

СОГЛАСОВАНО:
 Директор ГБОУ
Иван / И. И. Мельник
 13.07.2020 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
 Генеральный Директор
 ООО "Северная Пальмира"
 Левин Д.А.
 2020 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 167 руб (завтрак - 61,00 руб, обед - 106,00 руб) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых)

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,10	7,50	18,90	163	0,10	1,00	0,04	0,20	117,00	41,00	146,00	2,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,00	5,00	10,30	107	0,00	0,10	0,00	0,00	135,80	7,90	88,00	0,40
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20
Итого за прием пищи:				13,90	14,90	77,80	502	0,12	12,10	0,05	0,80	334,60	67,20	306,30	5,90
Обед															
2011	37	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	0,80	13,30	14,30	110	0,00	5,40	0,10	5,90	17,30	10,70	21,20	0,50
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1,50	4,30	10,40	110	0,00	7,00	0,20	0,20	15,00	19,60	140,10	1,20
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,70	24,70	36,90	452	0,10	14,70	0,30	6,00	44,00	46,70	216,00	2,70
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,60	0,10	31,70	131	0,02	51,40	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70
к/к	к/к	ХЛЕБ РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	56	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30
Итого за прием пищи:				27,20	43,30	120,30	937	0,12	78,50	0,61	13,20	106,60	101,10	438,40	6,40
Всего за день:				41,10	58,20	198,10	1439	0,24	90,60	0,66	14,00	441,20	168,30	744,70	12,30

2 день

		Завтрак														
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,60	6,40	24,80	178	0,11	1,00	0,04	0,60	114,00	29,00	146,00	2,00	
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	15/5/25	4,80	5,90	23,00	125	0,00	0,20	0,00	0,00	9,80	7,40	45,50	0,70	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	
к/к	к/к	ЙОГУРТ В М/Д. УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРН.	125	3,30	3,10	21,00	171	0,30	7,00	0,30	0,00	290,00	140,00	950,00	0,00	
Итого за прием пищи:				13,90	15,50	83,80	535	0,41	8,20	0,34	0,60	418,80	180,40	1149,50	3,70	
		Обед														
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	80	1,00	3,10	4,60	50	0,01	16,20	0,02	1,40	29,40	9,00	16,80	0,40	
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ	200/10	7,00	4,30	15,20	147	0,10	4,30	0,20	1,60	17,50	27,20	164,20	1,70	
2008	245/364	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, СОУС ТОМАТНЫЙ	80/20	11,00	11,90	14,80	185	0,00	0,60	0,00	3,20	18,70	18,10	117,40	0,80	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	160	3,10	5,40	20,30	141	0,14	5,00	0,04	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10	
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	26,40	108	0,01	53,00	0,00	0,40	5,00	2,00	3,00	1,00	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,80	56	0,00	0,00	0,00	0,80	4,50	4,80	21,80	1,00	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	18,40	78	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	19,30	0,30	
Итого за прием пищи:				25,80	25,70	108,40	765	0,26	79,10	0,26	7,40	128,90	93,40	424,50	6,10	
Всего за день:				39,70	41,20	192,20	1299	0,67	87,30	0,60	8,00	546,70	273,80	1574,00	9,80	

