



Согласовано:
Директор ГБОУ школы № 509

Зверева М.Г.

Утверждено:
Генеральный директор
АО "КСП Красносельского района"
Белоусов А.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	Всего	Всего		С	В ₁	В ₂	А (мкг рет. экв.)	Са	Mg	P	Fe
				г	г	г									
1 день															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	10,90	12,40	18,60	189,00	0,40	0,14	0,110	32,65	90,00	37,00	138,00	1,00
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00	0,50	0,03	0,130	13,70	110,00	29,00	104,00	0,60
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Мармелад	35	к/к	к/к	0,04	0,00	27,79	112,35	0,32	0,00	0,000	0,00	1,40	0,70	0,35	0,14
Итого за прием пищи:	520			16,99	16,37	83,71	508,05	11,22	0,23	0,293	51,35	223,10	79,60	272,85	4,30
Обед															
Салат из соленых огурцов с луком (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2024	19	0,48	3,06	1,14	34,20	5,16	0,01	0,018	32,40	20,40	8,40	13,80	0,36
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10	2024	105	4,64	4,40	15,16	119,20	5,40	0,07	0,058	103,04	16,40	19,20	65,60	0,92
Голубцы ленивые	240	2024	320	14,85	17,21	40,90	345,00	27,60	0,09	0,180	9,00	81,00	48,00	229,50	3,45
Напиток из плодов шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00	88,00	0,01	0,100	0,00	11,00	3,00	3,00	4,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	575	2021	3,06	0,59	17,91	89,10	0,00	0,08	0,041	0,23	21,15	21,15	70,65	1,76
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	785			25,88	26,12	100,83	709,80	126,16	0,30	0,429	144,67	155,65	103,65	402,05	11,25
Всего за день:	1305			42,87	42,49	184,54	1217,85	137,38	0,53	0,722	196,02	378,75	183,25	674,90	15,55

2 день															
Завтрак															
Макароны отварные с сыром	145/15	2024	223	9,01	13,75	31,21	283,94	0,08	0,07	0,079	88,11	157,75	0,00	122,82	0,90
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	0,06	0,030	10,00	35,00	11,00	17,00	0,10
Йогурт в инд. упаковке производителя	125	2021	470	3,50	3,13	16,25	107,50	2,00	0,04	0,163	28,75	136,25	16,25	106,25	0,13
Итого за прием пищи:	615			15,66	17,94	77,38	533,74	40,08	0,20	0,304	127,06	337,70	34,15	270,57	1,99
Обед															
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2024	52	0,72	6,06	3,54	72,00	5,10	0,02	0,024	103,20	19,20	10,20	19,80	0,42
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной	200/10/5	2024	88	4,26	6,01	7,07	99,80	9,68	0,04	0,057	100,00	32,40	18,10	61,30	0,92
Минтай, запеченный под белым соусом	100	2024	251н	11,80	6,40	12,80	92,00	0,14	0,06	0,060	20,20	46,00	32,00	146,00	0,60
Рис отварной	150	2024	349	3,60	5,60	27,60	210,00	0,00	0,03	0,024	27,40	7,00	24,00	72,00	0,50
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00	0,18	0,01	0,017	18,10	19,00	12,00	19,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	575	2021	3,06	0,59	17,91	89,10	0,00	0,08	0,041	0,23	21,15	21,15	70,65	1,76
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	800			26,29	25,60	101,34	712,20	15,10	0,28	0,256	269,13	150,45	121,35	408,25	5,26
Всего за день:	1415			41,95	43,54	178,72	1245,94	55,18	0,47	0,560	396,19	488,15	155,50	678,82	7,24
3 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	7,10	9,20	33,70	190,00	0,40	0,13	0,120	32,65	98,00	48,00	159,00	1,20
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00	2,80	0,00	0,010	0,40	6,00	4,00	7,00	0,60
Бутерброд с сыром	30/10	2024	2	4,55	3,82	15,42	114,30	0,07	0,04	0,063	26,00	93,70	7,40	69,50	0,46
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Молоко в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,300	44,00	240,00	28,00	180,00	0,20
Итого за прием пищи:	695			18,05	19,82	75,52	498,70	15,87	0,28	0,513	108,05	453,70	96,40	426,50	4,66
Обед															
Салат из квашенной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2024	40	0,96	3,06	4,86	51,00	16,38	0,01	0,018	20,46	29,40	9,00	16,80	0,36
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2024	96	1,86	3,85	20,47	92,60	5,36	0,06	0,051	116,32	19,20	18,90	53,70	0,72
Рагу из птицы	240	2008	309	17,41	15,63	30,81	351,89	41,14	0,21	0,230	373,58	71,31	56,23	261,94	2,74
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00	1,60	0,01	0,006	1,20	6,00	3,10	3,80	0,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	575	2021	3,06	0,59	17,91	89,10	0,00	0,08	0,041	0,23	21,15	21,15	70,65	1,76
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	780			25,69	24,14	109,37	744,89	64,48	0,40	0,379	511,78	152,76	112,28	426,39	6,74
Всего за день:	1475			43,74	43,96	184,89	1243,59	80,35	0,68	0,892	619,83	606,46	208,68	852,89	11,40

