

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 питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета 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 ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		

1 день

Завтрак

Пудинг из творога со ступенным молоком	140/20	2008	225	18,29	15,73	44,08	303,16	0,09	0,00	0,140	0,78	193,70	265,20	33,80	1,56
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:	580			25,70	24,98	96,51	672,01	0,22	12,68	0,190	2,80	364,80	435,85	89,50	6,05
Обед															
Салат из соевых стручков с луком	60	2008	20	1,62	9,06	1,56	40,20	0,01	5,10	0,003	1,26	20,00	14,00	8,00	0,40
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200/10	2008	100	3,50	2,60	18,90	113,15	0,08	6,40	0,155	0,25	23,60	65,57	22,25	1,07
Голубцы ленивые	240	2016	315	18,57	13,36	28,36	308,55	0,21	26,70	0,050	0,87	89,75	242,62	61,40	2,30
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
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
Итого за прием пищи:	785			27,32	26,29	110,52	734,65	0,39	40,20	0,211	3,34	153,79	393,39	110,80	6,53
Всего за день:	1365			53,02	51,27	207,03	1406,66	0,61	52,88	0,401	6,14	518,59	829,24	200,30	12,58

2 день																
Завтрак																
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	184	10,43	9,69	27,95	241,95	0,13	1,00	0,039	0,20	108,09	172,87	53,00	2,00	
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	
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:	695			15,61	15,82	70,79	489,20	0,24	30,58	0,065	0,76	351,99	321,17	78,90	3,69	
Обед																
Винегрет с растительным маслом с сельдью (до 01.03 с печатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	45/15	2008	52	3,18	5,82	3,00	78,00	0,02	4,20	0,058	2,32	23,00	58,00	14,00	0,50	
Ци из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной	200/10/5	2008	84	5,05	5,83	6,48	100,20	0,08	21,40	0,240	0,90	42,20	59,40	25,40	0,97	
Котлета рубленая из птицы	90	2008	314	10,98	7,56	11,70	199,80	0,12	0,60	0,0047,7	2,61	54,00	137,00	19,00	1,50	
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	32,80	203,00	0,02	0,00	0,050	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60	
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40	
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	
Итого за прием пищи:	790			26,84	26,58	107,58	820,75	0,32	26,20	0,366	6,94	185,64	386,60	94,55	5,43	
Всего за день:	1485			42,45	42,40	178,37	1309,95	0,56	56,78	0,431	7,70	537,63	707,77	173,45	9,12	
3 день																
Завтрак																
Омлет с морковью	150	2021	273	10,40	15,00	16,60	218,00	0,07	1,00	0,006	2,01	99,00	180,00	26,00	1,90	
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:	575			19,25	22,14	72,25	586,40	0,15	13,76	0,050	2,80	412,95	461,75	89,98	6,58	
Обед																
Салат из квашенной капусты	60	2008	40	0,90	3,06	3,66	48,60	0,01	16,20	0,018	1,38	29,40	16,80	9,00	0,42	
Расоольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2008	91	2,27	4,11	14,12	102,40	0,09	6,40	0,170	0,20	24,40	61,45	21,25	0,81	
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	150	2021	256	5,55	4,95	29,55	184,50	0,06	0,00	0,002	0,75	9,00	40,00	7,00	0,70	
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40	
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	
Итого за прием пищи:	790			26,95	25,94	117,28	822,25	0,58	123,57	9,669	5,09	111,46	551,30	78,31	15,86	
Всего за день:	1365			46,20	48,08	189,53	1408,65	0,74	137,33	9,720	7,89	524,41	1013,05	168,29	22,44	

