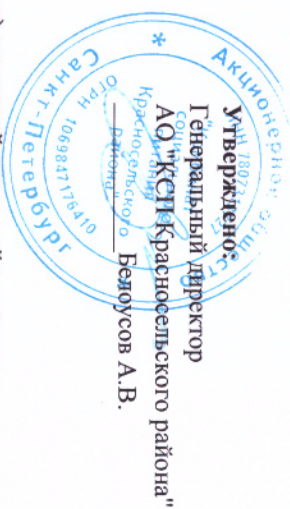


Согласовано:  
Директор ГБОУ школы № 509  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
Зверева М.Г.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) весенний и летний периоды  
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,<br>г | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | Белки      | Жиры       | Углеводы   | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины (мг) |                |                |                   | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------|------------|------------|--------------------------------|---------------|----------------|----------------|-------------------|---------------------------|--------|--------|-------|
|                                                                                        |             |                                                               |                                       | Всего<br>г | Всего<br>г | Всего<br>г |                                | С             | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А (мкг пер. экв.) | Са                        | Mg     | P      | Fe    |
|                                                                                        |             |                                                               |                                       |            |            |            |                                |               |                |                |                   |                           |        |        |       |
| 1 день                                                                                 |             |                                                               |                                       |            |            |            |                                |               |                |                |                   |                           |        |        |       |
| Завтрак                                                                                |             |                                                               |                                       |            |            |            |                                |               |                |                |                   |                           |        |        |       |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                                             | 150/5       | 2024                                                          | 196                                   | 12,20      | 15,40      | 27,70      | 258,00                         | 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                                                     | 20          | 2021                                                          | 576                                   | 1,50       | 0,58       | 10,28      | 52,20                          | 0,00          | 0,02           | 0,022          | 0,00              | 3,80                      | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Молоко 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                                                                               | 30          | к/к                                                           | к/к                                   | 0,03       | 0,00       | 23,82      | 96,30                          | 0,27          | 0,00           | 0,000          | 0,00              | 1,20                      | 0,60   | 0,30   | 0,12  |
| Итого за прием пищи:                                                                   | 505         |                                                               |                                       | 17,53      | 19,08      | 83,70      | 534,90                         | 11,17         | 0,22           | 0,282          | 51,35             | 221,00                    | 78,20  | 266,30 | 4,16  |
| Обед                                                                                   |             |                                                               |                                       |            |            |            |                                |               |                |                |                   |                           |        |        |       |
| Салат из соевых стручков с луком (по 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 мясные                                                                         | 240         | 2024                                                          | 320                                   | 13,35      | 16,20      | 35,40      | 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 ржаной-пшеничный обогащенный                                                      | 40          | 2021                                                          | 575                                   | 2,72       | 0,52       | 15,92      | 79,20                          | 0,00          | 0,07           | 0,036          | 0,20              | 18,80                     | 18,80  | 62,80  | 1,56  |
| Батон обогащенный микронутриентами                                                     | 55          | 2021                                                          | 576                                   | 4,13       | 1,60       | 28,27      | 143,55                         | 0,00          | 0,06           | 0,061          | 0,00              | 10,45                     | 7,15   | 35,75  | 0,66  |
| Итого за прием пищи:                                                                   | 805         |                                                               |                                       | 25,92      | 25,78      | 106,19     | 765,15                         | 126,16        | 0,32           | 0,452          | 144,64            | 158,05                    | 104,55 | 410,45 | 11,35 |
| Всего за день:                                                                         | 1310        |                                                               |                                       | 43,45      | 44,86      | 189,89     | 1300,05                        | 137,33        | 0,54           | 0,734          | 195,99            | 379,05                    | 182,75 | 676,75 | 15,51 |

