

Согласовано:  
 Директор ГБОУ СОШ № 237  
 Красносельского района Санкт-Петербурга  
 Морарь И.Т.



Утверждено:  
 Генеральный директор  
 АО "КСП Красносельского района"  
 Белоусов А.В.



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) осенний и зимний периоды  
 для организации образовательных учреждениях кадетского типа и кадетской направленности (5-8 класс)  
 в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		С	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А (мкг рет. экв.)	Са	Mg	Р	Fe
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	245/5	2024	196	19,90	25,79	50,11	397,65	0,65	0,23	0,177	32,65	146,68	60,43	224,77	1,63
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
Яблоко свежее	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20	30,00	0,09	0,060	15,00	48,00	27,00	33,00	6,60
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>800</b>			<b>26,03</b>	<b>30,27</b>	<b>125,71</b>	<b>763,35</b>	<b>31,42</b>	<b>0,37</b>	<b>0,389</b>	<b>61,35</b>	<b>309,68</b>	<b>119,63</b>	<b>375,07</b>	<b>9,19</b>
<b>Обед</b>															
Салат из соленых огурцов с луком (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	150	2024	19	1,20	7,65	2,85	85,50	12,90	0,03	0,045	81,00	51,00	21,00	34,50	0,90
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	225/25	2024	105	8,63	8,14	17,11	177,00	6,24	0,09	0,087	124,50	21,20	24,90	102,40	1,31
Голубцы ленивые	300	2024	320	20,44	27,75	85,50	487,50	34,50	0,11	0,225	11,25	101,25	60,00	286,88	4,31
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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>			<b>40,20</b>	<b>46,35</b>	<b>175,62</b>	<b>1095,50</b>	<b>141,64</b>	<b>0,43</b>	<b>0,588</b>	<b>217,05</b>	<b>225,95</b>	<b>146,20</b>	<b>566,48</b>	<b>14,10</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1830</b>			<b>66,23</b>	<b>76,62</b>	<b>301,33</b>	<b>1858,85</b>	<b>173,06</b>	<b>0,80</b>	<b>0,976</b>	<b>278,40</b>	<b>535,63</b>	<b>265,83</b>	<b>941,54</b>	<b>23,30</b>

