

Согласовано:  
 Директор ГБОУ школы № 319  
 Санкт-Петербурга  
 Шкорина Н.Л.

Утверждено:  
 Генеральный директор  
 АО "КСП Красносельского района"  
 Потыля И.А.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)  
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Всего г	Всего г	Всего г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>1 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
Пудинг из творога со сгущенным молоком	175/25	2008	225	22,86	19,67	55,11	378,95	0,11	0,06	0,175	0,98	242,13	331,50	42,25	1,95		
Какао с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,20	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,50	1,10		
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61		
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64		
Мармелад	35	к/к	к/к	0,04	0,00	12,79	112,35	0,00	0,00	0,000	0,00	1,40	0,40	0,70	0,14		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>			<b>30,27</b>	<b>28,92</b>	<b>107,54</b>	<b>747,80</b>	<b>0,24</b>	<b>12,68</b>	<b>0,225</b>	<b>3,00</b>	<b>413,23</b>	<b>592,15</b>	<b>97,95</b>	<b>6,44</b>		
<b>Обед</b>																	
Салат из соевых огурцов с луком	100	2008	20	2,72	15,10	2,60	67,00	0,02	8,50	0,005	2,10	33,33	23,33	13,33	0,67		
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250/10	2008	100	4,30	3,94	20,32	123,10	0,10	7,92	0,192	0,31	39,21	81,18	37,55	1,37		
Голубцы печеные	285	2016	315	22,05	15,87	34,67	366,40	0,24	30,85	0,060	1,00	103,16	278,87	70,56	2,62		
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	19,32	63,60	15,00	1,55		
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>			<b>33,83</b>	<b>36,52</b>	<b>130,51</b>	<b>882,10</b>	<b>0,47</b>	<b>49,87</b>	<b>0,261</b>	<b>4,71</b>	<b>190,61</b>	<b>476,89</b>	<b>135,63</b>	<b>7,64</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1565</b>			<b>64,10</b>	<b>65,44</b>	<b>238,05</b>	<b>1629,90</b>	<b>0,71</b>	<b>41,75</b>	<b>0,486</b>	<b>7,70</b>	<b>603,84</b>	<b>979,04</b>	<b>233,58</b>	<b>14,08</b>		

2 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	13,80	12,82	36,97	320,00	0,17	1,32	0,050	0,26	142,96	228,63	70,19	2,65
Чай с сахаром	200	2021	54-2гц	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,000	0,00	3,00	1,00	4,00	1,00
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Макаронн. свежие	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,76	0,000	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке производится, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,00	6,00	0,18
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>			<b>18,98</b>	<b>18,95</b>	<b>79,81</b>	<b>567,25</b>	<b>0,28</b>	<b>30,90</b>	<b>0,076</b>	<b>0,82</b>	<b>386,86</b>	<b>376,93</b>	<b>96,00</b>	<b>4,34</b>
Обед															
Винегрет с растительным маслом с сельдью (до 01.03 с печеным луком, с 01.03. с луком зеленым)	75/25	2008	52	5,30	9,70	5,00	130,00	0,01	7,00	0,096	3,87	38,23	96,67	23,33	0,83
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной	250/10/5	2008	84	5,54	6,39	8,22	112,30	0,10	26,18	0,298	1,11	52,01	73,21	31,31	1,20
Котлета рубленая из птицы	100	2008	314	12,20	8,40	13,00	222,00	0,13	0,67	0,002	2,90	60,00	152,22	21,11	1,67
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	39,40	244,00	0,02	0,00	0,060	0,36	3,60	73,20	22,80	0,72
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1кг	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,38	25,90	5,19	0,48