3 день

		Завтрак														
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,90	6,30	21,60	159	0,04	1,00	0,04	0,50	107,00	23,00	106,00	1,00	
2011	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60/20	8,50	7,80	24,80	235	0,00	0,30	0,10	1,10	18,90	18,40	122,60	0,60	
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,80	2,50	24,80	134	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	60	0,60	0,20	6,00	30	0,00	30,40	0,00	0,20	28,00	8,80	13,60	0,10	
Итого за прием пищи:				17,80	17,50	93,60	635	0,08	32,70	0,15	1,80	279,70	87,50	348,50	2,90	
		Обед														
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	60/20	4,20	7,80	4,00	104	0,00	9,00	0,20	2,80	12,80	11,40	21,60	0,60	
2008	84	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	3,80	5,20	7,10	113	0,00	9,60	0,20	0,20	17,10	19,00	158,80	1,10	
2008	264	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,20	24,40	0,40	266	0,20	0,00	0,00	0,40	36,00	20,00	162,00	2,00	
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,60	4,80	31,30	191	0,06	0,00	0,03	0,80	11,00	7,00	36,00	0,80	
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	200	0,20	0,20	27,90	115	0,01	51,60	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	56	0,00	0,00	0,00	0,80	4,50	4,80	21,80	1,00	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	
Итого за прием пищи:				28,50	43,30	97,70	922	0,27	70,20	0,43	4,90	93,20	69,50	420,30	6,80	
Всего за день:				46,30	60,80	191,30	1558	0,35	102,90	0,58	6,70	372,90	137,00	768,80	9,70	

4 день

		Завтрак													
2008	187	КАША "ЯГТАРНАЯ" ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ	150	5,04	7,32	28,10	198	0,12	1,20	0,05	0,36	76,80	33,60	121,20	2,40
2010	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	7,50	9,90	21,10	164	0,00	0,10	0,10	0,90	18,00	8,90	118,80	1,10
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	18,40	78	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	18,30	0,30
Итого за прием пищи:				15,34	19,22	88,00	547	0,14	2,30	0,16	1,28	161,80	52,80	301,30	4,80
		Обед													
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	60	0,60	6,10	1,98	65	0,03	14,40	0,10	3,10	18,00	10,80	14,40	0,60
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,30	4,40	13,50	122	0,10	6,00	0,20	0,40	13,30	21,40	156,90	0,90
2008	272	БИТОЧКИ	80	12,00	12,30	10,10	200	0,06	0,00	0,00	2,90	9,60	19,20	120,00	1,60
2008	136	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ	150	2,80	9,24	24,00	191	0,05	4,80	1,48	5,04	39,60	42,00	75,60	1,20
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ. С	200	0,50	0,10	28,10	116	0,03	51,40	0,00	0,10	16,00	8,00	26,00	0,60
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,00	7,44	33,50	216	0,07	0,00	0,05	0,50	9,00	5,40	33,60	0,42
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	56	0,00	0,00	0,00	0,80	4,50	4,80	21,80	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30
Итого за прием пищи:				25,80	40,48	138,18	1044	0,34	76,60	1,81	12,64	114,80	114,90	464,60	8,82
Всего за день:				41,74	59,70	226,18	1592	0,48	78,90	1,97	13,90	276,40	167,70	765,90	11,42

5 день

		Завтрак													
2011	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/5	5,60	7,50	25,90	118	0,10	0,60	0,00	2,10	15,60	66,20	157,40	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,20	4,30	22,00	132	0,02	8,00	0,03	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,10	15,20	61	0,00	3,00	0,00	0,00	7,40	5,00	9,00	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРН.	125	3,30	3,10	21,00	171	0,30	7,00	0,30	0,00	290,00	140,00	950,00	0,00
Итого за прием пищи:				13,30	15,70	100,50	560	0,42	18,60	0,33	2,50	326,80	219,50	1146,70	3,60
		Обед													
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	60	1,62	3,10	1,56	40	0,01	3,60	0,00	1,38	13,80	7,80	16,80	0,42
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ	200/10	4,00	3,00	15,20	124	0,00	4,10	0,20	0,30	13,90	16,40	139,70	0,90
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80	14,00	17,90	21,60	189	0,00	0,20	0,00	3,40	31,10	13,90	98,80	0,20
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,90	4,70	23,50	148	0,15	21,00	0,04	0,20	21,00	30,00	79,00	1,20
ТТК №1	ТТК №1	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕЙНОЙ С САХАРОМ С ВИТ. С	200	0,10	0,10	26,00	102	11,50	3,50	2,50	0,10	0,00	0,20	0,00	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	56	0,00	0,00	0,00	0,80	4,50	4,80	21,80	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30
Итого за прием пищи:				26,22	29,70	114,86	737	11,66	32,40	2,74	5,98	89,10	76,40	372,40	4,02
Всего за день:				39,82	45,40	215,36	1297	12,08	51,00	3,07	8,48	415,90	295,90	1519,10	7,62