| 2 день                                                                           |          |      |      |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------|------|------|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--|
| Завтрак                                                                          |          |      |      |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Макароны отварные с сыром                                                        | 150/15   | 2024 | 223  | 12,78 | 15,69 | 43,81  | 304,44  | 0,08  | 0,07 | 0,081 | 90,87  | 162,68 | 0,00   | 126,65 | 0,93  |  |
| 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                                               | 20       | 2021 | 576  | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |  |
| 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      |      |      | 18,68 | 19,59 | 84,84  | 528,14  | 40,08 | 0,19 | 0,296 | 129,82 | 340,73 | 32,85  | 267,90 | 1,89  |  |
| 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 | 3,40  | 2,80   | 92,00   | 0,14  | 0,06 | 0,060 | 20,20  | 46,00  | 32,00  | 146,00 | 0,60  |  |
| Рис отварной                                                                     | 150      | 2024 | 349  | 2,70  | 6,80  | 33,10  | 205,00  | 0,00  | 0,03 | 0,024 | 27,40  | 7,00   | 24,00  | 72,00  | 0,30  |  |
| Компот из смеси 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                                                 | 40       | 2021 | 575  | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   | 0,00  | 0,07 | 0,036 | 0,20   | 18,80  | 18,80  | 62,80  | 1,56  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                                               | 55       | 2021 | 576  | 4,13  | 1,60  | 28,27  | 143,55  | 0,00  | 0,06 | 0,061 | 0,00   | 10,45  | 7,15   | 35,75  | 0,66  |  |
| Итого за прием пищи:                                                             | 820      |      |      | 26,93 | 24,46 | 107,70 | 762,55  | 15,10 | 0,30 | 0,279 | 269,10 | 152,85 | 122,25 | 416,65 | 5,36  |  |
| Всего за день:                                                                   | 1430     |      |      | 45,61 | 44,05 | 192,54 | 1290,69 | 55,18 | 0,48 | 0,574 | 398,92 | 493,58 | 155,10 | 684,55 | 7,25  |  |
| 3 день                                                                           |          |      |      |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Завтрак                                                                          |          |      |      |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                                    | 150/5    | 2024 | 196  | 9,10  | 9,44  | 40,00  | 231,00  | 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                                                                | 20/10    | 2024 | 2    | 3,80  | 3,53  | 10,28  | 88,20   | 0,07  | 0,03 | 0,052 | 26,00  | 91,80  | 6,10   | 63,00  | 0,34  |  |
| 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  | 2,30  |  |
| 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      |      |      | 19,30 | 19,77 | 76,68  | 513,60  | 15,87 | 0,27 | 0,502 | 108,05 | 451,80 | 95,10  | 420,00 | 4,54  |  |
| 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  | 12,47  | 92,60   | 5,36  | 0,06 | 0,051 | 116,32 | 19,20  | 18,90  | 53,70  | 0,72  |  |
| Рагу из птицы                                                                    | 240      | 2008 | 309  | 15,52 | 16,45 | 25,53  | 313,99  | 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                                                 | 40       | 2021 | 575  | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   | 0,00  | 0,07 | 0,036 | 0,20   | 18,80  | 18,80  | 62,80  | 1,56  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                                               | 55       | 2021 | 576  | 4,13  | 1,60  | 28,27  | 143,55  | 0,00  | 0,06 | 0,061 | 0,00   | 10,45  | 7,15   | 35,75  | 0,66  |  |
| Итого за прием пищи:                                                             | 800      |      |      | 25,34 | 25,61 | 106,95 | 762,24  | 64,48 | 0,42 | 0,402 | 511,76 | 155,16 | 113,18 | 434,79 | 6,84  |  |
| Всего за день:                                                                   | 1485     |      |      | 44,64 | 45,38 | 183,63 | 1275,84 | 80,35 | 0,69 | 0,904 | 619,81 | 606,96 | 208,28 | 854,79 | 11,38 |  |

