

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

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

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для организации образовательных учреждений кадетского типа и кадетской направленности (5-8 класс) в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Всего, г	Всего, г	Всего, г		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1 день																	
Завтрак																	
Пудинг из творога со ступенчатым молоком	175/25	2008	225	22,86	19,67	55,11	378,95	0,11	0,00	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	34,30	1,10		
Бутерброд с маслом	30/10	2008	1	2,74	5,06	16,69	123,31	0,06	0,00	0,038	0,50	8,57	30,91	11,31	0,70		
Яблоко свежее	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80	0,08	24,00	0,000	0,96	38,40	26,40	21,60	5,28		
Итого за прием пищи:	740			31,04	30,02	109,38	722,26	0,29	24,68	0,21	3,54	432,10	518,81	109,46	9,03		
Обед																	
Салат из соевых огурцов с луком	150	2008	20	4,05	22,65	3,90	100,50	0,03	12,75	0,008	3,15	50,00	35,00	20,00	1,00		
Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250/25	2008	100	8,08	5,98	20,32	154,90	0,10	8,38	0,203	0,33	30,90	85,87	29,14	1,40		
Голубцы летние	300	2016	315	23,21	16,71	36,50	385,68	0,25	32,26	0,063	1,05	108,39	293,55	74,27	2,76		
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	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00	0,05	0,00	0,000	0,51	8,60	51,00	12,50	1,29		
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00	0,03	0,00	0,005	0,61	9,48	32,38	6,49	0,60		
Итого за прием пищи:	1025			40,26	47,03	133,40	967,08	0,59	85,39	0,28	5,85	314,57	503,79	146,40	8,85		
Всего за день:				71,30	77,05	242,78	1689,34	0,79	80,07	0,51	9,39	646,67	1022,60	255,86	17,88		

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	70,10	2,65
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
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
Магдарины свежие	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
Йогурт питьевой фруктовый в инд. 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	196,30	100,80	6,00	0,18
Итого за прием пищи:	745			18,98	18,95	79,81	567,25	0,28	36,90	0,076	0,82	386,86	378,93	96,00	4,34

Обед

Винегрет с растительным маслом с сельдью (до 01.03 с репчатим луком, с 01.03. с луком зеленым)	150	2008	52	7,95	14,55	7,50	195,00	0,05	10,50	0,144	5,80	57,50	145,00	35,00	1,25
Ши из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной	250/25/10	2008	84	9,47	9,66	8,42	158,70	0,11	28,37	0,318	1,19	55,94	78,74	33,67	1,29
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	230	2008	325	5,62	9,71	50,34	311,78	0,03	0,00	0,072	0,46	4,60	93,53	29,13	0,92
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1кн	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,013	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00	0,05	0,00	0,000	0,31	8,60	53,00	12,50	1,29
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00	0,05	0,00	0,005	0,61	9,48	32,38	6,49	0,60
Итого за прием пищи:	1065			40,46	43,81	143,84	1180,48	0,42	39,53	0,561	11,52	246,11	558,87	139,90	7,11
Всего за день:				59,44	62,76	223,65	1747,73	0,70	76,43	0,637	12,34	632,97	935,80	235,90	11,45

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	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38
Вутерброд с сыром	20/20/5	2021	63	5,00	6,90	14,60	139,50	0,05	0,14	0,036	0,40	198,77	172,80	18,13	0,67
Яблоко свежее	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80	0,08	24,00	0,000	0,96	38,40	26,40	21,60	5,28
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
Итого за прием пищи:	780			23,65	31,34	90,28	764,72	0,23	26,11	0,040	4,04	509,32	573,35	113,48	10,00

Обед

Салат из квашеной капусты	150	2008	40	2,25	7,65	9,15	121,50	0,03	40,50	0,045	3,45	73,50	42,00	22,50	1,05
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2008	91	2,96	5,72	17,52	129,90	0,09	8,49	0,199	0,17	30,18	77,44	27,89	1,03
Печень по-строгановски	120	2008	256	17,52	14,94	16,62	270,00	0,49	15,56	11,371	1,44	29,08	435,42	37,49	9,32
Макаронные изделия отварные	230	2021	256	8,51	7,59	45,31	282,90	0,09	0,00	0,004	1,15	13,80	61,33	10,73	1,07
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	3,90	3,90	4,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00	0,05	0,00	0,000	0,51	8,60	53,00	12,50	1,29
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00	0,05	0,00	0,005	0,61	9,48	32,38	6,49	0,60
Итого за прием пищи:	1060			36,16	37,69	155,68	1119,30	0,72	152,54	11,624	8,13	175,61	764,57	118,60	18,77
Всего за день:				59,81	69,03	245,96	1884,02	0,95	178,68	11,884	12,17	684,94	1277,92	234,67	28,77