2 день															
Завтрак															
Макароны отварные с сыром	225/25	2024	223	19,37	25,00	66,37	461,27	0,12	0,11	0,123	137,68	246,48	0,00	191,90	1,41
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	300	2008	9.8	2,40	0,60	22,50	105,00	114,00	0,18	0,090	30,00	105,00	33,00	51,00	0,30
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>26,87</b>	<b>29,31</b>	<b>122,40</b>	<b>754,97</b>	<b>116,12</b>	<b>0,35</b>	<b>0,398</b>	<b>196,63</b>	<b>494,53</b>	<b>54,85</b>	<b>367,15</b>	<b>2,57</b>
Обед															
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	150	2024	52	1,80	15,15	8,85	180,00	12,75	0,05	0,060	258,00	48,00	25,50	49,50	1,05
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной	215/25/10	2024	88	8,66	10,25	8,25	160,50	10,41	0,06	0,094	110,46	40,24	24,48	105,26	1,50
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	200	2024	349	6,13	14,00	84,20	306,67	0,00	0,04	0,032	36,53	9,33	32,00	96,00	0,67
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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>			<b>38,32</b>	<b>45,68</b>	<b>180,96</b>	<b>1111,67</b>	<b>23,48</b>	<b>0,40</b>	<b>0,394</b>	<b>443,59</b>	<b>204,07</b>	<b>163,28</b>	<b>555,46</b>	<b>7,70</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1925</b>			<b>65,19</b>	<b>74,99</b>	<b>303,37</b>	<b>1866,63</b>	<b>139,60</b>	<b>0,74</b>	<b>0,792</b>	<b>640,22</b>	<b>698,60</b>	<b>218,13</b>	<b>922,61</b>	<b>10,27</b>
3 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	245/5	2024	196	16,47	15,67	65,30	353,55	0,65	0,21	0,193	32,65	159,75	78,40	259,07	1,96
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	20/10/5	2024	2	3,85	7,68	10,33	125,70	0,07	0,03	0,057	58,65	92,30	6,10	64,00	0,34
Яблоко свежее	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20	30,00	0,09	0,060	15,00	48,00	27,00	33,00	6,60
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>985</b>			<b>27,52</b>	<b>30,95</b>	<b>121,63</b>	<b>762,45</b>	<b>36,12</b>	<b>0,41</b>	<b>0,620</b>	<b>150,70</b>	<b>546,05</b>	<b>143,50</b>	<b>543,07</b>	<b>9,70</b>
Обед															
Салат из квашенной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	150	2024	40	2,40	7,65	12,15	127,50	40,95	0,03	0,045	51,15	73,50	22,50	42,00	0,90
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	240/10	2024	96	2,31	5,14	15,08	116,72	6,43	0,07	0,065	142,14	26,24	23,08	66,44	0,86
Рагу из птицы	300	2008	309	25,23	28,92	68,35	467,36	51,43	0,26	0,288	466,97	89,14	70,29	327,43	3,43
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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>			<b>39,42</b>	<b>44,66</b>	<b>175,34</b>	<b>1095,08</b>	<b>100,41</b>	<b>0,56</b>	<b>0,535</b>	<b>661,77</b>	<b>236,38</b>	<b>156,27</b>	<b>579,37</b>	<b>9,17</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>2015</b>			<b>66,94</b>	<b>75,60</b>	<b>296,97</b>	<b>1857,53</b>	<b>136,53</b>	<b>0,96</b>	<b>1,155</b>	<b>812,47</b>	<b>782,43</b>	<b>299,77</b>	<b>1122,44</b>	<b>18,87</b>

4 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	225	2024	228	21,34	20,41	55,01	351,47	0,34	0,11	0,675	255,03	154,40	26,38	335,17	3,86
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	20/10	2008	1	1,60	8,88	10,38	127,20	0,00	0,02	0,032	65,30	4,80	2,60	15,00	0,24
Апельсин свежий	300	2008	9,6	2,70	0,60	24,30	113,40	180,00	0,12	0,090	24,00	102,00	39,00	69,00	0,90
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>			<b>29,47</b>	<b>32,79</b>	<b>125,41</b>	<b>777,37</b>	<b>181,11</b>	<b>0,28</b>	<b>0,927</b>	<b>357,63</b>	<b>373,40</b>	<b>99,58</b>	<b>526,47</b>	<b>6,22</b>
Обед															
Салат «Степной» из разных овощей	150	2024	29	2,25	15,30	11,40	192,00	9,15	0,09	0,060	669,00	28,50	30,00	67,50	1,05
Борщ с капустой и картофелем, курой и со сметаной	215/25/10	2024	80	7,86	10,45	10,63	168,54	7,27	0,05	0,086	131,22	42,24	25,06	94,84	1,36
Печень 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	200	2024	356	12,13	10,40	81,07	280,00	0,00	0,08	0,025	26,13	14,67	9,33	53,33	0,93
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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>			<b>41,46</b>	<b>45,14</b>	<b>187,00</b>	<b>1139,37</b>	<b>29,49</b>	<b>0,64</b>	<b>1,972</b>	<b>5556,65</b>	<b>177,16</b>	<b>137,19</b>	<b>645,37</b>	<b>12,75</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1815</b>			<b>70,93</b>	<b>77,93</b>	<b>312,41</b>	<b>1916,74</b>	<b>210,60</b>	<b>0,92</b>	<b>2,899</b>	<b>5914,28</b>	<b>550,55</b>	<b>236,77</b>	<b>1171,85</b>	<b>18,97</b>
5 день															
Завтрак															
Пудинг из творога со сгущенным молоком	230/20	2024	240	22,87	24,13	59,81	533,97	0,55	0,16	0,520	91,36	352,19	56,09	291,87	2,01
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	300	2008	9,1	1,20	1,20	29,40	133,20	30,00	0,09	0,060	15,00	48,00	27,00	33,00	6,60
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>29,17</b>	<b>29,03</b>	<b>122,74</b>	<b>855,87</b>	<b>32,55</b>	<b>0,31</b>	<b>0,764</b>	<b>135,31</b>	<b>543,24</b>	<b>104,94</b>	<b>449,12</b>	<b>9,48</b>
Обед															
Салат из белокочанной капусты	150	2024	34	2,40	7,65	14,10	135,00	54,15	0,05	0,060	303,00	64,50	25,50	45,00	0,90
Суп картофельный с фасолью и птицей	225/25	2024	104	11,24	9,67	17,29	202,20	4,44	0,18	0,097	124,50	38,30	38,40	143,80	2,21
Гуляш 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 гречневая рассыпчатая	200	2024	347	7,27	16,53	64,53	302,67	0,00	0,28	0,147	27,20	20,00	160,00	240,00	5,33
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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>			<b>39,24</b>	<b>44,76</b>	<b>186,38</b>	<b>1230,37</b>	<b>63,59</b>	<b>0,76</b>	<b>0,554</b>	<b>476,40</b>	<b>191,30</b>	<b>287,20</b>	<b>722,50</b>	<b>14,22</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1925</b>			<b>68,41</b>	<b>73,79</b>	<b>309,13</b>	<b>2086,24</b>	<b>96,14</b>	<b>1,07</b>	<b>1,318</b>	<b>611,71</b>	<b>734,54</b>	<b>392,14</b>	<b>1171,62</b>	<b>23,70</b>