| 4 день                                            |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |        |       |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------|----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|---------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|--|
| Завтрак                                           |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |        |       |  |  |  |  |
| Омлет натуральный                                 | 150      | 2024 | 228 | 11,12 | 10,50 | 26,33  | 234,31  | 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                                | 20/5     | 2008 | 1   | 1,55  | 4,73  | 10,33  | 89,70   | 0,00  | 0,02 | 0,027 | 32,65   | 4,30   | 2,60   | 14,00  | 0,24  |  |  |  |  |
| 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                                          | 30       | к/к  | к/к | 0,03  | 0,00  | 23,82  | 96,30   | 0,27  | 0,00 | 0,000 | 0,00    | 1,20   | 0,60   | 0,30   | 0,12  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                              | 505      |      |     | 17,40 | 18,33 | 80,48  | 547,11  | 61,00 | 0,16 | 0,637 | 223,97  | 253,43 | 64,79  | 367,75 | 4,34  |  |  |  |  |
| Обед                                              |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |        |       |  |  |  |  |
| Салат «Степной» из разных овощей                  | 60       | 2024 | 29  | 0,90  | 6,12  | 4,56   | 76,80   | 3,66  | 0,04 | 0,024 | 267,60  | 11,40  | 12,00  | 27,00  | 0,42  |  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |  |
| Чечень по-строгановски                            | 100      | 2024 | 277 | 8,89  | 6,12  | 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  | 25,00  | 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                  | 40       | 2021 | 575 | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   | 0,00  | 0,07 | 0,036 | 0,20    | 18,80  | 18,80  | 62,80  | 1,56  |  |  |  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 55       | 2021 | 576 | 4,13  | 1,60  | 28,27  | 143,55  | 0,00  | 0,06 | 0,061 | 0,00    | 10,45  | 7,15   | 35,75  | 0,66  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                              | 820      |      |     | 26,88 | 24,71 | 107,49 | 796,28  | 23,33 | 0,49 | 1,864 | 5128,44 | 135,10 | 100,15 | 514,05 | 10,57 |  |  |  |  |
| Всего за день:                                    | 1325     |      |     | 44,28 | 43,04 | 187,97 | 1343,39 | 84,33 | 0,66 | 2,501 | 5352,41 | 388,53 | 164,94 | 881,80 | 14,90 |  |  |  |  |
| 5 день                                            |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |        |       |  |  |  |  |
| Завтрак                                           |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |        |       |  |  |  |  |
| Творог из творога со стухненным молоком           | 150/10   | 2024 | 240 | 13,38 | 14,46 | 41,01  | 341,27  | 0,33  | 0,10 | 0,327 | 58,31   | 220,34 | 35,54  | 183,69 | 1,31  |  |  |  |  |
| 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                | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00    | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |  |  |  |  |
| 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      |      |     | 19,08 | 18,56 | 84,34  | 574,37  | 12,33 | 0,19 | 0,532 | 92,26   | 379,39 | 66,39  | 318,94 | 4,37  |  |  |  |  |
| Обед                                              |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |        |       |  |  |  |  |
| Салат из свежих с сыром и чесноком                | 60       | 2024 | 48  | 1,80  | 6,30  | 3,72   | 57,22   | 1,92  | 0,01 | 0,042 | 23,94   | 94,80  | 12,00  | 62,40  | 0,66  |  |  |  |  |
| 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  |  |  |  |  |
| Улитки из отварного мяса                          | 100      | 2024 | 279 | 8,20  | 8,10  | 10,00  | 205,00  | 1,00  | 0,04 | 0,100 | 21,40   | 13,00  | 18,00  | 140,00 | 2,00  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная рассыпчатая                        | 150      | 2024 | 347 | 2,90  | 4,20  | 11,90  | 105,00  | 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                  | 40       | 2021 | 575 | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   | 0,00  | 0,07 | 0,036 | 0,20    | 18,80  | 18,80  | 62,80  | 1,56  |  |  |  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 55       | 2021 | 576 | 4,13  | 1,60  | 28,27  | 143,55  | 0,00  | 0,06 | 0,061 | 0,00    | 10,45  | 7,15   | 35,75  | 0,66  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                              | 815      |      |     | 27,51 | 26,48 | 105,73 | 815,57  | 10,72 | 0,57 | 0,435 | 168,98  | 197,65 | 215,15 | 597,25 | 11,20 |  |  |  |  |
| Всего за день:                                    | 1420     |      |     | 46,58 | 45,04 | 190,07 | 1389,94 | 23,05 | 0,76 | 0,967 | 261,24  | 577,04 | 281,54 | 916,29 | 15,57 |  |  |  |  |