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>			<b>32,50</b>	<b>33,50</b>	<b>130,44</b>	<b>1000,90</b>	<b>0,29</b>	<b>34,84</b>	<b>0,473</b>	<b>9,39</b>	<b>221,85</b>	<b>488,80</b>	<b>126,74</b>	<b>6,95</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1690</b>			<b>51,48</b>	<b>52,45</b>	<b>210,25</b>	<b>1568,15</b>	<b>0,67</b>	<b>64,94</b>	<b>0,549</b>	<b>10,21</b>	<b>608,71</b>	<b>865,73</b>	<b>216,74</b>	<b>10,89</b>
3 день															
Завтрак															
Омлет с морковью	200	2021	273	13,87	20,00	22,13	290,67	0,09	1,33	0,008	2,68	132,00	240,00	34,67	2,53
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23гц	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Мармелад	35	к/к	к/к	0,04	0,00	12,79	112,35	0,00	0,00	0,000	0,00	1,40	0,40	0,70	0,14
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>			<b>22,72</b>	<b>27,14</b>	<b>77,78</b>	<b>659,07</b>	<b>0,18</b>	<b>14,09</b>	<b>0,052</b>	<b>3,47</b>	<b>445,95</b>	<b>521,75</b>	<b>98,65</b>	<b>7,21</b>
Обед															
Салат из капустной капусты	100	2008	40	1,50	5,10	6,10	81,00	0,02	27,00	0,010	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2008	91	2,81	4,97	17,32	124,90	0,09	8,31	0,195	0,17	29,60	75,95	27,25	1,01
Печень по-строгановски	100	2008	256	14,60	12,45	13,85	225,00	0,33	12,97	9,476	1,20	24,22	362,85	22,91	7,77
Макаронные изделия отварные	180	2021	256	6,66	5,94	35,46	221,40	0,07	0,60	0,007	0,90	10,80	48,00	8,40	0,84
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,20	0,30	22,30	103,00	0,01	88,00	0,000	0,80	11,80	3,00	3,00	4,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,38	25,90	5,19	0,48
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>935</b>			<b>30,33</b>	<b>30,17</b>	<b>140,05</b>	<b>966,90</b>	<b>0,62</b>	<b>136,38</b>	<b>8,708</b>	<b>6,47</b>	<b>142,62</b>	<b>607,30</b>	<b>96,86</b>	<b>14,78</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1560</b>			<b>53,05</b>	<b>57,31</b>	<b>217,83</b>	<b>1625,97</b>	<b>0,80</b>	<b>180,39</b>	<b>9,760</b>	<b>9,94</b>	<b>588,47</b>	<b>1129,05</b>	<b>195,50</b>	<b>23,96</b>

4 день															
Завтрак															
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	10,81	12,03	42,86	253,00	0,19	1,25	0,060	0,29	133,61	204,22	56,76	1,52
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,60	0,80
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,05	0,60	0,007	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	96,00	0,000	0,32	54,40	36,80	20,80	0,48
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	196,20	106,80	6,00	0,21
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>			<b>20,71</b>	<b>18,90</b>	<b>94,31</b>	<b>567,75</b>	<b>0,36</b>	<b>101,14</b>	<b>0,109</b>	<b>0,69</b>	<b>396,81</b>	<b>349,81</b>	<b>92,86</b>	<b>3,37</b>
Обед															
До 01.03 салат из моркови	100	2021	21	1,20	6,00	11,20	104,00	0,05	4,37	0,017	3,93	23,72	48,17	33,22	0,62
с 01.03 салат "Степной" из отварных овощей	100	2008	30	3,60	10,20	6,80	137,30	0,07	6,00	0,044	1,53	18,33	43,31	20,00	0,67
Борщ с капустой, картофелем, говядиной и со сметаной	250/10/5	2008	76	6,29	6,93	11,92	129,50	0,10	12,05	0,233	0,35	55,83	66,93	28,90	2,50
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	2008	231	10,90	4,80	4,10	103,00	0,05	1,60	0,002	1,80	23,00	172,00	25,00	0,50
Картофельное пюре с морковью	180	2008	125	3,60	10,45	22,59	166,59	0,13	11,04	0,005	0,24	44,40	99,60	39,60	1,56
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,25