4 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	150	2021	228	11,23	10,74	17,19	223,97	0,23	0,07	0,450	170,02	102,93	17,59	223,45	2,58
Кофейный напиток с молоком	200	2024	458	3,80	2,90	11,90	89,00	0,50	0,03	0,130	13,30	111,00	31,00	107,00	1,10
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,30	5,02	15,47	115,80	0,00	0,03	0,038	32,65	6,20	3,90	20,50	0,36
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	0,04	0,030	8,00	34,00	13,00	23,00	0,30
Мармелад	35	к/к	к/к	0,04	0,00	27,79	112,35	0,32	0,00	0,000	0,00	1,40	0,70	0,35	0,14
Итого за прием пищи:	520			18,27	18,86	80,45	578,92	61,04	0,18	0,648	223,97	255,53	66,19	374,30	4,48
Обед															
Салат из свежих огурцов	60	2024	18	0,42	6,06	1,38	61,80	5,46	0,02	0,024	5,46	13,20	7,80	23,40	0,36
Борщ с капустой и картофелем, курой и со сметаной	200/10/5	2024	80	3,94	6,09	9,71	109,40	6,60	0,04	0,055	111,04	33,20	19,70	58,50	1,00
Печень по-строгановски	100	2024	277	10,77	8,62	6,83	124,33	12,75	0,21	1,638	4660,00	21,25	17,50	265,00	5,63
Макаронные изделия отварные	150	2024	356	5,30	4,20	32,80	190,00	0,00	0,06	0,019	19,60	11,00	7,00	40,00	0,70
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00	0,32	0,01	0,032	70,00	29,00	18,00	25,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	575	2021	3,06	0,59	17,91	89,10	0,00	0,08	0,041	0,23	21,15	21,15	70,65	1,76
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	800			26,74	26,49	101,25	725,93	25,13	0,46	1,841	4866,33	134,50	95,05	502,05	10,40
Всего за день:	1320			45,01	45,35	181,71	1304,85	86,17	0,63	2,489	5090,29	390,03	161,24	876,35	14,88
5 день															
Завтрак															
Пудинг из творога со сгущенным молоком	140/10	2024	240	11,82	13,55	32,65	290,70	0,31	0,10	0,308	54,70	207,70	33,40	172,90	1,22
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Йогурт в инд. упаковке производителя	125	2021	470	3,50	3,13	16,25	107,50	2,00	0,04	0,163	28,75	136,25	16,25	106,25	0,13
Итого за прием пищи:	605			18,07	17,95	81,12	549,90	12,31	0,20	0,524	88,65	368,65	65,55	314,65	4,41
Обед															
До 01.03 салат из белокочанной капусты	60	2024	34	0,96	3,06	5,64	54,00	21,66	0,02	0,024	121,20	25,80	10,20	18,00	0,36
С 01.03 салат из свежих помидоров	60	2024	21	0,60	6,12	1,98	65,40	14,28	0,03	0,030	96,60	18,60	10,80	14,40	0,48
Суп картофельный с фасолью и птицей	200/10	2024	104	6,96	5,76	15,32	141,60	3,80	0,15	0,066	103,04	31,60	31,20	102,40	1,72
Гуляш из отварного мяса	100	2024	279	9,40	11,10	5,00	195,00	1,00	0,04	0,100	21,40	13,00	18,00	140,00	2,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	3,20	1,95	25,90	137,00	0,00	0,21	0,110	20,40	15,00	120,00	180,00	4,00
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00	4,00	0,02	0,020	0,00	14,00	8,00	14,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	575	2021	3,06	0,59	17,91	89,10	0,00	0,08	0,041	0,23	21,15	21,15	70,65	1,76
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи до 01.03:	795			26,63	23,33	105,79	779,00	30,46	0,56	0,394	266,27	126,25	212,45	544,55	10,80
Итого за прием пищи с 01.03:	795			26,27	26,39	102,13	790,40	23,08	0,57	0,400	241,67	119,05	213,05	540,95	10,92
Всего за день до 01.03:	1400			44,70	41,27	186,91	1328,90	42,77	0,75	0,917	354,92	494,90	278,00	859,20	15,20
Всего за день с 01.03:	1400			44,34	44,33	183,25	1340,30	35,39	0,77	0,923	330,32	487,70	278,60	855,60	15,32