6 день															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	245/5	2024	196	18,75	18,77	53,05	342,12	0,65	0,07	0,177	32,65	138,52	39,20	172,50	0,65
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	20/10/5	2024	2	3,85	7,68	10,33	125,70	0,07	0,03	0,057	58,65	92,30	6,10	64,00	0,34
Груша свежая	300	2021	82	1,20	0,90	30,90	141,00	15,00	0,06	0,090	6,00	57,00	36,00	48,00	6,90
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>			<b>26,25</b>	<b>30,29</b>	<b>123,80</b>	<b>763,32</b>	<b>18,52</b>	<b>0,18</b>	<b>0,349</b>	<b>100,70</b>	<b>302,52</b>	<b>91,30</b>	<b>318,50</b>	<b>9,12</b>
Обед															
Икра морковная	150	2024	57	2,40	10,80	12,00	154,50	6,30	0,08	0,090	1380,00	39,00	48,00	78,00	1,20
Суп овощной с гречками	230/20	2024	100	3,86	3,88	23,69	144,36	7,82	0,08	0,041	115,00	28,08	21,48	60,32	1,04
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	200	2024	358	8,53	12,60	54,93	214,00	16,00	0,17	0,120	29,73	18,67	40,00	102,67	1,60
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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>			<b>38,22</b>	<b>43,63</b>	<b>179,80</b>	<b>1096,91</b>	<b>34,12</b>	<b>0,75</b>	<b>0,542</b>	<b>1525,03</b>	<b>167,25</b>	<b>172,78</b>	<b>552,69</b>	<b>10,02</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1845</b>			<b>64,47</b>	<b>73,92</b>	<b>303,60</b>	<b>1860,23</b>	<b>52,64</b>	<b>0,93</b>	<b>0,891</b>	<b>1625,73</b>	<b>469,76</b>	<b>264,08</b>	<b>871,19</b>	<b>19,15</b>
7 день															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	245/5	2024	196	17,85	21,71	65,79	422,15	0,65	0,18	0,193	32,65	154,85	47,37	247,63	2,78
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	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20	30,00	0,09	0,060	15,00	48,00	27,00	33,00	6,60
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>970</b>			<b>26,55</b>	<b>29,89</b>	<b>122,07</b>	<b>757,55</b>	<b>36,05</b>	<b>0,37</b>	<b>0,585</b>	<b>92,05</b>	<b>452,65</b>	<b>108,97</b>	<b>480,63</b>	<b>10,42</b>
Обед															
Огурец соленый	150	2024	385	1,23	0,14	2,59	19,09	7,50	0,03	0,030	7,50	34,09	20,45	35,45	0,95
Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	215/25/10	2024	88	7,86	10,45	7,45	156,50	10,71	0,06	0,084	126,06	42,24	22,48	92,26	1,10
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	200	2021	241	7,73	14,67	93,33	253,33	1,69	0,06	0,045	678,77	24,62	41,54	118,46	0,57
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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>			<b>38,77</b>	<b>42,87</b>	<b>181,93</b>	<b>1070,42</b>	<b>107,90</b>	<b>0,35</b>	<b>0,390</b>	<b>892,63</b>	<b>175,45</b>	<b>132,77</b>	<b>562,88</b>	<b>10,81</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>2000</b>			<b>65,32</b>	<b>72,76</b>	<b>304,00</b>	<b>1827,97</b>	<b>143,95</b>	<b>0,72</b>	<b>0,975</b>	<b>984,68</b>	<b>628,10</b>	<b>241,74</b>	<b>1043,51</b>	<b>21,22</b>