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,10	0,48
<b>Итого за прием пищи до 01.03:</b>	<b>945</b>			<b>27,55</b>	<b>29,69</b>	<b>129,03</b>	<b>856,69</b>	<b>0,45</b>	<b>29,06</b>	<b>0,201</b>	<b>8,51</b>	<b>192,85</b>	<b>455,21</b>	<b>161,91</b>	<b>7,63</b>
<b>Итого за прием пищи с 01.03:</b>	<b>945</b>			<b>29,95</b>	<b>33,89</b>	<b>124,63</b>	<b>889,99</b>	<b>0,46</b>	<b>30,69</b>	<b>0,208</b>	<b>6,13</b>	<b>187,47</b>	<b>450,39</b>	<b>148,69</b>	<b>7,66</b>
<b>Всего за день до 01.03:</b>	<b>1735</b>			<b>48,26</b>	<b>48,58</b>	<b>223,34</b>	<b>1424,44</b>	<b>0,81</b>	<b>130,20</b>	<b>0,309</b>	<b>14,64</b>	<b>380,36</b>	<b>355,84</b>	<b>253,97</b>	<b>18,09</b>
<b>Всего за день с 01.03:</b>	<b>1735</b>			<b>50,66</b>	<b>52,79</b>	<b>218,94</b>	<b>1457,74</b>	<b>0,82</b>	<b>131,83</b>	<b>0,417</b>	<b>7,02</b>	<b>384,28</b>	<b>329,21</b>	<b>240,75</b>	<b>11,03</b>
5 день															
Завтрак															
Макароны отварные с сыром	180/20	2021	259	12,40	10,00	35,30	280,00	0,00	0,00	0,183	1,44	166,89	148,68	13,60	1,28
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90	0,05	0,00	0,033	0,44	7,30	27,05	9,90	0,61
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Йогурт питьевой фруктовый в вид. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>			<b>17,99</b>	<b>20,15</b>	<b>80,64</b>	<b>568,20</b>	<b>0,01</b>	<b>14,88</b>	<b>0,239</b>	<b>3,36</b>	<b>394,79</b>	<b>397,73</b>	<b>44,20</b>	<b>5,71</b>
Обед															
Салат из смеси отварной	100	2021	26	1,40	6,10	7,60	91,00	0,01	3,80	0,001	0,70	32,50	36,25	18,35	1,12
Суп картофельный с фасолью и пшеницей	250/10	2008	99	8,52	7,26	18,50	174,10	0,20	5,84	0,210	0,85	55,10	139,53	41,35	2,25
Гуляш из отварного мяса	100	2008	2,18	10,49	11,30	4,35	179,02	0,04	1,00	0,002	0,50	13,00	140,00	16,00	2,00
Каша гречневая рассычатая	180	2008	323	5,52	5,52	26,40	197,04	0,36	0,00	0,036	0,40	13,20	93,60	31,20	0,72
Сок в ассортименте	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,25
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,10	0,48
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>			<b>30,49</b>	<b>31,59</b>	<b>123,87</b>	<b>940,76</b>	<b>0,75</b>	<b>60,74</b>	<b>0,262</b>	<b>3,75</b>	<b>147,70</b>	<b>790,88</b>	<b>149,49</b>	<b>8,66</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1735</b>			<b>48,48</b>	<b>51,74</b>	<b>204,51</b>	<b>1500,96</b>	<b>1,76</b>	<b>75,62</b>	<b>0,501</b>	<b>6,11</b>	<b>542,49</b>	<b>1088,61</b>	<b>193,79</b>	<b>14,37</b>

6 день															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	11,77	12,56	39,28	255,26	0,22	2,00	0,081	0,20	185,00	169,00	32,00	0,00
Чай с сахаром и лимонком	200/5	2021	54-3гг	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,60	0,60
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Груша свежая	150	к/к	к/к	0,60	0,45	15,45	70,50	0,02	7,50	0,000	0,60	28,50	24,00	18,00	7,45
Печенье	25	к/к	к/к	1,87	2,45	18,60	104,20	0,02	0,00	0,000	1,10	0,87	7,25	5,00	0,52
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>			<b>19,08</b>	<b>18,63</b>	<b>94,67</b>	<b>563,11</b>	<b>0,31</b>	<b>10,77</b>	<b>0,109</b>	<b>2,32</b>	<b>375,87</b>	<b>343,15</b>	<b>73,70</b>	<b>5,29</b>
Обед															
Икра морковная	100	2008	56	4,20	8,10	10,10	130,00	0,05	31,77	0,110	0,97	46,92	33,83	25,02	0,63
Суп овощной с грибами	250/15	2008	95	5,61	5,27	21,35	144,70	0,13	11,00	0,195	0,21	38,90	71,05	25,45	1,11