| 6 день                                               |          |      |     |       |       |        |         |        |      |       |        |        |        |        |       |  |
|------------------------------------------------------|----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--|
| Завтрак                                              |          |      |     |       |       |        |         |        |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным             | 150/5    | 2024 | 196 | 11,50 | 13,00 | 32,50  | 224,00  | 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                                    | 20/10    | 2024 | 2   | 3,80  | 3,53  | 10,28  | 88,20   | 0,07   | 0,03 | 0,052 | 26,00  | 91,80  | 6,10   | 63,00  | 0,34  |  |
| 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:                                 | 515      |      |     | 18,15 | 19,77 | 82,60  | 513,70  | 8,27   | 0,11 | 0,217 | 64,05  | 210,50 | 52,10  | 219,00 | 4,27  |  |
| Обед                                                 |          |      |     |       |       |        |         |        |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Икра морковная                                       | 60       | 2024 | 57  | 0,96  | 4,32  | 4,80   | 61,80   | 2,52   | 0,03 | 0,036 | 553,00 | 15,60  | 19,20  | 31,20  | 0,48  |  |
| Суп овощной с тресками                               | 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 | 13,54 | 8,72   | 198,55  | 0,00   | 0,22 | 0,140 | 0,00   | 26,00  | 18,00  | 158,00 | 2,40  |  |
| Картофель отварной                                   | 150      | 2024 | 358 | 2,00  | 4,20  | 13,10  | 106,00  | 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                     | 40       | 2021 | 575 | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   | 0,00   | 0,07 | 0,036 | 0,20   | 18,80  | 18,80  | 62,80  | 1,56  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                   | 55       | 2021 | 576 | 4,13  | 1,60  | 28,27  | 143,55  | 0,00   | 0,06 | 0,061 | 0,00   | 10,45  | 7,15   | 35,75  | 0,66  |  |
| Итого за прием пищи:                                 | 820      |      |     | 27,00 | 27,53 | 110,29 | 790,50  | 25,32  | 0,60 | 0,419 | 674,50 | 122,55 | 119,35 | 429,05 | 7,76  |  |
| Всего за день:                                       | 1335     |      |     | 45,15 | 47,30 | 192,89 | 1304,20 | 33,59  | 0,71 | 0,636 | 738,55 | 333,05 | 171,45 | 648,05 | 12,03 |  |
| 7 день                                               |          |      |     |       |       |        |         |        |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Завтрак                                              |          |      |     |       |       |        |         |        |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным           | 150/5    | 2024 | 196 | 10,95 | 12,34 | 35,30  | 273,00  | 0,40   | 0,11 | 0,120 | 32,65  | 95,00  | 29,00  | 152,00 | 1,70  |  |
| 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                   | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00   | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |  |
| 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:                                 | 675      |      |     | 18,85 | 19,72 | 71,98  | 519,60  | 15,80  | 0,24 | 0,472 | 82,05  | 360,80 | 72,60  | 363,00 | 4,94  |  |
| 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  | 17,50  | 56,10  | 0,76  |  |
| Рыба запеченная                                      | 100      | 2008 | 233 | 12,02 | 14,80 | 8,40   | 296,00  | 0,00   | 0,00 | 0,000 | 80,00  | 22,00  | 8,00   | 174,00 | 0,60  |  |
| Рис с овощами                                        | 150      | 2021 | 241 | 3,10  | 4,60  | 30,00  | 134,00  | 1,27   | 0,05 | 0,033 | 509,08 | 18,46  | 31,15  | 88,85  | 0,43  |  |
| 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                     | 40       | 2021 | 575 | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   | 0,00   | 0,07 | 0,036 | 0,20   | 18,80  | 18,80  | 62,80  | 1,56  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                   | 55       | 2021 | 576 | 4,13  | 1,60  | 28,27  | 143,55  | 0,00   | 0,06 | 0,061 | 0,00   | 10,45  | 7,15   | 35,75  | 0,66  |  |
| Итого за прием пищи:                                 | 820      |      |     | 27,00 | 27,66 | 100,68 | 802,59  | 102,07 | 0,25 | 0,295 | 698,52 | 127,55 | 93,59  | 434,68 | 8,79  |  |
| Всего за день:                                       | 1495     |      |     | 45,85 | 47,38 | 172,66 | 1322,19 | 117,87 | 0,49 | 0,767 | 780,57 | 488,35 | 166,19 | 797,68 | 13,73 |  |