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	0,20	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	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,56	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	100,80	6,00	0,21
Итого за прием пищи:	790			20,71	18,90	94,31	567,75	0,36	101,14	0,109	0,89	396,81	369,82	92,86	3,37

Обед

До 01.03 салат из моркови	150	2021	21	1,80	9,00	16,80	156,00	0,08	6,55	0,026	5,89	35,58	72,25	49,83	0,94
с 01.03 до салат "Степной" из отварных овощей	150	2008	30	5,40	15,30	10,20	205,95	0,10	9,00	0,066	2,32	27,50	65,00	30,00	1,00
Борщи с капустой, картофелем, говядиной и со сметаной	250/25/10	2008	76	10,82	10,20	12,12	175,90	0,10	12,96	0,272	0,37	60,65	72,01	31,08	2,60
Рыба запеченная	100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216,00	0,00	0,00	0,000	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60
Картофельное пюре с морковью	230	2008	125	4,60	13,35	28,86	212,86	0,17	14,11	0,006	0,31	36,73	127,27	56,60	1,99
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	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00	0,05	0,00	0,000	0,51	8,60	53,00	12,50	1,29
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00	0,05	0,00	0,005	0,61	9,48	32,38	6,49	0,60
Итого за прием пищи до 01.03:	1065			35,14	44,94	154,16	1114,76	0,47	33,62	0,389	11,99	230,43	554,90	173,50	8,51
Итого за прием пищи с 01.03:	1065			38,74	51,24	147,56	1164,71	0,49	36,07	0,429	8,42	212,36	547,65	153,67	8,58
Всего за день до 01.03:	1855			55,85	63,84	248,47	1682,51	0,83	134,76	0,498	12,88	617,24	934,72	265,56	11,88
Всего за день с 01.03:	1855			59,45	70,14	241,87	1732,46	0,85	137,21	0,538	9,31	609,17	917,47	245,73	11,95

5 день

Завтрак

Макаронки отварные с сыром	180/20	2021	259	12,40	10,00	35,30	280,00	0,90	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	30/10	2008	1	2,74	0,96	16,69	123,31	0,06	0,00	0,038	0,50	8,57	30,91	11,31	0,70
Яблоко свежее	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80	0,04	24,00	0,000	0,96	38,40	26,40	21,60	5,28
Погурт питьевой фруктовый в инд. 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
Итого за прием пищи:	950			18,80	21,25	95,27	647,01	1,06	26,88	0,244	2,90	415,06	314,79	56,51	8,44

Обед

Салат из свежес отварной	150	2021	26	2,10	9,15	11,40	136,50	0,02	5,70	0,002	1,05	46,75	54,38	28,13	1,68
Суп картофельный с фасолью и птицей	250/25	2008	99	11,70	9,30	18,50	205,90	0,21	6,29	0,223	0,90	58,27	147,58	43,74	2,38
Гуляш из отварного мяса	100	2008	218	10,49	11,30	4,35	179,02	0,04	1,00	0,002	0,50	13,00	140,00	18,00	2,00
Каша гречневая рассыпчатая	230	2008	323	7,05	7,05	33,73	357,27	0,46	0,00	0,046	0,51	16,87	119,60	39,87	0,92
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	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00	0,05	0,00	0,000	0,51	8,60	53,00	12,50	1,29
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00	0,05	0,00	0,005	0,61	9,48	32,38	6,49	0,60
Итого за прием пищи:	1055			36,06	38,29	134,76	1178,69	0,87	62,99	0,285	4,28	170,97	838,93	168,72	8,42
Всего за день:				54,86	59,54	230,03	1825,70	1,93	89,87	0,529	7,18	586,03	1153,73	225,23	17,85