Котлеты домашние	100	2022	184	13,30	23,54	11,72	312,55	0,52	0,55	0,002	0,38	31,16	186,40	24,36	1,42
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,20	177,60	0,18	25,20	0,050	0,24	25,20	94,80	26,00	1,44
Сок в ассортименте	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	30,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,34
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>			<b>31,15</b>	<b>43,96</b>	<b>138,39</b>	<b>1064,45</b>	<b>1,02</b>	<b>118,53</b>	<b>0,268</b>	<b>3,10</b>	<b>176,08</b>	<b>787,58</b>	<b>151,82</b>	<b>7,16</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1570</b>			<b>50,23</b>	<b>62,59</b>	<b>233,06</b>	<b>1627,56</b>	<b>1,33</b>	<b>129,29</b>	<b>0,477</b>	<b>5,32</b>	<b>551,95</b>	<b>1130,73</b>	<b>224,72</b>	<b>12,45</b>
7 день															
Завтрак															
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	200/5	2008	190	13,52	12,60	33,40	322,10	0,10	2,00	0,080	0,20	182,00	172,00	34,00	0,00
Чай с сахаром и лимонком	200/5	2021	54-3гг	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,60	0,60
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,26
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Йогурт питьевой фруктовый в вил. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>			<b>18,46</b>	<b>18,89</b>	<b>77,44</b>	<b>559,85</b>	<b>0,19</b>	<b>18,04</b>	<b>0,104</b>	<b>1,08</b>	<b>410,80</b>	<b>314,60</b>	<b>59,20</b>	<b>3,98</b>
Обед															
Салат "Свеколка"	100	2008	50	8,00	10,10	15,20	184,00	0,03	7,00	0,030	4,80	48,00	36,00	28,00	1,90
Щи из свеклы с картофелем, курицей и сметаной	250/10/5	2008	84	5,14	6,07	8,22	107,90	0,07	23,91	0,222	0,49	49,55	71,94	25,14	0,99
Котлета рыбная Любительская	100	2008	241	10,20	7,60	9,60	110,00	0,10	5,40	0,100	2,80	35,80	151,67	28,10	1,00
Картофельное пюре	180	2008	335	5,72	6,36	24,36	169,50	0,17	6,00	0,050	0,24	36,40	102,00	34,80	1,32
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,20	0,30	22,30	103,00	0,01	88,00	0,000	0,80	11,00	3,00	3,90	4,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>			<b>33,82</b>	<b>31,84</b>	<b>124,70</b>	<b>886,00</b>	<b>0,48</b>	<b>130,31</b>	<b>0,408</b>	<b>10,23</b>	<b>318,65</b>	<b>474,15</b>	<b>139,23</b>	<b>11,44</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1745</b>			<b>52,28</b>	<b>50,73</b>	<b>202,14</b>	<b>1445,85</b>	<b>0,67</b>	<b>148,35</b>	<b>0,512</b>	<b>11,28</b>	<b>638,65</b>	<b>788,15</b>	<b>198,53</b>	<b>15,62</b>

8 день															
Завтрак															
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	7,27	8,20	37,83	212,94	0,05	0,90	0,022	1,45	189,13	171,94	45,36	1,45
Какао с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,20	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90	0,05	0,60	0,033	0,44	7,50	27,03	9,90	0,61
Мансарин свежий	100		к/к	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,000	0,20	37,00	30,00	12,00	0,15
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200		к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	196,20	100,80	6,00	0,21
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>740</b>			<b>21,58</b>	<b>23,29</b>	<b>95,97</b>	<b>638,04</b>	<b>0,28</b>	<b>31,01</b>	<b>0,118</b>	<b>3,19</b>	<b>972,83</b>	<b>449,79</b>	<b>107,56</b>	<b>3,52</b>
Обед															
До 01.03 салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00	0,04	61,97	0,031	0,47	40,28	32,00	17,58	0,60
