

Согласовано:
Директор ГБОУ школы № 509
Зверева М.Г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) осенний и зимний периоды
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Утверждено:
Директором по питанию
АО "КСП Красносельского района"
Киоенко Н.Г.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего	г	Всего	г	Всего	г	С	Витамины (мг)			Са	Mg	P	Fe				
											В1	В2						А (мкг рет. экв.)			
1 день																					
Завтрак																					
Каша пшенная 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 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		
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	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 (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	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 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			25,92		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																
Макаронные 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	
Мандарины свежие	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	0,50	
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	0,032	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	2,20	
Молоко в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,100	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	0,202	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	313,89	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	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	0,03	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																
Борщ с капустой и картофелем, курой и со сметаной	200/10/5	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	
Печень по-строгановски	100	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	
Макаронные изделия отварные	150	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	
Компот из кураги	200	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	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2021	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	
Батон обогащенный микронутриентами	55	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	
Итого за прием пищи:	820		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	
Всего за день:	1325			44,28	43,04	187,97	1343,39	84,33	0,66	2,601	5352,41	388,53	164,94	881,80	14,90	
5 день																
Завтрак																
Пудинг из творога со стухенным молоком																
Чай с сахаром	150/10	2024	240	13,58	14,46	41,01	341,27	0,33	0,10	0,337	58,31	220,34	35,54	183,69	1,31	
Батон обогащенный микронутриентами	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	
Яблоко свежее	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	
Йогурт в инд. упаковке произведений	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	
Итого за прием пищи:	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	
Всего за день:	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 белокочанной капусты																
Суп картофельный с фасолью и грибами	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	
Гуляши из отварного мяса	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	
Капша гречневая рассыпчатая	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	
Сок в ассортименте	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	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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	
Батон обогащенный микронутриентами	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	
Итого за прием пищи:	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	
Всего за день:	815			26,67	23,24	107,65	812,35	30,46	0,58	0,417	266,24	128,65	213,35	552,95	10,90	
Всего за день:	1420			45,74	41,80	191,99	1386,72	42,79	0,77	0,949	358,50	508,04	279,74	871,89	15,27	

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	552,00	15,60	19,20	31,20	0,48	
Суп овощной с грибами	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	434	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																
Омлет соленный	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	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	

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	11,30	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
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:	515			18,53	19,73	83,50	536,30	61,21	0,17	0,332	79,95	326,00	76,70	301,30	2,46
Обед															
Салат из свежкл 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
Рату 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 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			25,43	24,84	106,39	757,50	19,65	0,38	0,251	221,88	133,29	128,91	408,19	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 густымным 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	189,59	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 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			19,07	18,76	84,33	581,80	15,14	0,19	0,58	76,90	413,25	68,25	327,15	4,09
Обед															
Салат из моркови	60	2021	21	0,72	3,60	2,40	62,40	1,80	0,03	0,042	0,00	14,40	20,40	29,40	0,38
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	67,50	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 асептической упаковке	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:	850			25,37	23,65	117,72	770,55	23,88	0,49	0,422	175,00	193,25	132,75	461,66	6,56
Всего за день:	1455			44,44	42,40	202,05	1352,35	39,02	0,67	1,005	251,90	606,60	201,00	788,80	10,65

12 день																
Завтрак																
Оладьи со ступенным молоком	150/10	2024	471	11,93	10,38	36,21	289,35	0,60	0,16	0,207	23,93	158,55	27,60	179,19	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	
Маншари 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	291,19	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	
Расолюшки "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 припущенный	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 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:	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	698,75	9,36	
Итого за 12 дней средняя:				44,83	44,29	189,97	1316,06	68,03	0,64	0,912	846,36	455,11	202,87	770,88	12,18	
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.

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

Семинарные меню основных вариантов стандартных диет с использованием б.под оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медсестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гаширов М.М.Г., Батури А.К., Погожева А.В., Шарфетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Роздова Т.Ю., Ким И.И., Шатуриев И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур б.под и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапсикина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- 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 ДеИн, 2022.-245с.

- Сборник рецептур б.под и кулинарных изделий для обеспечения питаниям воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедиа», 2024. – 741 с.

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