | 218/71 |
|                         | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                                      | 250/5             | 10,5         | 13,1         | 42,55         | 312,1         | 2008      | 189    |
|                         | Чай с молоком   | 200               | 1,52         | 1,35         | 25,9          | 105           | 2011      | 378    |
|                         | Батон нарезной обогашённый микронутриентами                                     | 40                | 1,6          | 0,93         | 10,39         | 57,5          | к/к       | к/к    |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный обогашенный микронутриентами                               | 40                | 3,2          | 1,7          | 13,4          | 72            | к/к       | к/к    |
|                         | Яблоко свежее   | 300               | 1,32         | 1,32         | 33,52         | 155,1         | 2011      | 338    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>945</b>        | <b>37,94</b> | <b>37,2</b>  | <b>149,66</b> | <b>943,7</b>  |           |        |
| <b>Обед</b>             | Салат из квашеной капусты с маслом растительным                                 | 150               | 2,4          | 7,65         | 11,55         | 124,5         | 2008      | 40     |
|                         | Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками                                | 250/25/10         | 9,4          | 8,5          | 28,6          | 180           | 2008      | 99/73  |
|                         | Биточки рыбные  | 120               | 15,8         | 17,4         | 12,48         | 271,2         | 2008      | 239    |
|                         | Пюре картофельное   | 240               | 4,8          | 5,7          | 31,4          | 218,3         | 2008      | 335    |
|                         | Компот из апельсинов  | 200               | 0,45         | 0,1          | 39,59         | 141,2         | 2011      | 346    |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный обогашенный  | 60                | 4,8          | 2,55         | 20,1          | 108           | к/к       | к/к    |
|                         | Батон нарезной обогашённый микронутриентами                                     | 80                | 6,4          | 3,7          | 41,56         | 230           | к/к       | к/к    |
|                         | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, морозильная камера 2,5%             | 125               | 5            | 2,5          | 8,5           | 70,6          | к/к       | к/к    |
| <b>Итого за обед</b>    |   | <b>1260</b>       | <b>49,05</b> | <b>48,1</b>  | <b>193,78</b> | <b>1343,8</b> |           |        |
| <b>Итого за 8 день</b>  |   | <b>2205</b>       | <b>86,99</b> | <b>85,3</b>  | <b>343,44</b> | <b>2287,5</b> |           |        |
| <b>Завтрак</b>          | Закрытый бутерброд с говядиной отварной и свежим огурцом                        | 140<br>(40/30/70) | 14,3         | 12,12        | 12,1          | 174           | 2008      | 5т/т/к |
|                         | Макароны с сыром  | 250               | 11,9         | 17,6         | 35,5          | 388           | 2010      | 206    |
|                         | Чай с сахаром и лимоном   | 200/5             | 0,3          | 0,1          | 15,2          | 62            | 2008      | 431    |
|                         | Банан свежий  | 300               | 4,5          | 1,5          | 63            | 258           | 2011      | 338    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   | <b>895</b>        | <b>31</b>    | <b>31,32</b> | <b>125,8</b>  | <b>882</b>    |           |        |
|                         | Салат картофельный с морковью, и зеленым горошком с маслом растительным, форель | 100/20            | 4,2          | 5,23         | 6,55          | 152,7         | 2011      | 40     |

|   |   |                |              |              |               |                |      |         |
|---|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|---------|
|   | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                       | 250/5          | 3,12         | 5,6          | 8,03          | 96,5           | 2008 | 84      |
|   | Плов из филе птицы  | 350            | 19,3         | 21,3         | 52,3          | 473,5          | 2010 | 304     |
|   | Компот из изюма   | 200            | 0,5          | 0,1          | 28,1          | 116            | 2008 | 401     |
|   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                   | 80             | 6,4          | 3,7          | 26,8          | 144            | к/к  | к/к     |
|   | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                         | 60             | 4,8          | 2,79         | 31,17         | 172,5          | к/к  | к/к     |
|   | Булочка с корицей   | 50             | 4            | 1,5          | 23,5          | 139            | 2011 | 438     |
|   | Молоко в индивидуальной упаковке                                    | 1/200          | 6,1          | 5,3          | 10,1          | 113            | к/к  | к/к     |
| <b>Итого за</b>                             |   | <b>1315</b>    | <b>48,42</b> | <b>45,52</b> | <b>186,55</b> | <b>1407,2</b>  |      |         |
| <b>Итого за</b>                             |   | <b>2210</b>    | <b>79,42</b> | <b>76,84</b> | <b>312,35</b> | <b>2289,2</b>  |      |         |
| <b>9 день</b>                               |   |                |              |              |               |                |      |         |
| <b>Завтрак</b>                              | Бутерброд с сыром и свиной отварной                                 | 25/25/50       | 11,6         | 13,1         | 27,05         | 270,5          | 2008 | 9 т/т/к |