с 01.03 салат из квашеной капусты с яблоками	100	2021	10	1,00	6,20	6,00	84,00	0,03	26,63	0,036	0,85	36,07	32,17	13,22	1,33
Суп картофельный с горохом, курой и с гречками	250/10/15	2008	99	10,17	6,01	29,21	231,61	0,23	5,99	0,330	1,03	37,31	137,99	43,27	3,45
Бигочка (особые)	100	2008	273	14,80	19,80	11,80	286,00	0,21	0,60	0,000	0,00	25,56	155,56	16,67	2,23
Макаронки отварные с овощами	180	2021	258	6,12	4,23	31,50	189,00	0,09	22,42	0,057	1,54	40,92	89,64	25,87	1,68
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1кг	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,015	0,05	30,00	4,00	2,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60		к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40		к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
<b>Итого за прием пищи до 01.03:</b>	<b>955</b>			<b>37,35</b>	<b>36,65</b>	<b>146,83</b>	<b>1089,21</b>	<b>0,47</b>	<b>96,27</b>	<b>0,437</b>	<b>4,19</b>	<b>231,97</b>	<b>308,68</b>	<b>125,58</b>	<b>10,19</b>
<b>Итого за прием пищи с 01.03:</b>	<b>955</b>			<b>37,15</b>	<b>37,65</b>	<b>143,33</b>	<b>1083,21</b>	<b>0,46</b>	<b>55,94</b>	<b>0,442</b>	<b>4,57</b>	<b>237,75</b>	<b>408,85</b>	<b>131,31</b>	<b>10,92</b>
<b>Всего за день до 01.03:</b>	<b>1695</b>			<b>58,93</b>	<b>59,94</b>	<b>242,80</b>	<b>1727,25</b>	<b>0,93</b>	<b>121,38</b>	<b>0,856</b>	<b>7,38</b>	<b>464,80</b>	<b>498,47</b>	<b>235,14</b>	<b>13,72</b>
<b>Всего за день с 01.03:</b>	<b>1695</b>			<b>58,73</b>	<b>60,94</b>	<b>239,30</b>	<b>1721,25</b>	<b>0,95</b>	<b>86,05</b>	<b>0,560</b>	<b>7,77</b>	<b>406,58</b>	<b>448,64</b>	<b>238,70</b>	<b>14,44</b>
9 день															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	10,46	12,46	18,30	243,50	0,15	0,53	38,884	0,34	125,69	201,03	38,35	2,25
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	133,25	38,38	1,28
Батон обогащенный микроэлементами	30		к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	3,70	19,50	3,90	0,36
Яблоко свежее	150		к/к	0,47	0,47	12,54	41,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Печенье	25		к/к	1,87	2,45	18,60	104,20	0,02	0,00	0,000	1,10	0,87	7,25	5,00	6,52
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>			<b>18,25</b>	<b>19,45</b>	<b>78,22</b>	<b>562,85</b>	<b>0,24</b>	<b>13,18</b>	<b>38,903</b>	<b>2,28</b>	<b>200,17</b>	<b>374,73</b>	<b>96,43</b>	<b>7,15</b>
Обед															
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатим луком, с 01.03 с луком зеленым)	100	2008	51	1,40	10,10	6,60	123,00	0,03	3,76	0,250	4,52	20,00	36,23	16,25	0,75
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/10	2008	98	6,02	4,45	20,38	146,11	0,12	16,60	0,213	2,08	30,20	136,73	32,36	1,24
Ежик мясной	100	2021	350	14,60	7,96	15,26	191,26	0,16	1,13	0,003	0,23	21,36	85,33	14,66	1,28
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2008	351	5,04	9,84	18,84	184,32	0,84	15,84	1,000	0,60	63,40	126,70	37,40	1,58
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60		к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40		к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>			<b>31,82</b>	<b>33,96</b>	<b>134,00</b>	<b>970,29</b>	<b>1,36</b>	<b>39,33</b>	<b>1,580</b>	<b>8,73</b>	<b>199,86</b>	<b>478,80</b>	<b>134,86</b>	<b>7,88</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1550</b>			<b>50,07</b>	<b>53,41</b>	<b>212,22</b>	<b>1533,14</b>	<b>1,90</b>	<b>82,51</b>	<b>40,483</b>	<b>11,01</b>	<b>460,82</b>	<b>853,24</b>	<b>221,29</b>	<b>15,02</b>