6 день															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	9,40	9,60	26,50	194,00	0,40	0,04	0,110	32,65	85,00	24,00	106,00	0,40
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00	2,80	0,00	0,010	0,40	6,00	4,00	7,00	0,60
Бутерброд с сыром	30/10	2024	2	4,55	3,82	15,42	114,30	0,07	0,04	0,063	26,00	93,70	7,40	69,50	0,46
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,030	2,00	19,00	12,00	16,00	2,30
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	22,32	124,50	0,00	0,02	0,015	3,00	8,70	6,00	27,00	0,63
Итого за прием пищи:	525			16,80	16,66	81,74	509,80	8,27	0,12	0,228	64,05	212,40	53,40	225,50	4,39
Обед															
Икра морковная	60	2024	57	0,96	4,32	4,80	61,80	2,52	0,03	0,036	552,00	15,60	19,20	31,20	0,48
Суп овощной с гречками	200/15	2024	100	3,09	3,35	18,88	117,40	6,80	0,06	0,036	100,00	23,70	18,20	50,30	0,86
Котлеты домашние	100	2022	184	13,30	14,34	11,72	252,55	0,00	0,22	0,140	0,00	26,00	18,00	158,00	2,40
Картофель отварной	150	2024	358	2,90	3,70	22,20	118,00	12,00	0,13	0,090	22,30	14,00	30,00	77,00	1,20
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00	4,00	0,02	0,020	0,00	14,00	8,00	14,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	575	2021	3,06	0,59	17,91	89,10	0,00	0,08	0,041	0,23	21,15	21,15	70,65	1,76
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	800			26,36	27,17	111,53	801,15	25,32	0,58	0,396	674,53	120,15	118,45	420,65	7,66
Всего за день:	1325			43,16	43,83	193,27	1310,95	33,59	0,70	0,624	738,58	332,55	171,85	646,15	12,05
7 день															
Завтрак															
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	150/5	2024	203	10,25	11,90	27,30	224,00	0,37	0,07	0,110	32,65	88,00	26,00	108,00	0,60
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00	2,80	0,00	0,010	0,40	6,00	4,00	7,00	0,60
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Молоко в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,300	44,00	240,00	28,00	180,00	0,20
Итого за прием пищи:	685			18,90	19,57	69,12	496,70	15,77	0,21	0,473	82,05	355,70	70,90	325,50	3,96
Обед															
Огурец соленый	60	2024	385	0,49	0,05	1,04	7,64	3,00	0,01	0,012	3,00	13,64	8,18	14,18	0,38
Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/10/5	2024	88	3,94	6,09	6,75	98,20	9,80	0,04	0,053	106,24	33,20	17,30	56,10	0,76
Рыба запеченная	100	2008	233	13,20	14,80	22,40	256,00	0,00	0,00	0,000	80,00	22,00	8,00	174,00	0,60
Картофельное пюре	150	2024	360	3,10	4,60	27,60	144,00	10,40	0,12	0,100	24,90	36,00	28,00	83,00	1,00
Напиток из плодов шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00	88,00	0,01	0,100	0,00	11,00	3,00	3,00	4,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	575	2021	3,06	0,59	17,91	89,10	0,00	0,08	0,041	0,23	21,15	21,15	70,65	1,76
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	800			26,64	27,00	101,42	717,24	111,20	0,30	0,339	214,37	142,69	89,53	420,43	9,26
Всего за день:	1485			45,54	46,57	170,54	1213,94	126,97	0,51	0,812	296,42	498,39	160,43	745,93	13,22

