

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

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

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед) для организации образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской направленности (9-11 класс) в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга

Применение пищи, наименование блюда	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)												
				Всего	Всего	Всего		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																		
<b>1 день</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
Пудинг из творога со сгущенным молоком	220/30	2008	225	28,57	24,58	68,88	473,68	0,14	0,00	0,219	1,22	302,66	414,38	52,81	2,44									
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									
Вутерброд 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									
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>790</b>			<b>36,75</b>	<b>34,93</b>	<b>123,15</b>	<b>816,99</b>	<b>0,32</b>	<b>24,68</b>	<b>0,27</b>	<b>3,78</b>	<b>492,63</b>	<b>601,69</b>	<b>120,83</b>	<b>9,51</b>									
<b>Обед</b>																								
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 курой	300/25	2008	100	8,64	6,50	24,38	175,28	0,12	9,90	0,240	0,39	36,52	101,48	34,43	1,66									
Голубцы ленивые	300	2016	315	23,21	16,71	36,50	385,68	0,25	32,26	0,063	1,05	108,59	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	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									
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1075</b>			<b>40,82</b>	<b>47,55</b>	<b>137,46</b>	<b>987,46</b>	<b>0,52</b>	<b>46,92</b>	<b>0,32</b>	<b>5,01</b>	<b>220,19</b>	<b>519,40</b>	<b>151,70</b>	<b>8,31</b>									
<b>Всего за день:</b>				<b>77,57</b>	<b>82,48</b>	<b>260,61</b>	<b>1804,45</b>	<b>0,83</b>	<b>81,60</b>	<b>0,59</b>	<b>9,69</b>	<b>712,82</b>	<b>1121,09</b>	<b>272,52</b>	<b>17,82</b>									

## 2 день

## Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/5	2008	184	17,17	15,95	45,99	398,05	0,21	1,64	0,063	0,32	177,83	284,39	87,20	3,30
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
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,000	0,30	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	100,00	6,00	0,18
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>795</b>			<b>22,35</b>	<b>22,08</b>	<b>88,83</b>	<b>645,30</b>	<b>0,33</b>	<b>31,23</b>	<b>0,088</b>	<b>0,88</b>	<b>421,73</b>	<b>433,69</b>	<b>115,10</b>	<b>4,99</b>

## Обед

Винегрет с растительным маслом с сельдью (до 01.03 с речными 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
Шн из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной	300/25/10	2008	84	10,04	10,45	10,02	174,44	0,12	33,34	0,374	1,40	65,75	92,55	39,58	1,51
Котлета рубленная из птицы	120	2008	314	14,64	10,08	15,60	266,40	0,16	8,80	0,063	3,40	72,00	182,67	25,33	2,00
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 сухофруктов	200	2021	54-1кн	0,50	0,00	19,80	81,00	0,06	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1165</b>			<b>43,47</b>	<b>46,28</b>	<b>148,04</b>	<b>1240,62</b>	<b>0,47</b>	<b>44,64</b>	<b>0,418</b>	<b>12,31</b>	<b>267,93</b>	<b>403,33</b>	<b>150,83</b>	<b>7,67</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>65,82</b>	<b>68,36</b>	<b>236,87</b>	<b>1885,92</b>	<b>0,79</b>	<b>75,87</b>	<b>0,706</b>	<b>13,20</b>	<b>405,66</b>	<b>1035,62</b>	<b>265,13</b>	<b>12,66</b>

## 3 день

## Завтрак

Омлет с морковью	250	2021	273	17,33	25,00	27,67	363,33	0,12	1,67	0,010	3,35	165,00	300,00	43,33	3,17
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
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
Яблоко свежее	300	к/к	к/к	0,94	0,94	25,08	112,80	0,08	34,00	0,000	0,96	38,40	26,40	21,60	3,28
Мармелад	35	к/к	к/к	0,04	0,00	12,79	112,35	0,00	0,00	0,000	0,00	1,40	8,40	0,70	0,14
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>830</b>			<b>27,11</b>	<b>36,34</b>	<b>95,82</b>	<b>837,38</b>	<b>0,25</b>	<b>26,46</b>	<b>0,062</b>	<b>4,71</b>	<b>542,32</b>	<b>633,35</b>	<b>122,14</b>	<b>10,64</b>