4 день																
Завтрак																
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	184	8,17	9,10	32,40	191,29	0,14	0,95	0,045	0,15	101,02	154,41	42,92	1,15	
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:	740			18,07	15,97	83,85	506,04	0,31	100,84	0,094	0,84	364,22	320,01	78,22	3,00	
Обед																
До 01.03 салат из моркови	60	2021	21	0,72	3,60	6,72	62,40	0,03	2,62	0,010	2,36	14,23	28,90	19,93	0,37	
с 01.03 салат "Степной" из отварных овощей	60	2008	30	2,16	6,12	4,08	82,38	0,04	3,60	0,026	0,93	11,00	26,00	12,00	0,40	
Борщ с капустой, картофелем, говядиной и со сметаной	200/10/5	2008	76	4,95	5,63	9,46	109,20	0,08	9,78	0,205	0,28	45,30	54,32	23,45	2,03	
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	150	2008	125	3,00	8,71	18,82	138,82	0,11	9,20	0,004	0,20	37,00	83,00	33,00	1,30	
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40	
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	
Итого за прием пищи до 01.03:	800			24,00	23,91	107,10	714,17	0,37	23,20	0,225	6,50	160,97	384,42	131,53	6,36	
Итого за прием пищи с 01.03:	800			25,44	26,43	104,46	734,15	0,38	24,18	0,240	5,07	157,74	381,52	123,60	6,39	
Всего за день до 01.03:	1540			42,07	39,88	196,95	1220,21	0,68	124,04	0,319	7,34	525,19	704,43	209,75	9,36	
Всего за день с 01.03:	1540			43,51	42,40	188,31	1240,19	0,69	125,02	0,335	5,91	521,96	701,53	201,82	9,39	
5 день																
Завтрак																
Макаронны отварные с сыром	145/15	2021	259	9,92	8,00	28,24	224,00	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	0,98	
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 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:	755			15,51	18,15	73,58	504,20	0,80	14,88	0,196	2,02	355,30	262,55	41,08	5,41	
Обед																
Салат из свежих отварной	60	2021	26	0,84	3,66	4,56	54,60	0,01	2,28	0,000	0,42	19,50	21,75	11,25	0,68	
Суп картофельный с фасолью и птицей	200/10	2008	99	7,24	6,08	14,80	143,52	0,16	4,80	0,170	0,69	44,50	112,70	33,40	1,82	
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	18,00	2,00	
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	4,60	4,60	22,00	164,20	0,03	0,00	0,030	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60	
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40	
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	
Итого за прием пищи:	795			26,60	26,71	101,51	788,09	0,36	58,08	0,213	2,87	117,44	711,65	123,80	7,40	
Всего за день:	1550			42,11	44,86	175,09	1292,29	1,16	72,96	0,409	4,89	472,74	974,20	164,88	12,81	

7 день																
Завтрак																
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	150/5	2008	190	10,48	9,77	25,89	235,98	0,08	1,51	0,060	0,15	137,61	130,05	25,71	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 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:	750			15,42	16,06	69,93	473,73	0,17	17,55	0,086	1,00	365,61	272,05	51,01	3,98	
Обед																
Салат "Свеколка"	60	2008	50	4,80	6,06	9,12	110,40	0,02	4,20	0,018	2,88	28,80	33,60	16,80	1,14	
Пи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	200/10/5	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,80	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80	
Котлета рыбная Любительская	90	2008	241	9,18	6,84	8,64	99,00	0,09	4,86	0,090	2,52	32,22	136,50	25,29	0,90	
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,30	20,30	141,00	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10	
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40	
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	
Итого за прием пищи:	790			25,36	25,27	100,64	707,95	0,40	121,46	0,331	7,56	172,66	383,70	109,64	10,10	
Всего за день:	1540			40,78	41,33	170,57	1181,68	0,56	139,01	0,417	8,56	538,27	655,75	160,65	14,08	
8 день																
Завтрак																
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	184	5,50	6,20	28,60	161,00	0,06	0,38	0,003	1,71	89,00	86,00	15,00	0,40	
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:	690			19,81	21,29	86,74	586,10	0,29	30,49	0,099	3,45	472,70	363,85	77,20	2,47	
Обед																
До 01.03 салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,70	54,00	0,02	37,18	0,019	0,28	24,17	19,20	10,55	0,36	
с 01.03 салат из квашеной капусты с яблоками	60	2021	10	0,60	3,72	3,60	50,40	0,02	15,98	0,022	0,51	21,64	13,30	7,93	0,80	
Суп картофельный с горохом, курой и с трюфлями	200/10/15	2008	99	8,89	5,11	26,73	189,50	0,19	4,90	0,270	0,84	46,89	112,90	35,40	2,82	
Биточки (особые)	90	2008	273	13,32	17,82	10,62	257,40	0,19	0,00	0,000	0,00	23,00	140,00	15,00	2,10	
Макаронны отварные с овощами	150	2021	258	5,10	3,53	26,25	157,50	0,07	18,68	0,047	1,28	34,10	74,70	21,56	1,40	
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40	
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	
Итого за прием пищи до 01.03:	800			31,96	30,65	122,90	898,15	0,56	60,76	0,354	3,22	191,60	418,00	99,66	8,54	
Итого за прием пищи с 01.03:	800			31,84	31,25	120,80	894,55	0,55	39,56	0,357	3,45	189,07	412,10	97,04	8,98	
Всего за день до 01.03:	1490			51,77	51,94	209,64	1484,25	0,85	91,25	0,453	6,66	664,30	781,85	176,86	11,01	
Всего за день с 01.03:	1490			51,65	52,54	207,54	1480,65	0,84	70,05	0,456	6,89	661,77	775,95	174,24	11,45	