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	189,00	32,00	0,00
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
Бутерброд с сыром	20/20/5	2021	63	5,00	6,90	14,60	139,50	0,05	0,14	0,036	0,40	198,77	172,80	18,13	0,67
Груша свежая	150	к/к	к/к	0,60	0,45	15,45	70,50	0,03	7,50	0,000	0,60	28,50	24,00	18,00	3,45
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
Итого за прием пищи:	630			19,54	22,36	94,63	597,36	0,32	10,80	0,117	2,31	420,84	381,55	77,73	5,44

Обед

Икра морская	150	2008	56	6,30	12,15	15,15	195,00	0,08	47,65	0,165	1,45	70,38	80,75	37,53	0,94
Суп овсяный с гречками	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	230	2008	333	4,45	7,21	36,03	226,93	0,23	32,20	0,064	0,31	32,20	121,13	46,00	1,84
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	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00	0,05	0,00	0,000	0,51	8,60	53,00	12,50	1,29
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00	0,05	0,00	0,005	0,61	9,48	32,38	6,49	0,60
Итого за прием пищи:	1045			34,38	49,66	151,03	1179,18	1,10	141,40	0,438	3,67	286,71	836,71	172,32	7,74
Всего за день:				53,92	72,02	245,66	1776,54	1,42	152,28	0,555	5,98	626,75	1218,26	250,85	13,17

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 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	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Яблоко сладкое	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80	0,08	24,00	0,000	0,96	38,40	26,40	21,60	5,28
Йогурт питьевой фруктовый в нид. 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	198,20	100,80	6,00	0,18
Итого за прием пищи:	950			18,93	19,36	89,98	631,25	0,23	30,64	0,106	1,23	429,20	327,28	70,18	6,82

Обед

Салат "Сасколка"	150	2008	50	12,00	15,15	22,80	276,00	0,05	10,59	0,045	7,20	72,00	94,00	42,00	2,85
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	250/25/10	2008	84	8,47	8,86	8,42	147,70	0,13	41,30	0,283	0,85	85,58	124,33	43,43	1,70
Котлета рубленная 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	3,12
Картофельное пюре	230	2008	335	7,31	8,13	31,13	216,58	0,22	7,67	0,064	0,31	72,07	130,33	44,47	1,69
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	3,00	4,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00	0,05	0,00	0,000	0,51	8,60	53,00	12,50	1,29
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00	0,05	0,00	0,005	0,61	9,48	32,38	6,49	0,60
Итого за прием пищи:	1085			50,04	48,57	146,71	1225,28	0,60	163,47	0,617	13,92	352,73	618,64	193,49	14,65
Всего за день:				68,97	67,93	236,69	1856,53	0,83	193,51	0,743	15,45	781,93	945,84	263,59	23,27

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	30/10	2008	1	2,74	5,06	16,69	123,31	0,06	0,08	0,038	0,50	6,57	30,91	11,31	0,70
Мандарин 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
Молочный коктейль в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,90	196,20	100,80	6,00	0,21
Итого за прием пищи:	745			21,92	23,92	98,06	653,45	0,29	31,01	0,123	3,26	573,90	453,65	108,90	3,61

Обед

До 01.03 салат витаминный (1-й вариант)	150	2008	41	1,80	7,80	14,25	135,00	0,06	92,85	0,047	0,71	60,43	48,00	26,38	0,91
с 01.03 салат из квашеной капусты с яблоками	150	2021	10	1,50	9,30	9,00	126,00	0,05	39,95	0,054	1,28	34,10	33,25	19,83	2,80
Суп картофельный с горохом, курой и с грибами	250/10/15	2008	99	10,17	6,01	29,21	231,60	0,23	5,99	0,330	1,03	57,31	137,99	43,27	3,45
Баточки (особые)	100	2008	273	14,80	19,80	11,80	286,00	0,21	0,00	0,000	0,00	25,56	155,56	16,07	2,33
Макаронные отварные с овощами	230	2021	258	7,82	5,41	40,25	241,50	0,11	28,64	0,073	1,97	32,29	114,54	33,06	2,14
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	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00	0,05	0,00	0,000	0,51	8,60	53,00	12,50	1,29
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00	0,05	0,00	0,005	0,61	9,48	32,38	6,49	0,60
Итого за прием пищи до 01.03:	1055			39,81	40,51	160,09	1187,10	0,71	127,58	0,470	4,87	263,65	545,46	140,35	10,82
Итого за прием пищи с 01.03:	1055			39,51	42,01	154,84	1178,10	0,70	74,58	0,477	5,45	257,33	530,71	133,00	11,91
Всего за день до 01.03:	1800			61,73	64,43	258,15	1840,55	1,00	158,59	0,993	8,13	837,55	999,11	249,33	14,43
Всего за день с 01.03:	1800			61,43	65,93	252,90	1831,55	0,99	105,59	0,600	8,70	831,23	904,36	242,78	15,52