6 день

Завтрак															
2008	188	КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗАЯ С МОРКОВЬЮ	150	5,77	7,04	29,85	205	0,14	2,31	0,57	0,23	87,69	58,85	165,00	2,31
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СЛУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	60/20	10,50	9,00	26,20	205	0,00	0,20	0,00	0,70	28,50	19,70	141,80	0,80
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,50	1,20	16,00	80	0,00	0,20	0,00	0,00	56,20	9,20	38,70	0,50
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	18,40	78	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30
Итого за прием пищи:				19,67	17,94	87,25	567	0,14	2,71	0,57	0,93	177,19	91,05	381,60	3,71
Обед															
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	4,80	6,10	9,12	110	0,02	4,20	0,02	2,90	28,80	16,90	33,60	1,14
2008	85	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	3,00	4,70	4,30	82	0,00	6,70	0,20	0,10	18,70	13,50	26,70	0,50
2008	280	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	80/5	14,00	19,00	9,58	284	0,22	28,30	6,21	4,84	10,82	15,50	242,83	6,18
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,70	8,00	27,50	209	0,07	13,00	0,43	0,90	23,00	20,00	54,00	1,10
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ. С	200	0,10	0,10	27,90	113	0,01	55,40	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,40
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	56	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30
Итого за прием пищи:				32,20	38,80	105,40	912	0,32	105,60	6,86	9,24	95,82	75,90	403,03	10,62
Всего за день:				51,87	56,74	192,65	1480	0,46	108,31	7,43	10,17	272,81	166,95	784,83	14,33

7 день

Завтрак															
2008	180	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,81	7,70	20,77	174	0,08	1,55	0,06	0,16	141,10	26,40	133,30	0,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,90	5,00	10,30	107	0,00	0,10	0,00	0,00	135,80	7,90	88,00	0,40
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47	0,00	10,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	2,20
Итого за прием пищи:				11,71	14,40	63,27	435	0,10	12,55	0,07	0,76	353,90	49,30	277,30	3,60
Обед															
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,00	9,20	7,14	115	0,01	9,00	0,03	4,08	14,40	11,40	25,80	0,80
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,10	3,40	8,90	99	0,00	7,40	0,20	0,30	13,20	18,10	140,00	0,90
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	80/5	14,90	11,40	13,60	225	0,08	12,38	0,11	2,78	63,36	30,40	126,73	1,60
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,80	203	0,02	0,00	0,05	0,30	3,00	19,00	61,00	0,60
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,90	0,20	19,80	86	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	8,00	14,00	2,80
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	56	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30
Итого за прием пищи:				26,30	31,40	109,24	863	0,13	32,76	0,39	8,26	117,26	95,00	405,83	7,90
Всего за день:				38,01	45,80	172,51	1297	0,23	45,41	0,46	9,02	471,16	144,30	682,93	11,40