8 день															
Завтрак															
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	6,40	10,60	25,40	194,00	0,38	0,06	0,110	32,65	89,00	15,00	86,00	0,40
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00	0,50	0,03	0,130	13,70	110,00	29,00	104,00	0,60
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	0,06	0,030	10,00	35,00	11,00	17,00	0,10
Йогурт в инд. упаковке производителя	125	2021	470	3,50	3,13	16,25	107,50	2,00	0,04	0,163	28,75	136,25	16,25	106,25	0,13
Итого за прием пищи:	610			16,35	17,50	76,67	498,80	40,88	0,22	0,466	85,10	375,95	75,15	332,75	1,59
Обед															
До 01.03 салат витаминный (1-й вариант)	60	2024	41	0,72	3,12	6,54	57,00	15,48	0,02	0,024	193,80	20,40	9,60	16,80	0,60
С 01.03 салат «Степной» из разных овощей	60	2024	29	0,90	4,12	4,56	56,80	3,66	0,04	0,024	267,60	11,40	12,00	27,00	0,42
Суп картофельный с горохом, птицей и с гречками	200/10/10	2024	104	8,06	5,86	14,52	175,60	3,80	0,16	0,066	103,04	34,60	33,20	111,40	1,92
Биточки (особые) с соусом томатным	70/30	2024	289	9,02	14,02	12,88	184,00	0,80	0,16	0,103	37,70	21,50	16,50	117,60	1,88
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	3,20	1,95	25,90	137,00	0,00	0,21	0,110	20,40	15,00	120,00	180,00	4,00
Компот из сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00	0,18	0,01	0,017	18,10	19,00	12,00	19,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	575	2021	3,06	0,59	17,91	89,10	0,00	0,08	0,041	0,23	21,15	21,15	70,65	1,76
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи до 01.03:	805			26,91	26,48	110,17	792,00	20,26	0,67	0,394	373,27	137,35	216,35	534,95	11,22
Итого за прием пищи с 01.03:	805			27,09	27,48	108,19	791,80	8,44	0,69	0,394	447,07	128,35	218,75	545,15	11,04
Всего за день до 01.03:	1415			43,26	43,97	186,84	1290,80	61,14	0,89	0,859	458,37	513,30	291,50	867,70	12,80
Всего за день с 01.03:	1415			43,44	44,97	184,86	1290,60	49,32	0,91	0,859	532,17	504,30	293,90	877,90	12,62
9 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	150	2021	228	11,23	10,74	17,19	223,97	0,23	0,07	0,450	170,02	102,93	17,59	223,45	2,58
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,30	5,02	15,47	115,80	0,00	0,03	0,038	32,65	6,20	3,90	20,50	0,36
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	22,32	124,50	0,00	0,02	0,015	3,00	8,70	6,00	27,00	0,63
Итого за прием пищи:	515			16,28	19,10	71,78	537,67	10,23	0,16	0,523	210,87	136,83	39,49	286,95	6,27
Обед															
Салат из квашеной капусты с яблоками	60	2021	10	0,60	3,72	3,60	50,40	9,00	0,01	0,012	1,50	19,20	7,20	12,60	0,77
Суп картофельный с крупой и рыбой	200/10	2024	103	3,92	2,14	14,88	94,40	5,32	0,07	0,054	107,22	18,20	21,60	84,00	0,73
Плов из птицы	240	2024	330	16,00	17,90	38,20	380,00	2,40	0,09	0,080	145,00	20,00	109,00	241,00	2,00
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00	1,60	0,01	0,006	1,20	6,00	3,10	3,80	0,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	575	2021	3,06	0,59	17,91	89,10	0,00	0,08	0,041	0,23	21,15	21,15	70,65	1,76
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	785			25,98	25,36	109,91	774,20	18,32	0,30	0,226	255,15	90,25	165,95	431,55	6,41
Всего за день:	1300			42,26	44,46	181,69	1311,87	28,55	0,46	0,749	466,01	227,08	205,44	718,50	12,67