| 8 день                                         |           |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
|------------------------------------------------|-----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--|
| Завтрак                                        |           |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Каша манная молочная с маслом сливочным        | 150/5     | 2024 | 196 | 9,40  | 12,60 | 35,40  | 264,00  | 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 микроэлементами              | 20        | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |  |
| 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:                           | 600       |      |     | 18,60 | 19,21 | 81,53  | 542,70  | 40,88 | 0,21 | 0,455 | 85,10  | 374,05 | 73,85  | 326,25 | 1,47  |  |
| Обед                                           |           |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Салат «Степной» из разных овощей               | 60        | 2024 | 29  | 0,90  | 6,12  | 4,56   | 76,80   | 3,66  | 0,04 | 0,024 | 267,60 | 11,40  | 12,00  | 27,00  | 0,42  |  |
| Суп картофельный с горохом, птицей и с грибами | 200/10/10 | 2024 | 104 | 8,06  | 5,86  | 22,52  | 175,60  | 3,80  | 0,16 | 0,066 | 103,04 | 34,60  | 33,20  | 111,40 | 1,92  |  |
| Виточки (особые) с соусом томатным             | 100/30    | 2024 | 289 | 8,80  | 8,30  | 11,48  | 118,60  | 0,80  | 0,23 | 0,145 | 37,70  | 29,30  | 21,90  | 165,00 | 2,60  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 150       | 2024 | 347 | 2,90  | 4,20  | 11,90  | 105,00  | 0,00  | 0,21 | 0,110 | 20,40  | 15,00  | 120,00 | 180,00 | 4,00  |  |
| Компот из смеси 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               | 40        | 2021 | 575 | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   | 0,00  | 0,07 | 0,036 | 0,20   | 18,80  | 18,80  | 62,80  | 1,56  |  |
| Батон обогащенный микроэлементами              | 55        | 2021 | 576 | 4,13  | 1,60  | 28,27  | 143,55  | 0,00  | 0,06 | 0,061 | 0,00   | 10,45  | 7,15   | 35,75  | 0,66  |  |
| Итого за прием пищи:                           | 855       |      |     | 28,11 | 26,67 | 111,65 | 769,75  | 8,44  | 0,78 | 0,459 | 447,04 | 138,55 | 225,05 | 600,95 | 11,86 |  |
| Всего за день:                                 | 1455      |      |     | 46,71 | 45,87 | 193,18 | 1312,45 | 49,32 | 0,99 | 0,913 | 532,14 | 512,60 | 298,90 | 927,20 | 13,33 |  |
| 9 день                                         |           |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Завтрак                                        |           |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Омлет натуральный                              | 150       | 2024 | 228 | 11,12 | 10,50 | 26,33  | 234,31  | 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                             | 20/5      | 2008 | 1   | 1,55  | 4,73  | 10,33  | 89,70   | 0,00  | 0,02 | 0,027 | 32,65  | 4,30   | 2,60   | 14,00  | 0,24  |  |
| 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:                           | 505       |      |     | 15,42 | 18,57 | 75,78  | 521,91  | 10,23 | 0,15 | 0,512 | 210,87 | 134,93 | 38,19  | 280,45 | 6,15  |  |
| 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 | 0,034 | 107,22 | 18,20  | 21,60  | 84,00  | 0,73  |  |
| Плов из птицы                                  | 240       | 2024 | 330 | 14,20 | 17,10 | 25,20  | 311,00  | 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               | 40        | 2021 | 575 | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   | 0,00  | 0,07 | 0,036 | 0,20   | 18,80  | 18,80  | 62,80  | 1,56  |  |
| Батон обогащенный микроэлементами              | 55        | 2021 | 576 | 4,13  | 1,60  | 28,27  | 143,55  | 0,00  | 0,06 | 0,061 | 0,00   | 10,45  | 7,15   | 35,75  | 0,66  |  |
| Итого за прием пищи:                           | 805       |      |     | 25,72 | 25,22 | 107,77 | 760,55  | 18,32 | 0,32 | 0,249 | 255,12 | 92,65  | 166,85 | 439,95 | 6,51  |  |
| Всего за день:                                 | 1310      |      |     | 41,14 | 43,79 | 183,55 | 1282,46 | 28,55 | 0,46 | 0,761 | 465,99 | 227,58 | 205,04 | 720,40 | 12,66 |  |