9 день																
Завтрак																
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	184	7,91	9,42	13,84	184,11	0,11	0,40	29,400	0,26	95,00	152,00	29,00	1,70	
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 микроулучшителями	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:	560			15,70	16,41	73,76	503,46	0,20	13,05	29,419	2,20	259,52	325,70	87,08	6,60	
Обед																
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,80	0,02	2,26	0,075	2,72	12,00	21,75	9,75	0,45	
Суп картофельный с крупой и рыбой	200/10	2008	98	5,28	3,73	16,46	120,87	0,10	12,98	0,156	1,53	24,16	89,62	24,43	0,91	
Ёжики мясные	90	2021	350	13,14	7,16	13,73	172,13	0,14	1,02	0,003	0,21	19,22	76,80	13,19	1,15	
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2008	351	4,20	8,20	15,70	153,60	0,70	13,20	0,900	0,50	52,80	105,60	31,20	1,32	
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40	
Батон обогащенный микроулучшителями	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	
Итого за прием пищи:	785			27,09	26,42	111,55	793,15	1,04	31,46	1,137	5,91	128,62	364,97	97,72	6,59	
Всего за день:	1345			42,79	42,83	185,31	1296,61	1,25	44,51	30,556	8,11	388,14	690,67	184,80	13,19	
10 день																
Завтрак																
Омлет натуральный	150	2008	214	13,14	14,16	21,84	249,00	0,08	0,00	0,332	3,54	113,46	248,25	19,07	2,78	
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	154,60	134,40	14,10	0,32	
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:	575			19,27	17,63	67,92	557,90	0,18	96,11	0,360	4,17	328,86	427,85	58,67	4,92	
Обед																
До 01.03 салат из белокочанной капусты	60	2008	35	1,56	5,70	2,94	48,00	0,02	27,30	0,001	0,90	35,94	18,80	9,78	0,42	
с 01.03 икра морковная	60	2008	56	2,52	4,86	6,06	78,00	0,03	19,06	0,066	0,58	28,15	32,30	15,01	0,38	
Суп картофельный с курой	200/10	2008	92	4,20	8,29	10,56	120,56	0,05	3,23	0,013	0,21	27,47	65,90	17,20	0,96	
Плов из птицы	250	2008	311	20,85	15,18	45,57	366,33	0,18	8,17	0,033	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40	
Батон обогащенный микроулучшителями	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	
Итого за прием пищи до 01.03:	795			31,04	30,34	127,07	835,64	0,35	38,70	0,050	3,65	149,97	412,57	124,55	5,87	
Итого за прием пищи с 01.03:	795			32,00	29,50	130,19	865,64	0,37	30,46	0,115	3,33	142,18	426,07	129,78	5,83	
Всего за день до 01.03:	1370			50,31	47,97	194,99	1393,54	0,54	134,81	0,411	7,82	478,83	840,42	183,22	10,79	
Всего за день с 01.03:	1370			51,27	47,13	198,11	1423,54	0,55	126,57	0,475	7,50	471,04	853,92	188,45	10,75	

11 день																		
Завтрак																		
Запеканка из творога со ступенным молоком	140/20	2008	224	16,60	13,70	37,70	332,00	0,09	0,20	0,009	0,79	276,70	343,30	40,40	1,16			
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:	755			21,54	19,99	81,74	569,75	0,18	16,24	0,035	1,64	504,70	485,30	65,70	5,14			
Обед																		
Оррер солоный	60	2008	359	0,48	0,06	1,02	6,60	0,01	3,00	0,003	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36			
Борш с капустой, картофелем, курой и со сметаной	200/10/5	2008	76	4,55	5,31	9,46	104,80	0,07	9,31	0,179	0,21	34,96	44,32	23,12	1,03			
Котлета рыбная с соусом томатным	60/30	2008	239	8,16	9,06	10,92	157,80	0,09	0,20	0,072	4,16	47,40	165,40	18,80	1,48			
Картофельное пюре с зеленым горошком	150	2014	7,38	6,83	9,07	26,04	192,45	0,22	24,95	0,008	0,20	36,44	97,70	32,57	1,47			
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	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40			
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			
Итого за прием пищи:	790			23,45	24,57	103,24	708,40	0,52	87,46	0,273	5,59	162,04	681,02	118,04	6,64			
Всего за день:	1545			44,99	44,56	184,98	1278,15	0,70	103,70	0,308	7,23	666,74	1166,32	183,74	11,78			
Итого за 10 дней средняя до 01.03:				45,65	45,51	188,65	1327,20	0,76	95,73	4,342	7,23	531,48	836,37	180,59	12,72			
Итого за 10 дней средняя с 01.03:				45,88	45,74	188,48	1331,84	0,77	92,88	4,351	7,08	530,13	836,84	180,06	12,76			
Средняя сбалансированность за 10 дней				1	1	4												

- 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 Мотильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели 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 : Годунова 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.