10 день															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	8,00	9,70	20,40	185,00	0,40	0,11	0,120	32,65	95,00	29,00	152,00	1,70
Кофейный напиток с молоком	200	2024	458	3,80	2,90	11,90	89,00	0,50	0,03	0,130	13,30	111,00	31,00	107,00	1,10
Бутерброд с сыром	30/10	2024	2	4,55	3,82	15,42	114,30	0,07	0,04	0,063	26,00	93,70	7,40	69,50	0,46
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	0,04	0,030	8,00	34,00	13,00	23,00	0,30
Мармелад	35	к/к	к/к	0,04	0,00	27,79	112,35	0,32	0,00	0,000	0,00	1,40	0,70	0,35	0,14
Итого за прием пищи:	530			17,29	16,62	83,61	538,45	61,29	0,22	0,343	79,95	335,10	81,10	351,85	3,70
Обед															
Салат из свеклы отварной	60	2021	26	0,84	3,66	4,56	54,60	4,62	0,01	0,012	0,00	20,40	12,00	23,40	0,78
Суп картофельный с курой	200/10	2024	97	4,40	4,48	14,52	116,00	7,80	0,09	0,074	113,28	17,20	24,00	75,20	1,00
Рагу из овощей и мяса	240	2021	322	13,95	16,32	35,32	337,44	6,91	0,13	0,036	38,40	37,44	48,96	186,24	2,79
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00	0,32	0,01	0,032	70,00	29,00	18,00	25,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	575	2021	3,06	0,59	17,91	89,10	0,00	0,08	0,041	0,23	21,15	21,15	70,65	1,76
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	785			25,50	25,98	104,93	748,44	19,65	0,37	0,228	221,91	130,89	128,01	399,99	7,29
Всего за день:	1315			42,79	42,60	188,54	1286,89	80,94	0,58	0,571	301,86	465,99	209,11	751,84	10,99
11 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/10	2024	239	11,76	12,56	28,23	266,97	0,38	0,10	0,346	39,48	236,03	34,20	178,70	0,95
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00	2,80	0,00	0,010	0,40	6,00	4,00	7,00	0,60
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Йогурт в инд. упаковке производителя	125	2021	470	3,50	3,13	16,25	107,50	2,00	0,04	0,163	28,75	136,25	16,25	106,25	0,13
Итого за прием пищи:	605			18,11	16,95	76,90	527,17	15,18	0,20	0,57	73,63	399,98	67,35	322,45	4,24
Обед															
Салат из свежих помидоров	60	2024	21	0,60	6,12	1,98	65,40	14,28	0,03	0,030	96,60	18,60	10,80	14,40	0,48
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и со сметаной	200/10/5	2024	80	4,26	6,01	10,03	111,00	6,48	0,04	0,059	104,80	32,40	20,50	63,70	1,16
Котлета рыбная с соусом томатным	70/30	2024	239	11,04	7,32	18,76	212,40	1,08	0,10	0,075	42,88	48,10	22,10	123,20	0,90
Картофельное пюре	150	2024	360	3,10	4,60	27,60	144,00	10,40	0,12	0,100	24,90	36,00	28,00	83,00	1,00
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00	4,00	0,02	0,020	0,00	14,00	8,00	14,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	575	2021	3,06	0,59	17,91	89,10	0,00	0,08	0,041	0,23	21,15	21,15	70,65	1,76
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	800			25,11	25,51	112,30	784,20	36,24	0,43	0,357	269,41	175,95	114,45	388,45	6,26
Всего за день:	1405			43,22	42,46	189,20	1311,37	51,42	0,63	0,929	343,04	575,93	181,80	710,90	10,49

12 день															
Завтрак															
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	150/5	2024	203	10,25	11,90	27,30	224,00	0,37	0,07	0,110	32,65	88,00	26,00	108,00	0,60
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Бутерброд с сыром	30/10	2024	2	4,55	3,82	15,42	114,30	0,07	0,04	0,063	26,00	93,70	7,40	69,50	0,46
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	0,06	0,030	10,00	35,00	11,00	17,00	0,10
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	22,32	124,50	0,00	0,02	0,015	3,00	8,70	6,00	27,00	0,63
Итого за прием пищи:	525			17,95	18,86	79,54	526,80	38,44	0,19	0,218	71,85	228,40	53,40	226,50	2,29
Обед															
Салат из квашеной капусты с яблоками	60	2021	10	0,60	3,72	3,60	50,40	9,00	0,01	0,012	1,50	19,20	7,20	12,60	0,77
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2024	96	1,86	3,85	20,47	92,60	5,36	0,06	0,051	116,32	19,20	18,90	53,70	0,72
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	70/30	2024	336	14,32	9,34	4,80	190,60	0,50	0,09	0,104	24,64	54,80	46,80	122,20	1,15
Рис отварной	150	2024	349	3,60	5,60	27,60	210,00	0,00	0,03	0,024	27,40	7,00	24,00	72,00	0,50
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00	1,60	0,01	0,006	1,20	6,00	3,10	3,80	0,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	575	2021	3,06	0,59	17,91	89,10	0,00	0,08	0,041	0,23	21,15	21,15	70,65	1,76
Батон обогащенный микронутриентами	30	576	2021	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	790			25,84	24,11	109,70	793,00	16,46	0,32	0,270	171,29	133,05	125,05	354,45	6,05
Всего за день:	1315			43,79	42,97	189,24	1319,80	54,90	0,51	0,488	243,14	361,45	178,45	580,95	8,34
Итого за 12 дней средняя до 01.03:				43,52	43,62	184,67	1282,23	69,95	0,61	0,884	792,05	444,42	198,77	747,01	12,07
Итого за 12 дней средняя с 01.03:				43,51	43,96	184,20	1283,16	68,35	0,62	0,885	796,15	443,07	199,02	747,56	12,06
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.Н.

- Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батулин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотинова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка.- М.:ТД ДеЛи, 2022.-245с.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

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