8 день															
Завтрак															
Каша манная молочная с маслом сливочным	245/5	2024	196	16,96	22,85	62,69	407,45	0,62	0,10	0,177	32,65	145,05	24,50	139,83	0,65
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
Мандарин свежий	300	2008	9.8	2,40	0,60	22,50	105,00	114,00	0,18	0,090	30,00	105,00	33,00	51,00	0,30
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>27,76</b>	<b>29,86</b>	<b>123,82</b>	<b>756,15</b>	<b>117,12</b>	<b>0,37</b>	<b>0,581</b>	<b>105,10</b>	<b>500,10</b>	<b>105,35</b>	<b>414,08</b>	<b>1,92</b>
Обед															
Салат витаминный (1-й вариант)	150	2024	41	1,80	7,80	16,35	142,50	38,70	0,05	0,060	484,50	51,00	24,00	42,00	1,50
Суп картофельный с горохом, птицей и с гречками	205/25/20	2024	104	12,99	9,53	30,16	259,16	4,07	0,19	0,092	114,82	41,34	39,52	153,64	2,46
Биточки (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	200	2024	347	7,27	16,53	64,53	302,67	0,00	0,28	0,147	27,20	20,00	160,00	240,00	5,33
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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1060</b>			<b>40,79</b>	<b>45,04</b>	<b>199,39</b>	<b>1195,43</b>	<b>43,75</b>	<b>0,93</b>	<b>0,591</b>	<b>682,62</b>	<b>202,14</b>	<b>294,72</b>	<b>759,34</b>	<b>15,77</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1955</b>			<b>68,55</b>	<b>74,89</b>	<b>323,20</b>	<b>1951,58</b>	<b>160,87</b>	<b>1,30</b>	<b>1,172</b>	<b>787,72</b>	<b>702,24</b>	<b>400,07</b>	<b>1173,42</b>	<b>17,69</b>
9 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	225	2024	228	21,34	20,41	55,01	351,47	0,34	0,11	0,675	255,03	154,40	26,38	335,17	3,86
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	20/10	2008	1	1,60	8,88	10,38	127,20	0,00	0,02	0,032	65,30	4,80	2,60	15,00	0,24
Яблоко свежее	300	2008	9.1	1,20	1,20	29,40	133,20	30,00	0,09	0,060	15,00	48,00	27,00	33,00	6,60
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>785</b>			<b>26,49</b>	<b>33,43</b>	<b>124,11</b>	<b>765,37</b>	<b>30,34</b>	<b>0,24</b>	<b>0,782</b>	<b>338,53</b>	<b>218,90</b>	<b>64,98</b>	<b>415,17</b>	<b>11,83</b>
Обед															
Салат из квашеной капусты с яблоками	150	2021	10	1,50	9,30	9,00	126,00	22,50	0,03	0,030	3,75	48,00	18,00	31,50	1,92
Суп картофельный с крупой и рыбой	225/25	2024	103	6,94	2,49	16,74	117,20	6,04	0,09	0,069	121,64	24,60	28,70	125,30	0,83
Плов из птицы	300	2024	330	21,75	29,88	69,00	477,50	3,00	0,11	0,100	181,25	25,00	136,25	301,25	2,50
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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>			<b>39,67</b>	<b>44,62</b>	<b>174,50</b>	<b>1104,20</b>	<b>33,14</b>	<b>0,43</b>	<b>0,336</b>	<b>308,14</b>	<b>145,10</b>	<b>223,35</b>	<b>601,55</b>	<b>9,23</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1815</b>			<b>66,16</b>	<b>78,05</b>	<b>298,61</b>	<b>1869,57</b>	<b>63,48</b>	<b>0,67</b>	<b>1,118</b>	<b>646,67</b>	<b>364,00</b>	<b>288,33</b>	<b>1016,72</b>	<b>21,06</b>