|   | Каша «Янтарная»   | 250            | 8,4          | 12,2         | 46,8          | 332            | 2008 | 187     |
|   | Какао с молоком   | 200            | 2,9          | 2,5          | 19,8          | 134            | 2008 | 433     |
|   | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5% | 125            | 5            | 2,5          | 8,5           | 70,6           | к/к  | к/к     |
|   | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                         | 60             | 4,8          | 2,79         | 31,17         | 172,5          | к/к  | к/к     |
| <b>Итого за завтрак</b>                     |   | <b>860</b>     | <b>32,7</b>  | <b>33,09</b> | <b>133,32</b> | <b>979,6</b>   |      |         |
| <b>Обед</b>                                 | Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным       | 100/20         | 4,7          | 9,5          | 15            | 224            | 2011 | 52/209  |
|   | Рассольник ленинградский с филе курицы и со сметаной                | 250/15/5       | 5            | 7,8          | 26,2          | 155            | 2008 | 91      |
|   | Котлета особая  | 120            | 15           | 12,36        | 41,12         | 327,84         | 2011 | 269     |
|   | Рагу овощное  | 200            | 4,7          | 9            | 15,3          | 158,7          | 2008 | 350     |
|   | Сок плодово – ягодный / апельсиновый/                               | 200            | 1,4          | 0,2          | 26,4          | 114            | к/к  | к/к     |
|   | Запеканка из творога со сгущенным молоком                           | 120<br>(70/50) | 12,6         | 7,2          | 41            | 214,4          | 2008 | 224     |
|   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                    | 40             | 3,2          | 1,7          | 13,4          | 72             | к/к  | к/к     |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 40  | 3,2            | 1,85         | 20,78        | 115           | к/к            | к/к  |         |
| <b>Итого за</b>                             |   | <b>1110</b>    | <b>49,8</b>  | <b>49,61</b> | <b>199,2</b>  | <b>1380,94</b> |      |         |
| <b>Итого за</b>                             |   | <b>1970</b>    | <b>82,5</b>  | <b>82,7</b>  | <b>332,52</b> | <b>2360,54</b> |      |         |
| <b>10 день</b>                              |   |                |              |              |               |                |      |         |
|   | Икра свекольная   | 100            | 3,8          | 8,1          | 7,5           | 118            | 2008 | 56      |

|                   |   |                |               |               |                |                 |      |          |
|-------------------|---|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------|----------|
| Завтрак           | Биточки паровые, соус молочный  | 120<br>(80/40) | 17,7          | 8,1           | 17,5           | 118             | 2010 | 289      |
|                   | Макаронные изделия отварные   | 200            | 7,3           | 16,4          | 41,5           | 153,4           | 2008 | 331      |
|                   | Кофейный напиток  | 200            | 1,5           | 1,3           | 22,4           | 107             | 2008 | 432      |
|                   | Банан свежий  | 300            | 4,5           | 1,5           | 63             | 258             | 2011 | 338      |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый  | 20             | 1,6           | 0,85          | 6,7            | 36              | к/к  | к/к      |
| Итого за          |   | <b>612</b>     | <b>36,4</b>   | <b>36,25</b>  | <b>158,6</b>   | <b>790,4</b>    |      |          |
| Обед              | Салат из квашеной капусты с огурцами и помидорами с маслом растительным | 100            | 1,6           | 5,1           | 7,7            | 83              | 2001 | 13 т/т/к |
|                   | Борщ сибирский с говядиной и сметаной                                   | 250/5/5        | 8,5           | 8,58          | 17,6           | 176,4           | 2008 | 80       |
|                   | Котлета рыбная любительская   | 120            | 13,6          | 9,32          | 6              | 110,04          | 2008 | 241      |
|                   | Картофель отварной с маслом сливочным                                   | 230/5          | 4,4           | 11,87         | 36             | 269,9           | 2008 | 333      |
|                   | Компот из изюма   | 200            | 0,5           | 0,1           | 28,1           | 116             | 2008 | 401      |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                       | 80             | 6,4           | 3,4           | 26,8           | 144             | к/к  | к/к      |
|                   | Батон нарезной обогащённый микронутриентами                             | 80             | 6,4           | 3,7           | 41,56          | 230             | к/к/ | к/к      |
|                   | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%     | 125            | 5             | 2,5           | 8,5            | 70,6            | к/к  | к/к      |
|                   | Вафли витаминизированные  | 20             | 0,6           | 2,1           | 13,4           | 71              | к/к  | к/к      |
| Итого за          |   | <b>1260</b>    | <b>47</b>     | <b>46,67</b>  | <b>185,66</b>  | <b>1270,94</b>  |      |          |
| Итого             |   | <b>1757</b>    | <b>83,4</b>   | <b>82,92</b>  | <b>344,26</b>  | <b>2061,34</b>  |      |          |
| Всего за 10 дней  |   |                | <b>858,96</b> | <b>863,28</b> | <b>3359,48</b> | <b>23257,26</b> |      |          |
| Средняя за 1 день |   |                | <b>85,9</b>   | <b>86,33</b>  | <b>335,95</b>  | <b>2325,73</b>  |      |          |