9 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	10,46	12,46	18,30	243,50	0,13	0,53	38,884	0,34	125,65	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	133,75	38,38	1,38
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,005	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Яблоко свежее	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80	0,08	24,00	0,000	0,96	38,40	26,40	21,60	5,28
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
Итого за прием пищи:	760			18,72	19,92	90,76	634,25	0,28	25,18	38,903	2,76	309,37	387,93	107,23	9,79

Обед

Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатим луком, с 01.03 с луком зеленым)	150	2008	51	2,10	15,15	9,90	184,50	0,05	5,64	0,375	6,78	30,00	54,38	24,38	1,13
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	2008	98	9,28	5,52	20,38	168,40	0,13	17,56	0,225	2,20	31,94	144,61	34,23	1,31
Ежжик мясные	120	2021	350	17,52	9,55	18,31	229,51	0,19	1,36	0,004	0,27	25,63	102,40	17,59	1,53
Рагу овощное (3-й вариант)	230	2008	351	6,44	12,57	24,07	235,52	1,07	30,23	1,380	0,77	81,01	161,89	47,79	2,02
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	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00	0,05	0,00	0,000	0,51	8,60	53,00	12,50	1,29
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00	0,05	0,00	0,005	0,61	9,48	32,38	6,49	0,60
Итого за прием пищи:	1075			40,26	44,48	145,34	1143,93	1,54	46,80	1,989	11,34	193,66	552,65	146,96	8,88
Всего за день:				58,98	64,40	236,10	1778,18	1,82	71,98	40,892	14,10	503,02	940,58	354,20	18,67

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	20/20/5	2021	63	5,00	6,90	14,60	139,50	0,05	0,14	0,036	0,40	198,77	172,80	18,13	0,67
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	36,80	20,80	0,48
Итого за прием пищи:	595			22,35	25,95	65,96	563,05	0,22	0,14	0,479	5,44	409,45	548,60	88,36	5,86

Обед

До 01.03 салат из белокачанной капусты	150	2008	35	3,90	14,25	7,35	120,00	0,05	0,25	0,003	2,25	89,85	47,00	24,45	1,05
с 01.03 изюм морковная	150	2008	56	6,30	12,15	15,15	195,00	0,08	0,65	0,165	1,45	70,38	80,75	37,53	0,94
Суп картофельный с курой	250/25	2008	92	7,90	12,06	13,20	177,20	0,07	0,23	0,017	0,28	35,97	86,30	22,52	1,25
Плов из птицы	300	2008	311	25,02	13,42	54,68	439,60	0,22	0,90	0,040	0,82	54,14	284,00	80,90	2,80
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	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00	0,05	0,00	0,000	0,51	8,60	53,00	12,50	1,29
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00	0,05	0,00	0,003	0,61	9,48	32,38	6,49	0,60
Итого за прием пищи до 01.03:	1025			42,54	41,32	154,21	1090,80	0,45	0,28	0,065	5,57	226,04	526,67	161,86	7,40
Итого за прием пищи с 01.03:	1025			44,94	39,22	162,01	1165,80	0,48	0,168	0,226	4,77	206,56	560,42	174,94	7,28
Всего за день до 01.03:	1620			64,89	67,27	220,17	1653,85	0,68	0,448	0,544	10,34	635,49	1075,27	236,22	13,25
Всего за день с 01.03:	1620			67,29	65,17	227,97	1728,85	0,71	0,516	0,769	10,31	646,01	1089,02	243,29	13,14