10 день															
Завтрак															
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	245/5	2024	203	16,30	18,77	47,99	343,75	0,60	0,11	0,177	32,65	143,42	42,47	175,77	0,98
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	20/10/5	2024	2	3,85	7,68	10,33	125,70	0,07	0,03	0,057	58,65	92,30	6,10	64,00	0,34
Апельсин свежий	300	2008	9,6	2,70	0,60	24,30	113,40	180,00	0,12	0,090	24,00	102,00	39,00	69,00	0,90
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>			<b>26,68</b>	<b>29,95</b>	<b>118,34</b>	<b>768,15</b>	<b>181,44</b>	<b>0,29</b>	<b>0,454</b>	<b>128,60</b>	<b>449,92</b>	<b>119,17</b>	<b>416,07</b>	<b>3,44</b>
Обед															
Салат из свеклы отварной	150	2021	26	2,10	9,15	11,40	136,50	11,55	0,03	0,030	0,00	51,00	30,00	58,50	1,95
Суп картофельный с курой	225/25	2024	97	8,36	8,23	16,39	173,40	8,94	0,11	0,106	136,02	22,10	30,30	113,20	1,40
Рагу из овощей и мяса	300	2021	322	20,57	25,01	71,83	432,51	8,64	0,17	0,046	48,00	46,80	61,20	232,80	3,49
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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микроэлементами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1030</b>			<b>41,36</b>	<b>45,26</b>	<b>176,68</b>	<b>1116,91</b>	<b>29,45</b>	<b>0,51</b>	<b>0,344</b>	<b>254,32</b>	<b>190,40</b>	<b>176,80</b>	<b>569,20</b>	<b>10,62</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1845</b>			<b>68,04</b>	<b>75,21</b>	<b>295,02</b>	<b>1885,06</b>	<b>210,89</b>	<b>0,80</b>	<b>0,798</b>	<b>382,92</b>	<b>640,32</b>	<b>295,97</b>	<b>985,27</b>	<b>14,06</b>
11 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	230/20	2024	239	21,94	23,50	60,70	485,40	0,57	0,15	0,582	67,51	399,50	57,40	301,40	1,42
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 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	300	2008	9,1	1,20	1,20	29,40	133,20	30,00	0,09	0,060	15,00	48,00	27,00	33,00	6,60
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>895</b>			<b>28,34</b>	<b>28,41</b>	<b>123,83</b>	<b>808,30</b>	<b>35,37</b>	<b>0,30</b>	<b>0,84</b>	<b>111,66</b>	<b>593,55</b>	<b>107,25</b>	<b>460,65</b>	<b>8,99</b>
Обед															
Салат из моркови	150	2021	21	1,80	9,00	6,00	156,00	4,50	0,08	0,105	0,00	36,00	51,00	73,50	0,96
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и со сметаной	215/25/10	2024	80	8,66	10,25	11,43	172,54	6,97	0,05	0,096	115,62	40,24	27,06	107,84	1,76
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	200	2024	360	7,73	14,67	93,33	253,33	13,87	0,16	0,133	33,20	48,00	37,33	110,67	1,33
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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микроэлементами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1060</b>			<b>37,96</b>	<b>44,05</b>	<b>201,72</b>	<b>1123,77</b>	<b>30,53</b>	<b>0,64</b>	<b>0,590</b>	<b>194,22</b>	<b>247,04</b>	<b>190,59</b>	<b>618,71</b>	<b>9,03</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1955</b>			<b>66,30</b>	<b>72,46</b>	<b>325,55</b>	<b>1932,07</b>	<b>65,90</b>	<b>0,94</b>	<b>1,427</b>	<b>305,88</b>	<b>840,59</b>	<b>297,84</b>	<b>1079,36</b>	<b>18,02</b>

