

Согласовано:

И.О. директор ГБОУ СОШ № 542

Петродворцового района Санкт-Петербурга

Лукина Ю.В.



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



Утверждено:

Генеральный директор

АО "КСП Крайнесельского района"

Ведущий А.В.

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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1 день																	
Завтрак																	
Пудинг из творога со ступенным 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	30/5	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		
Итого за прием пищи:	620			30,27	28,92	107,54	747,80	0,24	12,68	0,225	3,00	413,23	502,15	97,95	6,44		
Обед																	
Салат из соевых струпов 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	29,22	81,18	27,55	1,32		
Голубцы ленивые	285	2016	315	22,05	15,87	34,67	366,40	0,24	30,65	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	10,32	63,60	15,00	1,55		
Батон обогащенный микронутриентами	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		
Итого за прием пищи:	945			33,83	36,52	130,51	882,10	0,47	49,07	0,261	4,71	190,61	476,89	135,63	7,64		
Всего за день:	1565			64,10	65,44	238,05	1629,90	0,71	61,75	0,486	7,70	603,84	979,04	233,58	14,08		

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 микронутриентами	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	0,20	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	196,20	100,80	6,00	0,18	
Итого за прием пищи:	745			18,98	18,95	79,81	567,25	0,28	30,90	0,076	0,82	386,86	376,93	96,00	4,34	
Обед																
Винегрет с растительным маслом с сельдью (до 01.03 с репатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	75/25	2008	52	5,30	9,70	5,00	130,00	0,03	7,00	0,096	3,87	38,33	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	26,38	0,296	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	54-1хн	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	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 микронутриентами	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	
Итого за прием пищи:	945			32,50	33,50	130,44	1000,90	0,39	34,04	0,473	9,39	221,85	488,80	120,74	6,55	
Всего за день:	1690			51,48	52,45	210,25	1568,15	0,67	64,94	0,549	10,21	608,71	865,73	216,74	10,89	
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	
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	
Итого за прием пищи:	625			22,72	27,14	77,78	659,07	0,18	14,09	0,052	3,47	445,95	521,75	98,65	7,21	
Обед																
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,50	5,10	6,10	81,00	0,02	27,00	0,030	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	8,33	0,195	0,17	29,60	75,95	27,35	1,01	
Печень по-строгановски	100	2008	256	14,60	12,45	13,85	225,00	0,33	12,97	0,476	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	0,00	0,003	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	11,00	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 микронутриентами	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	
Итого за прием пищи:	935			30,33	30,17	140,05	966,90	0,62	136,30	9,708	6,47	142,52	607,30	96,85	16,75	
Всего за день:	1560			53,05	57,31	217,83	1625,97	0,80	150,39	9,760	9,94	588,47	1129,05	195,50	23,96	

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 микронутриентами	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	
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	92,06	3,37	
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 "Стелной" из отварных овощей	100	2008	30	3,60	10,20	6,80	137,30	0,07	6,00	0,044	1,55	18,33	43,33	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	0,253	0,35	55,83	66,95	28,90	2,50	
Рыба, тушенная 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	127,00	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	1,55	
Батон обогащенный микронутриентами	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	
Итого за прием пищи до 01.03:	945			27,55	29,69	129,03	856,69	0,45	29,06	0,281	8,51	192,85	455,22	161,91	7,62	
Итого за прием пищи с 01.03:	945			29,95	33,89	124,63	889,99	0,46	30,69	0,308	6,13	187,47	450,39	148,69	7,66	
Всего за день до 01.03:	1735			48,26	48,59	223,34	1424,44	0,81	130,20	0,390	9,40	589,66	825,04	253,97	10,99	
Всего за день с 01.03:	1735			50,66	52,79	218,94	1457,74	0,82	131,83	0,417	7,02	584,28	820,21	240,75	11,03	
5 день																
Завтрак																
Макароны 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	30/5	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	
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:	795			17,99	20,15	80,64	560,20	1,01	14,88	0,239	2,36	394,79	297,73	44,30	5,71	
Обед																
Салат из свежих отварной	100	2021	26	1,40	6,10	7,60	91,00	0,01	3,80	0,001	0,70	32,50	36,25	18,75	1,12	
Суп картофельный с фасолью и птицей	250/10	2008	99	8,52	7,26	18,50	174,10	0,20	5,94	0,210	0,85	55,10	139,53	41,35	2,25	
Тулеш 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	18,00	2,00	
Каша гречневая рассыпчатая	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 асортименте	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	1,55	
Батон обогащенный микронутриентами	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	
Итого за прием пищи:	940			30,49	31,59	123,87	940,76	0,75	60,74	0,262	3,75	147,70	790,88	149,49	8,66	
Всего за день:	1735			48,48	51,74	204,51	1500,96	1,76	75,62	0,501	6,11	542,49	1088,61	193,79	14,37	