8 день

		Завтрак													
2011	182	КАША ЯЧМЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,90	9,10	18,30	146	0,20	0,00	0,20	2,80	13,40	11,10	154,90	1,40
2011	83	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ПРИПУЩЕННОЙ С КУРАГОЙ	80	0,90	0,10	18,60	110	0,00	1,20	0,40	31,80	23,00	132,90	0,60	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00	
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРН.	125	3,30	3,10	21,00	171	0,30	7,00	0,30	290,00	140,00	950,00	0,00	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	
Итого за прием пищи:			13,10	12,20	89,30	584	0,50	8,20	1,66	3,20	344,80	181,40	1262,10	3,30	
		Обед													
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАЦЕННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	80	1,00	3,06	4,62	50	0,01	16,20	0,02	1,38	29,40	9,00	16,80	0,42
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/20	4,80	3,00	18,00	122	0,10	9,70	0,20	0,50	10,80	36,40	116,20	1,30
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИННОЙ	200	16,80	20,80	21,60	399	0,50	11,20	0,00	2,30	23,30	43,80	173,10	2,40
2008	436	НАПИТОК СТЕЛЬНОСИНОВЫЙ С ВИТ. С	200	0,20	0,00	25,70	105	0,01	50,13	0,00	0,10	8,00	3,00	5,00	0,00
к/к	к/к	ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ В ИНД. УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ	35	1,10	2,70	36,00	101	2,30	0,70	0,00	0,30	0,00	4,70	0,00	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	56	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	
Итого за прием пищи:			30,46	27,50	132,92	911	2,92	87,93	0,22	5,18	80,80	105,00	349,20	5,42	
Всего за день:			43,56	39,70	222,22	1475	3,42	96,13	1,82	8,38	425,60	286,40	1611,30	8,72	

9 день

		Завтрак													
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	8,50	11,40	44,40	317	0,00	0,10	0,00	0,40	105,40	36,00	168,00	1,10
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ	15/5/25	5,20	4,70	13,00	215	0,10	0,20	0,00	0,10	7,10	8,00	43,70	0,70
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	
Итого за прием пищи:			19,30	18,50	98,60	743	0,14	1,30	0,01	0,50	238,30	61,30	318,00	3,10	
		Обед													
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	60	0,20	0,00	2,30	11	0,06	0,20	0,10	1,30	12,40	0,00	0,00	0,30
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/6	4,00	5,00	15,00	130	0,00	4,40	0,20	0,10	20,10	24,30	169,60	1,40
2008	283/364	ТЕФТЕЛИ (1-й вариант), СОУС ТОМАТНЫЙ	80/20	6,00	6,10	11,30	238	0,00	1,10	0,00	3,80	19,00	14,80	101,70	1,60
2008	323	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206	0,03	0,00	0,03	0,30	1,00	26,00	78,00	0,60
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТ. С	200	0,60	0,20	29,30	124	0,01	50,10	0,00	0,20	20,00	26,00	20,00	0,90
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	56	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30	
Итого за прием пищи:			18,80	18,00	122,60	842	0,10	55,80	0,33	6,30	91,80	99,20	407,40	6,00	
Всего за день:			38,10	36,50	221,20	1588	0,24	57,10	0,34	8,60	330,10	160,50	725,40	9,10	

10 день

Завтрак															
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,60	6,90	24,40	183	0,12	1,00	0,04	0,10	110,00	36,00	138,00	2,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	40	1,20	4,30	22,00	132	0,02	8,00	0,03	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,10	15,20	81	0,00	3,00	0,00	0,00	7,40	5,00	9,00	0,10
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,00	0,00	0,00	0,00	4,60	3,30	16,30	0,30
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,40	0,30	12,20	85	0,10	55,00	0,00	0,30	51,00	19,50	34,50	0,50
Итого за прием пищи:				10,40	12,30	90,20	538	0,24	67,00	0,07	0,80	481,20	68,60	211,60	3,20
Обед															
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,70	5,00	4,30	68	0,00	0,02	6,00	0,05	16,70	24,00	111,00	1,70
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ, СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,00	5,00	12,00	124	0,10	5,50	0,20	0,20	18,90	19,60	145,70	0,80
2010	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	80	12,40	11,20	13,00	186	0,10	7,20	0,00	2,30	22,60	25,30	110,00	1,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141	0,14	5,00	0,04	0,20	47,00	29,00	85,00	1,10
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ С ВИТ. С	200	0,20	0,00	25,70	105	0,01	52,60	0,00	0,10	8,00	3,00	5,00	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	56	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30
Итого за прием пищи:				24,00	27,50	102,30	757	0,35	70,32	6,24	3,45	122,50	108,00	484,80	6,00
Всего за день:				34,40	39,80	192,50	1295	0,59	137,32	6,31	4,25	303,70	177,80	708,60	9,20