12 день															
Завтрак															
Оладьи со сгущенным молоком	230/20	2024	471	17,85	21,71	65,79	422,15	0,89	0,24	0,306	35,43	233,90	41,30	268,05	1,77
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	20/10/5	2024	2	3,85	7,68	10,33	125,70	0,07	0,03	0,057	58,65	92,30	6,10	64,00	0,34
Мандарин свежий	300	2008	9.8	2,40	0,60	22,50	105,00	114,00	0,18	0,090	30,00	105,00	33,00	51,00	0,30
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
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>815</b>			<b>26,45</b>	<b>32,93</b>	<b>127,94</b>	<b>806,35</b>	<b>114,96</b>	<b>0,47</b>	<b>0,468</b>	<b>127,28</b>	<b>442,90</b>	<b>89,40</b>	<b>415,05</b>	<b>3,54</b>
Обед															
Салат из квашеной капусты с яблоками	150	2021	10	1,50	9,30	9,00	126,00	22,50	0,03	0,030	3,75	48,00	18,00	31,50	1,92
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	240/10	2024	96	2,31	5,14	15,08	116,72	6,43	0,07	0,065	142,14	26,24	23,08	66,44	0,86
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	200	2024	350	6,00	13,33	60,93	258,67	0,00	0,04	0,027	26,13	9,33	30,67	93,33	0,67
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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1060</b>			<b>35,81</b>	<b>43,84</b>	<b>177,97</b>	<b>1075,49</b>	<b>31,21</b>	<b>0,47</b>	<b>0,398</b>	<b>205,13</b>	<b>202,07</b>	<b>178,15</b>	<b>503,77</b>	<b>9,06</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1875</b>			<b>62,26</b>	<b>76,77</b>	<b>305,92</b>	<b>1881,84</b>	<b>146,17</b>	<b>0,94</b>	<b>0,866</b>	<b>332,40</b>	<b>644,97</b>	<b>267,55</b>	<b>918,82</b>	<b>12,60</b>
<b>Итого за 12 дней средняя:</b>				<b>66,57</b>	<b>75,25</b>	<b>306,59</b>	<b>1899,53</b>	<b>133,32</b>	<b>0,90</b>	<b>1,199</b>	<b>1110,26</b>	<b>632,64</b>	<b>289,02</b>	<b>1034,86</b>	<b>18,24</b>
<b>Средняя сбалансированность за 12 дней</b>				<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>4,00</b>									

- 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., Батурич А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова 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, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- 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 ДеЛи, 2022.-245с.

- Сборник рецептур 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.