| 10 день                                                          |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
|------------------------------------------------------------------|----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--|
| Завтрак                                                          |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба" | 150/5    | 2024 | 203 | 10,00 | 13,10 | 29,40  | 225,00  | 0,37  | 0,07 | 0,110 | 32,65  | 88,00  | 26,00  | 108,00 | 0,60  |  |
| 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                                                | 20/10    | 2024 | 2   | 3,80  | 3,53  | 10,28  | 88,20   | 0,07  | 0,03 | 0,052 | 26,00  | 91,80  | 6,10   | 63,00  | 0,34  |  |
| Дальский 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                                                         | 30       | к/к  | к/к | 0,03  | 0,00  | 23,82  | 96,30   | 0,27  | 0,00 | 0,000 | 0,00   | 1,20   | 0,60   | 0,30   | 0,12  |  |
| Итого за прием пищи:                                             | 515      |      |     | 18,53 | 19,73 | 83,50  | 536,30  | 61,21 | 0,17 | 0,322 | 79,95  | 326,00 | 76,70  | 301,30 | 2,46  |  |
| Обед                                                             |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Салат из свежих 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 | 12,34 | 14,52 | 25,92  | 291,15  | 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                                 | 40       | 2021 | 575 | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   | 0,00  | 0,07 | 0,036 | 0,20   | 18,80  | 18,80  | 62,80  | 1,56  |  |
| Батон обогащенный микронулевыми                                  | 55       | 2021 | 576 | 4,13  | 1,60  | 28,27  | 143,55  | 0,00  | 0,06 | 0,061 | 0,00   | 10,45  | 7,15   | 35,75  | 0,66  |  |
| Итого за прием пищи:                                             | 805      |      |     | 25,43 | 24,84 | 106,39 | 757,50  | 19,65 | 0,38 | 0,251 | 221,88 | 133,29 | 128,91 | 408,39 | 7,39  |  |
| Всего за день:                                                   | 1320     |      |     | 43,96 | 44,57 | 189,89 | 1293,80 | 80,86 | 0,55 | 0,573 | 301,83 | 459,29 | 205,61 | 709,69 | 9,85  |  |
| 11 день                                                          |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Завтрак                                                          |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Запеканка из творога со стуженым молоком                         | 150/10   | 2024 | 239 | 13,47 | 14,65 | 40,80  | 347,70  | 0,34  | 0,10 | 0,368 | 42,75  | 251,20 | 36,40  | 189,90 | 0,92  |  |
| 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 микронулевыми                                  | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |  |
| Молоко 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 илл. 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      |      |     | 19,07 | 18,76 | 84,33  | 581,80  | 15,14 | 0,19 | 0,58  | 76,90  | 413,25 | 68,25  | 327,15 | 4,09  |  |
| Обед                                                             |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Салат Столичный                                                  | 60       | 2018 | 74  | 2,10  | 5,18  | 2,17   | 65,67   | 1,64  | 0,05 | 0,042 | 114,00 | 12,97  | 29,96  | 93,20  | 0,75  |  |
| 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                                 | 100/30   | 2024 | 239 | 9,64  | 7,32  | 10,50  | 156,40  | 1,20  | 0,15 | 0,105 | 45,10  | 67,30  | 29,90  | 173,00 | 1,20  |  |
| Картофельное пюре                                                | 150      | 2024 | 360 | 3,10  | 4,60  | 30,00  | 134,00  | 10,40 | 0,12 | 0,100 | 24,90  | 36,00  | 28,00  | 83,00  | 1,00  |  |
| Сок в асортименте                                                | 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                                 | 40       | 2021 | 575 | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   | 0,00  | 0,07 | 0,036 | 0,20   | 18,80  | 18,80  | 62,80  | 1,56  |  |
| Батон обогащенный микронулевыми                                  | 55       | 2021 | 576 | 4,13  | 1,60  | 28,27  | 143,55  | 0,00  | 0,06 | 0,061 | 0,00   | 10,45  | 7,15   | 35,75  | 0,66  |  |
| Итого за прием пищи:                                             | 850      |      |     | 26,75 | 25,22 | 117,49 | 773,82  | 23,72 | 0,50 | 0,422 | 289,00 | 191,92 | 142,31 | 525,45 | 6,93  |  |
| Всего за день:                                                   | 1455     |      |     | 45,82 | 43,98 | 201,82 | 1355,62 | 38,86 | 0,69 | 1,005 | 365,90 | 605,17 | 210,56 | 852,60 | 11,02 |  |