## Обед

Салат из квашеной капусты	150	2008	40	2,25	7,65	9,15	121,50	0,03	40,50	0,045	1,45	73,50	42,00	22,90	1,05
Расольник "Ленинградский" со сметаной	300/10	2008	91	3,49	6,56	20,94	152,68	0,11	10,13	0,237	0,21	35,98	92,33	33,25	1,23
Печень по-строгановски	120	2008	256	17,52	14,94	16,62	270,00	0,40	15,56	11,371	1,44	29,86	435,42	27,49	8,32
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	3,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1110</b>			<b>36,69</b>	<b>38,53</b>	<b>159,10</b>	<b>1142,08</b>	<b>0,74</b>	<b>154,19</b>	<b>11,662</b>	<b>8,17</b>	<b>181,42</b>	<b>719,46</b>	<b>115,96</b>	<b>18,97</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>63,80</b>	<b>74,87</b>	<b>254,92</b>	<b>1979,46</b>	<b>0,99</b>	<b>180,65</b>	<b>11,724</b>	<b>12,88</b>	<b>723,74</b>	<b>1152,81</b>	<b>238,10</b>	<b>29,60</b>

## 4 день

## Завтрак

Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250/5	2008	184	13,45	14,96	53,31	314,71	0,24	1,55	0,075	0,25	166,26	254,83	70,60	1,89
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	0,80	0,003	0,30	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	0,600	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	8,60	196,30	100,80	6,00	0,21
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>			<b>23,35</b>	<b>21,83</b>	<b>104,76</b>	<b>629,46</b>	<b>0,41</b>	<b>101,44</b>	<b>0,124</b>	<b>0,94</b>	<b>428,40</b>	<b>419,63</b>	<b>105,90</b>	<b>3,74</b>

## Обед

До 01.03 салат из моркови	150	2021	21	1,80	9,00	16,80	156,00	0,08	6,53	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	2,12	27,50	65,00	30,00	1,00
Борщ с капустой, картофелем, говядиной и со сметаной	300/25/10	2008	76	11,86	11,26	14,46	195,08	0,12	18,24	0,319	0,44	70,38	84,64	36,54	3,16
Рыба запеченная	120	2008	233	14,64	12,96	20,88	259,20	0,00	0,00	0,096	3,84	26,40	208,80	9,60	0,72
Картофельное пюре с морковью	230	2008	125	4,60	13,35	28,86	212,86	0,17	14,11	0,006	0,31	56,73	127,27	50,60	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	32,18	6,49	0,60
<b>Итого за прием пищи до 01.03:</b>	<b>1135</b>			<b>38,62</b>	<b>48,16</b>	<b>159,98</b>	<b>1177,14</b>	<b>0,49</b>	<b>35,90</b>	<b>0,482</b>	<b>12,69</b>	<b>235,37</b>	<b>402,33</b>	<b>180,55</b>	<b>9,18</b>
<b>Итого за прием пищи с 01.03:</b>	<b>1135</b>			<b>42,22</b>	<b>54,46</b>	<b>153,38</b>	<b>1227,09</b>	<b>0,51</b>	<b>30,35</b>	<b>0,492</b>	<b>9,13</b>	<b>227,20</b>	<b>595,08</b>	<b>188,73</b>	<b>9,17</b>
<b>Всего за день до 01.03:</b>	<b>1975</b>			<b>61,97</b>	<b>69,99</b>	<b>264,74</b>	<b>1806,60</b>	<b>0,89</b>	<b>137,34</b>	<b>0,576</b>	<b>13,63</b>	<b>464,76</b>	<b>1021,96</b>	<b>286,45</b>	<b>12,84</b>
<b>Всего за день с 01.03:</b>	<b>1975</b>			<b>65,57</b>	<b>76,29</b>	<b>258,14</b>	<b>1856,55</b>	<b>0,92</b>	<b>139,79</b>	<b>0,616</b>	<b>10,07</b>	<b>650,69</b>	<b>1014,71</b>	<b>266,63</b>	<b>12,91</b>