10 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	200	2008	214	15,80	18,75	32,71	332,25	0,11	0,00	0,443	4,72	151,28	331,00	25,43	3,71
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	134,60	134,40	14,10	0,22
Апельсин свежий	150	к/к	к/к	1,35	0,30	12,15	64,50	0,06	0,00	0,000	0,32	54,40	56,80	20,80	0,48
Мармелад	35	к/к	к/к	0,04	0,00	12,79	112,35	0,00	0,00	0,000	0,00	1,40	0,40	0,70	0,14
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>			<b>21,93</b>	<b>22,22</b>	<b>78,79</b>	<b>641,15</b>	<b>0,21</b>	<b>0,11</b>	<b>0,471</b>	<b>5,35</b>	<b>364,68</b>	<b>510,60</b>	<b>65,03</b>	<b>5,85</b>
Обед															
До 01.03 салат из белокачанной капусты с 01.03 изюма морозная	100	2008	35	2,62	9,50	4,90	80,00	0,03	0,50	0,002	1,30	59,00	31,23	16,20	0,70
Суп картофельный с курой	250/10	2008	92	4,72	10,02	13,20	145,40	0,07	4,00	0,016	0,26	34,01	81,59	21,20	1,19
Плов из птицы	270	2008	311	22,52	12,08	49,21	395,64	0,20	8,82	0,036	0,74	48,73	255,60	72,81	2,52
Компот из кураги	200	2008	401	1,00	0,10	34,20	142,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
<b>Итого за прием пищи до 01.03:</b>	<b>930</b>			<b>35,42</b>	<b>33,11</b>	<b>146,53</b>	<b>974,64</b>	<b>0,41</b>	<b>8,82</b>	<b>0,058</b>	<b>4,79</b>	<b>188,54</b>	<b>482,82</b>	<b>145,60</b>	<b>6,84</b>
<b>Итого за прием пищи с 01.03:</b>	<b>930</b>			<b>37,00</b>	<b>31,71</b>	<b>151,73</b>	<b>1024,64</b>	<b>0,43</b>	<b>44,59</b>	<b>0,166</b>	<b>4,47</b>	<b>175,55</b>	<b>594,52</b>	<b>154,31</b>	<b>6,76</b>
<b>Всего за день до 01.03:</b>	<b>1555</b>			<b>57,35</b>	<b>55,33</b>	<b>225,32</b>	<b>1615,79</b>	<b>0,62</b>	<b>154,43</b>	<b>0,539</b>	<b>10,05</b>	<b>555,22</b>	<b>991,62</b>	<b>210,63</b>	<b>12,69</b>
<b>Всего за день с 01.03:</b>	<b>1555</b>			<b>58,93</b>	<b>53,93</b>	<b>230,52</b>	<b>1665,79</b>	<b>0,64</b>	<b>140,70</b>	<b>0,637</b>	<b>9,52</b>	<b>642,33</b>	<b>1015,12</b>	<b>215,34</b>	<b>13,61</b>
11 день															
Завтрак															
Залезанка из творога со ступенным молоком	180/20	2008	224	20,75	17,13	47,13	415,00	0,11	0,20	0,008	1,00	337,40	427,90	50,00	1,48
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,80	0,90
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,26
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	41,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Йогурт питьевой фруктовый в нис. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,48	0,023	0,00	196,20	100,40	6,00	0,18
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>			<b>25,69</b>	<b>23,42</b>	<b>91,17</b>	<b>652,75</b>	<b>0,20</b>	<b>16,34</b>	<b>0,034</b>	<b>1,85</b>	<b>565,40</b>	<b>569,90</b>	<b>75,30</b>	<b>5,46</b>
Обед															
Огурец соевый	100	2008	359	0,80	0,10	1,70	11,00	0,02	5,00	0,005	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
Борщ с капустой, картофелем, курой и со сметаной	250/10/5	2008	76	5,89	6,61	11,92	125,10	0,09	11,48	0,221	0,26	43,09	54,63	28,50	1,27
Котлета рыбная с соусом томатным	90/30	2008	239	12,06	12,84	15,42	225,60	0,11	0,24	0,086	5,90	56,90	198,50	22,56	1,18
Картофельное пюре с зеленым горошком	180	2014	7,38	8,20	9,68	31,25	230,94	0,27	29,94	0,010	0,24	43,73	117,24	39,08	1,76
Сок в ассортименте	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	30,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,24