12 день

Завтрак

|                             |        |      |     |       |       |       |        |       |      |       |       |        |       |        |      |
|-----------------------------|--------|------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|-------|--------|-------|--------|------|
| Оладьи со сливочным молоком | 150/10 | 2024 | 471 | 11,93 | 10,38 | 36,21 | 289,35 | 0,60  | 0,16 | 0,207 | 23,93 | 138,55 | 27,60 | 179,10 | 1,16 |
| 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           | 20/10  | 2024 | 2   | 3,80  | 3,53  | 10,28 | 88,20  | 0,07  | 0,03 | 0,052 | 26,00 | 91,80  | 6,10  | 63,00  | 0,34 |
| 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:        | 520    |      |     | 18,88 | 17,05 | 83,31 | 566,05 | 38,67 | 0,27 | 0,304 | 63,13 | 297,05 | 53,70 | 291,10 | 2,73 |

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  | 12,47  | 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 | 100/30 | 2024 | 336 | 16,52 | 13,12 | 13,20  | 190,60  | 0,68  | 0,13 | 0,140 | 31,60  | 71,00  | 66,00  | 169,00 | 1,63  |
| Рис приущенный                              | 150    | 2024 | 350 | 2,30  | 4,10  | 20,70  | 144,00  | 0,00  | 0,03 | 0,020 | 19,60  | 7,00   | 23,00  | 70,00  | 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            | 40     | 2021 | 575 | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   | 0,00  | 0,07 | 0,036 | 0,20   | 18,80  | 18,80  | 62,80  | 1,56  |
| Батон обогащенный микроэлементами           | 55     | 2021 | 576 | 4,13  | 1,60  | 28,27  | 143,55  | 0,00  | 0,06 | 0,061 | 0,00   | 10,45  | 7,15   | 35,75  | 0,66  |
| Итого за прием пищи:                        | 840    |      |     | 28,27 | 27,05 | 114,06 | 782,35  | 16,64 | 0,37 | 0,325 | 170,42 | 151,65 | 144,15 | 407,65 | 6,64  |
| Всего за день:                              | 1360   |      |     | 47,15 | 44,09 | 197,37 | 1348,40 | 55,31 | 0,64 | 0,629 | 233,55 | 448,70 | 197,85 | 689,75 | 9,36  |
| Итого за 12 дней средн:                     |        |      |     | 45,03 | 44,94 | 189,62 | 1318,25 | 65,38 | 0,64 | 0,914 | 853,91 | 459,99 | 204,02 | 780,71 | 12,22 |
| 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.

- Картофель блюда 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., Ганибаров М.М.Г., Батурина А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурина И.В., Керимова М.Г./ Москва, 2014. – с. 460

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

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

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

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