## 5 день

## Завтрак

Макаронные отварные с сыром	225/25	2021	259	15,50	12,50	44,13	350,00	1,13	0,00	0,729	1,80	208,61	185,85	17,00	1,60
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	8,60	4,60	1,00
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	0,09	24,00	0,000	0,96	38,40	26,40	21,60	5,28
Йогурт питьевой фруктовый в пил. 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>1080</b>			<b>21,90</b>	<b>23,75</b>	<b>104,10</b>	<b>717,01</b>	<b>1,28</b>	<b>26,88</b>	<b>0,289</b>	<b>3,24</b>	<b>456,78</b>	<b>351,96</b>	<b>59,91</b>	<b>8,76</b>

## Обед

Салат из свежих отварной	150	2021	26	2,10	9,15	11,40	136,50	0,02	5,70	0,002	1,05	48,75	54,38	28,13	1,68
Суп картофельный с фасолью и птицей	300/25	2008	99	13,83	10,99	21,86	243,34	0,25	7,43	0,263	1,07	68,87	174,42	51,69	2,82
Гуляш из отварного мяса	120	2008	2,18	12,58	13,57	5,22	214,82	0,05	1,20	0,003	0,60	15,60	168,00	21,60	2,40
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 фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	202,00	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	32,18	6,49	0,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1125</b>			<b>40,28</b>	<b>42,25</b>	<b>138,99</b>	<b>1251,93</b>	<b>0,92</b>	<b>64,33</b>	<b>0,236</b>	<b>4,55</b>	<b>184,16</b>	<b>893,77</b>	<b>180,27</b>	<b>16,25</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>62,18</b>	<b>66,00</b>	<b>243,09</b>	<b>1968,94</b>	<b>2,20</b>	<b>91,21</b>	<b>0,616</b>	<b>7,81</b>	<b>640,94</b>	<b>1245,73</b>	<b>240,18</b>	<b>19,01</b>

## 6 день

## Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250/5	2008	184	14,64	15,63	48,86	317,52	0,27	2,49	0,101	0,25	230,12	210,22	19,80	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	38,50	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	7,23	5,00	0,52
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>			<b>22,41</b>	<b>25,43</b>	<b>104,21</b>	<b>659,62</b>	<b>0,38</b>	<b>11,29</b>	<b>0,137</b>	<b>2,26</b>	<b>465,16</b>	<b>421,77</b>	<b>85,53</b>	<b>5,44</b>

## Обед

Икра морковная	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 овощной с гречками	300/15	2008	95	6,67	6,26	25,38	172,00	0,15	13,08	0,232	0,25	46,24	84,46	30,25	1,32
Котлеты домашние	120	2022	184	15,96	28,25	14,06	375,06	0,63	0,66	0,002	0,46	37,19	223,68	29,23	1,70
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 фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,04	50,90	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	1,28
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1115</b>			<b>38,30</b>	<b>55,62</b>	<b>157,70</b>	<b>1272,99</b>	<b>1,22</b>	<b>143,59</b>	<b>0,475</b>	<b>3,79</b>	<b>220,28</b>	<b>887,39</b>	<b>182,00</b>	<b>8,23</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>60,71</b>	<b>81,05</b>	<b>261,91</b>	<b>1932,61</b>	<b>1,60</b>	<b>154,87</b>	<b>0,612</b>	<b>6,15</b>	<b>685,45</b>	<b>1310,16</b>	<b>367,53</b>	<b>13,67</b>

## 7 день

## Завтрак

Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	250/5	2008	190	16,82	15,67	41,55	400,66	0,12	2,49	0,100	0,25	226,39	213,95	42,29	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	0,26	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
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>			<b>22,23</b>	<b>22,43</b>	<b>98,13</b>	<b>709,81</b>	<b>0,25</b>	<b>30,53</b>	<b>0,126</b>	<b>1,58</b>	<b>473,59</b>	<b>369,15</b>	<b>78,29</b>	<b>6,62</b>