11 день

Завтрак															
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,60	6,40	24,80	179	0,11	1,00	0,04	0,60	114,00	29,00	146,00	2,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,00	5,00	10,30	107	0,00	0,10	0,00	0,00	135,80	7,90	88,00	0,40
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00
к/к	к/к	МАЦАРИН СВЕЖИЙ	60	0,60	0,20	6,00	30	0,00	30,40	0,00	0,20	28,00	8,80	13,60	0,10
к/к	к/к	ЙОГУРТ ВИИД. УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРН.	125	3,30	3,10	21,00	171	0,30	7,00	0,30	0,00	260,00	140,00	950,00	0,00
Итого за прием пищи:				16,00	16,00	84,50	594	0,43	39,50	0,35	0,80	628,80	192,70	1242,60	3,50
Обед															
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	2,30	4,90	4,50	71	0,03	3,00	0,90	2,34	19,20	19,80	33,60	0,60
2008	84	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ ПЕРЛОВИЙ И СМЕТАНОЙ	200/5	2,80	5,10	11,00	117	0,00	6,40	0,20	2,10	31,70	16,00	50,90	0,80
2010	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	80/5	9,70	10,00	13,60	186	0,10	12,80	0,10	2,90	65,60	30,40	131,20	1,60
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191	0,06	0,00	0,03	0,80	11,00	7,00	36,00	0,80
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ. С	200	0,20	0,20	27,90	115	0,01	51,60	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	56	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30
Итого за прием пищи:				24,10	25,90	115,30	793	0,20	73,80	1,23	6,84	143,80	85,30	283,80	6,10
Всего за день:				40,10	41,90	199,80	1387	0,63	113,30	1,58	9,64	772,60	278,00	1536,40	9,60

12 день

Завтрак															
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/6	4,80	6,20	20,70	157	0,06	1,00	0,04	0,50	108,00	15,00	88,00	1,00
2010	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	50	12,00	11,00	34,10	246	0,00	0,00	0,10	0,40	59,20	13,80	114,00	0,70
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,50	1,20	16,00	80	0,00	0,20	0,00	0,00	56,20	9,20	38,70	0,50
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	18,40	78	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30
Итого за прием пищи:				20,00	19,10	87,20	561	0,06	1,20	0,14	0,90	226,20	41,30	257,00	2,50
Обед															
2011	70/2	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (КУСОЧКОМ)	50	0,20	0,00	4,30	8	0,00	8,80	0,10	1,30	24,00	9,20	116,60	0,60
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,90	2,90	15,40	94	0,10	9,60	0,16	0,16	20,00	25,60	62,40	1,00
2008	275	КОЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО ХПЫНОВСКИ	80	13,80	11,20	6,00	176	0,12	4,00	0,02	0,80	14,00	22,00	140,00	2,00
2008	350	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,50	6,70	11,50	119	0,57	9,00	0,80	0,70	44,00	24,00	84,00	1,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103	0,01	200,00	0,16	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,70	0,20	10,60	56	0,00	0,00	0,00	0,60	4,50	4,80	21,80	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,30
Итого за прием пищи:				23,70	22,00	88,60	534	0,80	231,40	1,24	3,36	124,30	91,90	444,10	6,90
Всего за день:				43,70	41,10	175,80	1185	0,86	232,60	1,38	4,26	350,50	133,20	701,10	9,40
Всего за 12 дней:				492,64	572,30	2399,82	16899	20,25	1200,87	26,20	103,60	4978,57	2389,85	12100,86	122,59
Среднее значение за период:				41,05	47,69	199,99	1408								
Содержание Белков, жиров, углеводов за 12 дней в % от калорийности:				12%	30%	57%									

* - С 01.03 в рецептуре блюдо лук репчатый заменяется на лук зеленый

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тугельяна В.А.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тугельяна В.А.

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008. Под редакцией Кулковой М.Н.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

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