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>			<b>31,51</b>	<b>30,64</b>	<b>127,31</b>	<b>892,24</b>	<b>0,62</b>	<b>96,66</b>	<b>0,335</b>	<b>6,90</b>	<b>206,62</b>	<b>775,67</b>	<b>144,23</b>	<b>7,98</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1760</b>			<b>57,20</b>	<b>54,06</b>	<b>218,48</b>	<b>1544,99</b>	<b>0,82</b>	<b>112,90</b>	<b>0,867</b>	<b>8,75</b>	<b>766,02</b>	<b>1345,47</b>	<b>215,63</b>	<b>13,44</b>

12 день															
Завтрак															
Капша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	200/5	2008	190	13,52	12,60	33,40	322,10	0,10	2,00	0,080	0,20	182,00	172,00	34,00	0,00
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,00	0,61
Мацзини свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,000	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15
Печенье	25	к/к	к/к	1,87	2,45	18,60	104,20	0,02	0,00	0,000	1,10	0,87	7,25	5,00	0,52
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>18,80</b>	<b>19,79</b>	<b>84,64</b>	<b>613,00</b>	<b>0,23</b>	<b>28,70</b>	<b>0,113</b>	<b>1,94</b>	<b>332,37</b>	<b>324,50</b>	<b>64,90</b>	<b>3,28</b>
Обед															
До 01.03 салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00	0,04	61,97	0,031	0,47	40,28	32,00	17,58	0,60
с 01.03 салат из капустной кочерыжки с яблоками	100	2021	10	1,00	6,20	6,00	84,00	0,03	26,83	0,034	0,85	36,07	22,11	13,22	1,33
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2008	91	2,81	4,97	17,32	124,90	0,09	8,33	0,195	0,17	29,60	75,95	27,55	1,01
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	90/30	2008	314/366	17,34	14,64	17,28	270,00	0,10	16,00	0,140	3,64	94,00	191,60	41,60	2,12
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	39,40	244,00	0,02	0,00	0,060	0,36	3,60	73,20	22,80	0,32
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
<b>Итого за прием пищи до 01.03:</b>	<b>955</b>			<b>30,51</b>	<b>34,02</b>	<b>156,42</b>	<b>1054,50</b>	<b>0,36</b>	<b>88,30</b>	<b>0,430</b>	<b>5,94</b>	<b>192,38</b>	<b>466,25</b>	<b>133,53</b>	<b>7,48</b>
<b>Итого за прием пищи с 01.03:</b>	<b>955</b>			<b>30,31</b>	<b>35,02</b>	<b>152,92</b>	<b>1048,50</b>	<b>0,35</b>	<b>52,96</b>	<b>0,435</b>	<b>6,32</b>	<b>188,17</b>	<b>456,41</b>	<b>129,16</b>	<b>8,21</b>
<b>Всего за день до 01.03:</b>	<b>1520</b>			<b>49,31</b>	<b>53,81</b>	<b>241,06</b>	<b>1667,50</b>	<b>0,89</b>	<b>117,00</b>	<b>0,543</b>	<b>7,88</b>	<b>434,75</b>	<b>790,55</b>	<b>198,43</b>	<b>9,76</b>
<b>Всего за день с 01.03:</b>	<b>1520</b>			<b>49,11</b>	<b>54,81</b>	<b>237,56</b>	<b>1661,50</b>	<b>0,58</b>	<b>81,66</b>	<b>0,548</b>	<b>8,36</b>	<b>428,54</b>	<b>690,71</b>	<b>194,06</b>	<b>10,49</b>
<b>Итого за 12 дней средняя до 01.03:</b>				<b>53,40</b>	<b>55,45</b>	<b>222,42</b>	<b>1575,96</b>	<b>0,94</b>	<b>109,90</b>	<b>0,59</b>	<b>8,75</b>	<b>492,80</b>	<b>971,41</b>	<b>216,66</b>	<b>13,92</b>
<b>Итого за 12 дней средняя с 01.03:</b>				<b>53,69</b>	<b>55,85</b>	<b>221,91</b>	<b>1581,90</b>	<b>0,94</b>	<b>103,00</b>	<b>0,61</b>	<b>8,57</b>	<b>490,65</b>	<b>971,24</b>	<b>215,56</b>	<b>14,03</b>
<b>Средняя сбалансированность за 12 дней</b>				<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>									

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.И.

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Дели плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -18 изд. СПб : Профи, 2018 -776 с. Составители : Голунова Л.Е., Лабзина М.Т.

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей . Новосибирск 2021 .288 с.

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