## Обед

Салат "Свежая"	150	2008	50	12,00	15,15	22,80	276,00	0,05	10,50	0,045	7,20	72,00	84,00	42,00	2,85
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	300/25/10	2008	84	9,04	9,65	9,62	163,44	0,13	48,55	0,450	1,00	100,60	146,14	51,05	2,00
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	191,66	41,60	2,12
Картофельное пюре	230	2008	335	7,31	8,13	31,13	216,58	0,22	7,67	0,064	0,31	72,07	110,33	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	1,28
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1135</b>			<b>50,61</b>	<b>49,36</b>	<b>147,91</b>	<b>1241,02</b>	<b>0,62</b>	<b>170,71</b>	<b>0,704</b>	<b>14,07</b>	<b>367,74</b>	<b>640,45</b>	<b>201,10</b>	<b>14,95</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>72,84</b>	<b>71,79</b>	<b>246,04</b>	<b>1956,83</b>	<b>0,88</b>	<b>201,24</b>	<b>0,830</b>	<b>15,65</b>	<b>841,23</b>	<b>1009,60</b>	<b>279,50</b>	<b>21,57</b>

## 8 день

## Завтрак

Каша манная молочная с маслом сливочным	250/5	2008	184	9,05	10,20	47,05	264,87	0,07	1,12	0,028	1,81	235,26	213,87	56,43	1,81
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	30/10	2008	1	2,74	5,06	16,69	123,31	0,06	0,06	0,038	0,50	8,57	30,91	11,21	0,70
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	36,70	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	2,75	0,046	0,00	196,20	100,00	6,00	0,21
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>745</b>			<b>23,70</b>	<b>25,92</b>	<b>107,28</b>	<b>705,38</b>	<b>0,30</b>	<b>31,23</b>	<b>0,129</b>	<b>3,61</b>	<b>626,03</b>	<b>495,59</b>	<b>120,04</b>	<b>3,97</b>

## 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	1,24	54,10	33,25	19,83	2,00
Суп картофельный с горохом, курой и с грибами	300/25/15	2008	99	12,57	7,43	36,11	286,34	0,29	7,40	0,408	1,27	70,86	170,60	53,49	4,26
Биточки (особые)	120	2008	273	17,76	23,76	14,16	343,20	0,25	0,00	0,000	0,00	30,67	186,67	20,00	3,80
Макаронь 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	54-1хн	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
<b>Итого за прием пищи до 01.03:</b>	<b>1140</b>			<b>45,17</b>	<b>45,89</b>	<b>169,35</b>	<b>1299,04</b>	<b>0,81</b>	<b>139,00</b>	<b>0,548</b>	<b>5,12</b>	<b>282,31</b>	<b>609,19</b>	<b>153,91</b>	<b>13,18</b>
<b>Итого за прием пищи с 01.03:</b>	<b>1140</b>			<b>44,87</b>	<b>47,39</b>	<b>164,10</b>	<b>1290,04</b>	<b>0,80</b>	<b>76,00</b>	<b>0,555</b>	<b>5,89</b>	<b>275,98</b>	<b>594,44</b>	<b>147,36</b>	<b>13,19</b>
<b>Всего за день, до 01.03:</b>	<b>1885</b>			<b>68,87</b>	<b>71,81</b>	<b>276,63</b>	<b>2004,42</b>	<b>1,61</b>	<b>160,23</b>	<b>0,876</b>	<b>6,73</b>	<b>902,34</b>	<b>1104,77</b>	<b>273,96</b>	<b>16,87</b>
<b>Всего за день, с 01.03:</b>	<b>1885</b>			<b>68,57</b>	<b>73,31</b>	<b>271,38</b>	<b>1995,42</b>	<b>1,60</b>	<b>187,23</b>	<b>0,683</b>	<b>9,30</b>	<b>896,01</b>	<b>1098,02</b>	<b>267,41</b>	<b>17,16</b>

## 9 день

## Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250/5	2008	184	13,01	15,50	22,77	302,89	0,18	0,66	48,368	0,43	156,29	250,06	47,71	2,80
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	0,003	0,26	5,79	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>810</b>			<b>21,27</b>	<b>22,96</b>	<b>95,23</b>	<b>693,64</b>	<b>0,31</b>	<b>25,31</b>	<b>48,387</b>	<b>2,85</b>	<b>240,81</b>	<b>436,96</b>	<b>116,59</b>	<b>10,34</b>