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 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	
Бульборол 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	0,03	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:	625			19,08	18,63	94,67	563,11	0,31	10,77	0,109	2,22	375,87	343,15	73,70	5,29	
Обед																
Икра морковная	100	2008	56	4,20	8,10	10,10	130,00	0,05	31,77	0,110	0,97	46,92	53,83	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	36,00	1,44	
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	1,55	
Батон обогащенный микронутриентами	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	
Итого за прием пищи:	945			31,15	43,96	138,39	1064,45	1,02	118,52	0,368	3,10	176,08	787,58	151,02	7,16	
Всего за день:	1570			50,23	62,59	233,06	1627,56	1,33	129,29	0,477	5,32	551,95	1130,73	224,72	12,45	
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 микронутриентами	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	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 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:	800			18,46	18,89	77,44	559,85	0,19	18,04	0,106	1,05	410,00	314,00	59,30	3,98	
Обед																
Салат "Свеколка"	100	2008	50	8,00	10,10	15,20	184,00	0,03	7,00	0,030	4,80	48,00	56,00	28,00	1,90	
Шти из свежей капусты с картофелем, курой 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	71,98	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	56,40	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	3,00	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 микронутриентами	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	
Итого за прием пищи:	945			33,82	31,84	124,70	886,00	0,48	130,31	0,406	10,23	218,65	474,15	139,23	11,64	
Всего за день:	1745			52,28	50,73	202,14	1445,85	0,67	148,35	0,512	11,28	628,65	788,15	198,53	15,62	

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	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61	
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	0,00	196,20	100,80	6,00	0,21	
Итого за прием пищи:	740			21,58	23,29	95,97	638,04	0,28	31,01	0,118	3,19	572,83	449,79	107,56	3,52	
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	17,38	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	22,17	13,22	1,33	
Суп картофельный с горохом, курой и с грибами	250/10/15	2008	99	10,17	6,01	29,21	231,61	0,23	5,99	0,330	1,03	57,31	137,99	43,27	3,45	
Биточки (особые)	100	2008	273	14,80	19,80	11,80	286,00	0,21	0,00	0,000	0,00	25,56	155,56	16,67	2,33	
Макаронные 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	54-1хн	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	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 микронутриентами	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	
Итого за прием пищи до 01.03:	955			37,35	36,65	146,83	1089,21	0,67	90,37	0,437	4,19	231,97	508,68	125,58	10,19	
Итого за прием пищи с 01.03:	955			37,15	37,65	143,33	1083,21	0,66	55,04	0,442	4,57	227,75	498,85	121,21	10,92	
Всего за день до 01.03:	1695			58,93	59,94	242,80	1721,25	0,95	121,38	0,556	7,38	804,80	958,47	233,14	13,72	
Всего за день с 01.03:	1695			58,73	60,94	239,30	1721,25	0,95	86,05	0,560	7,77	800,58	948,64	228,78	14,44	
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	125,65	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 микронутриентами	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	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	
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:	610			18,25	19,45	78,22	562,85	0,24	13,18	38,903	2,28	290,17	374,73	96,43	7,15	
Обед																
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым 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	36,25	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	136,72	32,36	1,24	
Ежики мясные	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	1,080	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	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 микронутриентами	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	
Итого за прием пищи:	940			31,82	33,96	134,00	970,29	1,26	39,33	1,550	8,73	159,86	478,50	124,86	7,88	
Всего за день:	1550			50,07	53,41	212,22	1533,14	1,50	52,51	40,453	11,01	450,02	853,24	221,29	15,02	