11 день

Завтрак

Запеканка 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	427,80	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	4,60	0,80
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
Яблоко свежее	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80	0,08	0,00	0,000	0,96	38,40	26,40	21,60	5,28
Йогурт питьевой фруктовый в инд. 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
Итого за прием пищи:	945			26,16	23,89	103,71	724,15	0,24	2,84	0,034	2,33	584,60	583,00	86,10	8,10

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	250/25/10	2008	76	9,22	9,40	11,12	164,90	0,10	12,34	0,237	0,28	46,34	58,75	30,65	1,37
Биточки "Школьные"	100	2008	277	15,80	22,20	8,20	292,00	0,21	0,00	0,000	0,00	23,56	155,56	16,67	2,33
Картофельное пюре с зеленым горошком	230	2014	7,38	10,47	12,37	39,93	295,09	0,34	38,26	0,012	0,31	55,87	149,81	49,94	2,25
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	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00	0,05	0,00	0,000	0,51	8,60	53,00	12,50	1,29
Батон обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00	0,05	0,00	0,005	0,61	9,48	32,38	6,49	0,60
Итого за прием пищи:	1135			41,01	45,56	127,73	1062,99	0,51	105,60	0,268	2,01	184,85	765,49	150,24	8,98
Всего за день:				67,17	69,45	231,44	1787,14	1,05	133,44	0,302	4,34	709,45	1348,49	236,34	17,08

12 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	0,90
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	30/10	2008	1	2,74	5,06	16,69	123,31	0,06	0,00	0,038	0,30	8,57	30,91	11,31	0,76
Магарины свежие	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
Итого за прием пищи:	570			19,14	20,42	86,73	628,41	0,24	28,70	0,118	2,90	233,44	238,16	66,31	2,37

Обед

До 01.03 салат витаминный (1-й вариант)	150	2008	41	1,80	7,80	14,25	135,00	0,06	92,95	0,047	0,71	60,43	48,00	26,38	0,91
с 01.03 салат из квашеной капусты с яблоками	150	2021	10	1,50	9,30	9,00	126,00	0,05	39,95	0,054	1,28	54,10	33,25	19,83	2,00
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	2008	91	2,96	5,72	17,52	129,90	0,09	8,49	0,199	0,17	30,38	77,44	25,89	1,03
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
Рис отварной	230	2008	325	5,62	9,71	50,34	311,78	0,03	0,00	0,077	0,46	4,60	93,53	29,13	0,92
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00	0,01	2,00	0,000	0,30	7,00	4,00	4,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	50	к/к	к/к	1,98	0,55	23,00	105,00	0,05	0,00	0,000	0,51	8,60	53,00	12,50	1,29
Биток обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	2,74	0,94	21,78	107,00	0,05	0,00	0,005	0,61	9,48	32,38	6,49	0,60
Итого за прием пищи до 01.03:	1040			25,50	32,52	164,39	1012,68	0,39	108,84	0,438	5,46	156,88	460,81	134,48	6,75
Итого за прием пищи с 01.03:	1040			25,20	34,02	159,14	1003,68	0,38	55,84	0,435	6,03	149,76	445,26	127,93	7,84
Всего за день до 01.03:	1610			44,64	52,94	251,12	1641,09	0,62	137,54	0,545	7,46	389,52	698,18	200,80	9,11
Всего за день с 01.03:	1610			44,34	54,44	245,87	1632,09	0,61	84,54	0,552	8,94	383,28	683,43	194,25	18,21

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

- 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.

- Реестр технологических карт Управления социального питания.

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

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

ИТОГО ПО МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период до 01.03	721,50	790,66	2870,22	21163,18
Итого за весь период с 01.03	726,90	797,86	2860,92	21270,13
Среднее значение за период до 01.03	60,13	65,89	239,19	1763,60
Среднее значение за период с 01.03	60,58	66,49	238,41	1772,51
Среднее значение за период с 1-6 день до 01.03	61,06	64,40	238,95	1759,56
Среднее значение за период с 1-6 день с 01.03	61,36	64,55	238,50	1769,06
Среднее значение за период с 7-12 день до 01.03	59,19	67,37	239,43	1767,64
Среднее значение за период с 7-12 день с 01.03	59,79	68,42	238,33	1775,97