## Обед

Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	150	2008	51	2,10	15,15	9,90	184,50	0,03	5,64	0,375	6,78	30,00	54,38	24,38	1,13
Суп картофельный с крупой и рыбой	300/25	2008	98	10,97	6,52	24,09	199,02	0,15	20,75	0,266	2,60	37,75	170,90	40,45	1,55
Рижки 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	20,24	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1115</b>			<b>41,95</b>	<b>45,48</b>	<b>149,05</b>	<b>1174,55</b>	<b>1,57</b>	<b>49,99</b>	<b>2,030</b>	<b>11,74</b>	<b>199,46</b>	<b>578,94</b>	<b>153,19</b>	<b>5,12</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>63,22</b>	<b>68,44</b>	<b>244,28</b>	<b>1868,19</b>	<b>1,80</b>	<b>75,30</b>	<b>50,417</b>	<b>14,59</b>	<b>539,47</b>	<b>1015,91</b>	<b>269,78</b>	<b>19,45</b>

## 10 день

## Завтрак

Омлет натуральный	250	2008	214	19,75	23,44	40,89	415,31	0,14	0,00	0,554	5,90	189,10	413,75	31,79	4,64
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	191,77	177,80	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>645</b>			<b>26,30</b>	<b>30,64</b>	<b>74,14</b>	<b>646,11</b>	<b>0,25</b>	<b>0,14</b>	<b>0,580</b>	<b>6,62</b>	<b>447,27</b>	<b>631,35</b>	<b>74,72</b>	<b>6,78</b>

## Обед

До 01.03 салат из белокачанной капусты	150	2008	35	3,90	14,25	7,35	120,00	0,05	68,23	0,003	2,25	89,85	47,00	24,45	1,05
с 01.03 икра морковная	150	2008	56	6,30	12,15	15,15	195,00	0,08	47,65	0,165	1,45	70,38	80,75	37,51	0,94
Суп картофельный с курой	300/25	2008	92	8,42	13,79	15,84	202,04	0,08	5,00	0,020	0,33	42,51	101,99	26,62	1,48
Плов из птицы	300	2008	311	25,02	13,42	54,68	439,60	0,22	9,88	0,040	0,82	54,14	284,00	80,90	3,80
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	0,005	0,61	9,48	32,38	6,49	0,60
<b>Итого за прием пищи до 01.03:</b>	<b>1075</b>			<b>43,06</b>	<b>43,05</b>	<b>156,85</b>	<b>1115,64</b>	<b>0,47</b>	<b>83,05</b>	<b>0,068</b>	<b>5,82</b>	<b>232,58</b>	<b>542,36</b>	<b>165,96</b>	<b>7,62</b>
<b>Итого за прием пищи с 01.03:</b>	<b>1075</b>			<b>45,46</b>	<b>40,95</b>	<b>164,65</b>	<b>1190,64</b>	<b>0,59</b>	<b>62,45</b>	<b>0,230</b>	<b>4,82</b>	<b>213,10</b>	<b>576,11</b>	<b>179,83</b>	<b>7,51</b>
<b>Всего за день до 01.03:</b>	<b>1720</b>			<b>69,36</b>	<b>73,69</b>	<b>230,99</b>	<b>1761,75</b>	<b>0,73</b>	<b>179,19</b>	<b>0,658</b>	<b>12,23</b>	<b>679,85</b>	<b>1173,71</b>	<b>240,67</b>	<b>14,41</b>
<b>Всего за день с 01.03:</b>	<b>1720</b>			<b>71,76</b>	<b>71,59</b>	<b>238,79</b>	<b>1836,75</b>	<b>0,75</b>	<b>158,59</b>	<b>0,819</b>	<b>11,44</b>	<b>666,37</b>	<b>1307,66</b>	<b>250,75</b>	<b>14,30</b>

## 11 день

## Завтрак

Запеканка из творога со стухенным молоком	200/20	2008	224	22,83	18,84	51,84	456,50	0,12	0,22	0,009	1,10	371,14	470,98	55,00	1,63
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	3,70	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	0,06	38,40	26,40	21,00	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>965</b>			<b>28,24</b>	<b>25,60</b>	<b>108,42</b>	<b>765,65</b>	<b>0,25</b>	<b>28,26</b>	<b>0,035</b>	<b>2,43</b>	<b>618,34</b>	<b>625,78</b>	<b>91,18</b>	<b>8,35</b>