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	
Бульбод 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	
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	
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:	625			21,93	22,22	78,79	641,15	0,21	96,11	0,471	5,35	366,68	510,60	65,03	5,85	
Обед																
До 01.03 салат из белокочанной капусты	100	2008	35	2,62	9,50	4,90	80,00	0,03	45,50	0,002	1,50	59,90	31,33	16,30	0,70	
с 01.03 икра морковная	100	2008	56	4,20	8,10	10,10	130,00	0,05	31,77	0,110	0,97	46,92	53,83	25,02	0,63	
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	21,30	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 микронутриентами	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	
Итого за прием пищи до 01.03:	930			35,42	33,11	146,53	974,64	0,41	58,32	0,058	4,70	188,54	482,02	145,60	6,84	
Итого за прием пищи с 01.03:	930			37,00	31,71	151,73	1024,64	0,43	44,59	0,166	4,17	175,55	504,52	154,31	6,76	
Всего за день до 01.03:	1555			57,35	55,33	225,32	1615,79	0,62	154,43	0,529	10,05	555,22	992,62	210,63	12,69	
Всего за день с 01.03:	1555			58,93	53,93	230,52	1665,79	0,64	140,70	0,637	9,52	542,23	1015,12	219,34	12,61	
11 день																
Завтрак																
Запеканка из творога со стуженым 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 микронутриентами	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	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 пищевой 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:	795			25,69	23,42	91,17	652,75	0,20	16,24	0,034	1,85	565,40	569,80	75,30	5,46	
Обед																
Огулец соленый	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	5,00	56,90	198,50	22,56	1,78	
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	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	1,55	
Батон обогащенный микронутриентами	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	
Итого за прием пищи:	965			31,51	30,64	127,31	892,24	0,62	96,66	0,533	6,90	200,62	775,87	144,33	7,98	
Всего за день:	1760			57,20	54,06	218,48	1544,99	0,82	112,90	0,567	8,75	766,02	1345,67	219,63	13,44	

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	0,00	
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	9,90	0,61	
Магдлин 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	
Итого за прием пищи:	565			18,80	19,79	84,64	613,00	0,23	28,70	0,113	1,94	232,37	234,30	64,90	2,28	
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	22,17	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	27,35	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	0,72	
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 микронутриентами	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	
Итого за прием пищи до 01.03:	955			30,51	34,02	156,42	1054,50	0,36	88,30	0,430	5,94	192,38	466,25	133,52	7,48	
Итого за прием пищи с 01.03:	955			30,31	35,02	152,92	1048,50	0,35	52,96	0,435	6,32	188,17	456,42	129,16	8,21	
Всего за день до 01.03:	1520			49,31	53,81	241,06	1667,50	0,59	117,00	0,543	7,88	424,75	700,55	198,42	9,76	
Всего за день с 01.03:	1520			49,11	54,81	237,56	1661,50	0,58	81,66	0,548	8,26	420,54	690,72	194,06	10,49	
Итого за 12 дней средняя до 01.03:				53,40	55,45	222,42	1575,96	0,94	109,90	4,59	8,75	592,88	971,41	216,66	13,92	
Итого за 12 дней средняя с 01.03:				53,69	55,85	221,91	1581,90	0,94	103,00	4,61	8,57	590,65	971,24	215,56	14,03	
Средняя сбалансированность за 12 дней				1,00	1,00	4,00										

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

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных организаций. Москва Деги плюс 2016. Редакция Мотильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Деги плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мотильного 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.