## Обед

Огурец соленый	100	2008	359	0,80	0,10	1,70	11,00	0,02	5,00	0,005	0,10	33,60	24,00	14,00	0,60
Борщ с капустой, картофелем, курой и со сметаной	300/25/10	2008	76	10,86	10,46	14,46	184,09	0,11	14,51	0,270	0,33	54,47	69,06	34,02	1,60
Виточки "Школьные"	120	2008	277	18,96	26,64	9,84	350,40	0,25	0,90	0,000	0,80	30,67	186,67	20,00	2,80
Картофельное пюре с зеленым горошком	230	2014	738	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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1085</b>			<b>45,81</b>	<b>51,06</b>	<b>132,71</b>	<b>1140,58</b>	<b>0,86</b>	<b>107,76</b>	<b>0,309</b>	<b>2,06</b>	<b>198,09</b>	<b>806,91</b>	<b>158,85</b>	<b>9,69</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>74,05</b>	<b>76,66</b>	<b>241,13</b>	<b>1986,23</b>	<b>1,12</b>	<b>136,81</b>	<b>0,344</b>	<b>4,49</b>	<b>816,43</b>	<b>1432,69</b>	<b>250,85</b>	<b>17,94</b>

## 12 день

## Завтрак

Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	250/5	2008	190	16,82	15,67	41,55	400,66	0,12	2,49	0,100	0,25	226,39	213,95	42,29	0,06
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	9,86	0,00	0,038	0,50	8,57	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
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>620</b>			<b>22,44</b>	<b>23,49</b>	<b>94,88</b>	<b>706,97</b>	<b>0,26</b>	<b>29,19</b>	<b>0,137</b>	<b>2,05</b>	<b>277,83</b>	<b>280,12</b>	<b>74,61</b>	<b>2,37</b>

## 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	39,92	0,054	1,28	54,10	33,25	19,83	2,00
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	300/10	2008	91	3,49	6,56	20,94	152,68	0,11	16,13	0,237	0,21	35,98	92,33	33,25	1,23
Котлета рыбная Любительская	120	2008	241	12,24	9,12	11,52	132,00	0,12	6,48	0,120	3,36	42,96	182,00	33,72	1,20
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	0,20	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
<b>Итого за прием пищи до 01.03:</b>	<b>1110</b>			<b>28,07</b>	<b>34,88</b>	<b>169,73</b>	<b>1057,46</b>	<b>0,43</b>	<b>111,56</b>	<b>0,486</b>	<b>6,06</b>	<b>169,84</b>	<b>505,24</b>	<b>145,46</b>	<b>7,14</b>
<b>Итого за прием пищи с 01.03:</b>	<b>1110</b>			<b>27,77</b>	<b>36,38</b>	<b>164,48</b>	<b>1048,46</b>	<b>0,42</b>	<b>58,56</b>	<b>0,493</b>	<b>6,83</b>	<b>162,72</b>	<b>496,49</b>	<b>138,91</b>	<b>8,24</b>
<b>Всего за день до 01.03:</b>	<b>1730</b>			<b>50,51</b>	<b>58,37</b>	<b>264,61</b>	<b>1764,43</b>	<b>0,69</b>	<b>140,74</b>	<b>0,623</b>	<b>8,11</b>	<b>446,88</b>	<b>785,36</b>	<b>220,87</b>	<b>9,51</b>
<b>Всего за день с 01.03:</b>	<b>1730</b>			<b>50,21</b>	<b>59,87</b>	<b>259,36</b>	<b>1755,43</b>	<b>0,68</b>	<b>87,74</b>	<b>0,630</b>	<b>8,68</b>	<b>440,55</b>	<b>779,61</b>	<b>213,52</b>	<b>10,60</b>

- 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	790,84	863,51	3025,82	22633,83
Итого за весь период с 01.03	796,24	870,71	3016,52	22740,78
Среднее значение за период до 01.03	65,90	71,96	252,15	1886,15
Среднее значение за период с 01.03	66,35	72,56	251,38	1895,07
Среднее значение за период с 1-6 день до 01.03	66,47	70,13	250,61	1875,98
Среднее значение за период с 1-6 день с 01.03	66,77	70,28	250,16	1885,48
Среднее значение за период с 7-12 день до 01.03	65,34	73,79	253,69	1896,33
Среднее значение за период с 7-12 день с 01.03	65,94	74,84	252,59	1904,66