

Согласовано:  
 Руководитель Управления Федеральной службы  
 по надзору в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека Ю.А. Иванов  
 Санкт-Петербург



2020 г



Утверждаю:  
 Генеральный директор  
 ООО "Торговый дом А.П.Иванов"  
 Ю.А.Иванов  
 2020г

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню  
 рационов горячего питания (завтрак, обед)**

для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте от 11 лет и старше  
 с компенсацией стоимости (части стоимости) обеда за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Стоимость, руб.	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур /	№ рецептур ы или технолог ической карты	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен- ность, ккал.	Минеральные вещества (мг)				Витамины, мг			
									Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E
<b>1 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
Каши вязкая гречневая с маслом сл.		200/5	2008	184	10,1	8,3	36	253,5	129	113	235	4	0,187	1,3	0	0,4
Бутерброд с сыром и маслом сл.		20/20/5	2008	3	7,1	11,2	9,9	118	179	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4
Чай с сахаром и лимоном		200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Груша свежая		100	к/к	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Йогурт в инд.упаковке 2,5%		125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0
<b>Итого:</b>					<b>21,9</b>	<b>22,4</b>	<b>115,5</b>	<b>636,6</b>	<b>476,3</b>	<b>152,9</b>	<b>455,4</b>	<b>8,6</b>	<b>0,207</b>	<b>20,09</b>	<b>0,08</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>																
Салат картофельный с солеными огурцами и маслом растительным*		100	к/к	к/к	4,12	3	23,33	138	30,8	23	72	0,83	0	12	0,5	4,83
Борщ с капустой и картофелем, со свиной и сметаной		250/10/5	2008	76	6,73	10,79	14,9	149,5	66,51	31,97	74,18	1,66	0,06	14,06	0,28	0,25
Сосиски отварные		100	2008	254	8,2	6,4	0,32	298	21,6	12	97,2	1,2	0,12	0	0	0,24

Рагу овощное		180	2008	350	4,2	8,04	13,8	142,8	52,8	28,8	100,8	1,2	0,684	9,6	0,96	0,84
Компот из сухофруктов с вит.С		200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	2	0,01	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микронукриентами		40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26,08	0,48	0	0	0	0
<b>Итого:</b>					<b>29,61</b>	<b>29,77</b>	<b>126,45</b>	<b>1046,5</b>	<b>207,6</b>	<b>124,7</b>	<b>428,06</b>	<b>7,67</b>	<b>0,884</b>	<b>37,66</b>	<b>1,75</b>	<b>7,62</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>51,51</b>	<b>52,17</b>	<b>241,95</b>	<b>1683,1</b>	<b>683,9</b>	<b>277,6</b>	<b>883,46</b>	<b>16,27</b>	<b>1,091</b>	<b>57,75</b>	<b>1,83</b>	<b>9,32</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>					<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4</b>									
<b>2 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным		200/5	2008	189	8,5	7,5	33,1	190	152	38,7	146	2	0,11	1	0,04	0,6
Бутерброд с колбасой п/к		15/20	к/к	к/к	4,9	7,4	7,4	116	8	7	46	0,7	0,04	0	0	0,4
Какао с молоком		200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Киви свежее		100	к/к	к/к	1,14	0,52	14,66	61	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
<b>Итого:</b>					<b>17,44</b>	<b>17,92</b>	<b>79,96</b>	<b>501</b>	<b>305</b>	<b>71,7</b>	<b>298,5</b>	<b>7</b>	<b>0,19</b>	<b>17</b>	<b>0,05</b>	<b>1,9</b>
<b>Обед</b>																
Салат витаминный с маслом растительным (2 вар) до 28.02/ Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным с 01.03		100	2008/2011	42/54	1,5	15,1	8,5	176	36	17	27	1,1	0,03	26	3,16	2,40
Суп картофельный		250	2008	92	3,6	2,86	19,2	117	25,58	32,74	79,81	1,22	0,133	12,27	0,204	0,2
Плов из филе птицы**		250	2008	311	21,6	18,4	41,2	430	61,6	61,6	313,2	20	0,137	18,3	3,62	7,37
Напиток клюквенный с вит.С		200	2008	437	0,1	0,1	24,9	103	4	4	3	0	0,01	4	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микронукриентами		40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26,08	0,48	0	0	0	0
Яблоко свежее		100	к/к	к/к	0,33	0	8,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
<b>Итого:</b>					<b>32,89</b>	<b>37,9</b>	<b>144,8</b>	<b>1053,2</b>	<b>166,1</b>	<b>140,3</b>	<b>500,39</b>	<b>27,7</b>	<b>0,31</b>	<b>75,57</b>	<b>6,984</b>	<b>11,93</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>50,33</b>	<b>55,82</b>	<b>224,76</b>	<b>1554,2</b>	<b>471,1</b>	<b>212</b>	<b>798,89</b>	<b>34,7</b>	<b>0,5</b>	<b>92,57</b>	<b>7,034</b>	<b>13,83</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>					<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>4</b>									
<b>3 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
Запеканка из творога со сгущенным молоком		200/20	2008	224	24,25	16,1	57,3	463,5	338	49,4	424	0,12	0,09	0	0	0,8
Чай с сахаром		200	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Бутерброд с маслом		25/10	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
Мандарин свежий		100	к/к	к/к	0,27	0	42,7	61,3	0	21,3	0	0,27	38,7	14,7	24	0,2
<b>Итого:</b>					<b>26,82</b>	<b>25,2</b>	<b>122,7</b>	<b>727,8</b>	<b>351,8</b>	<b>79</b>	<b>452,3</b>	<b>1,89</b>	<b>38,81</b>	<b>17,7</b>	<b>24,07</b>	<b>1,4</b>

Обед																
Салат "Свеколка"		100	2008	50	8	10,1	15,2	184	48	28	56	1,9	0,03	7	0,03	4,80
Щи из свежей капусты с курой и сметаной		250/10/5	2008	83	6,6	4,4	5,62	111,2	52,18	21,74	46	0,76	7,45	24,8	27,8	0,46
Рыба, запеченная в сметанном соусе**		100	2008	237	7,6	5	10	168	51	23	163	1,1	0,06	6	0,03	4,9
Пюре картофельное		180	2008	335	3,72	6,48	24,36	169,2	120,3	34,8	102	1,32	0,168	6	0,048	0,24
Компот из свежих яблок с вит.С		200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	1	0,1	2	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микроукуриентами		40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26,08	0,48	0	0	0	0
<b>Итого:</b>					<b>31,88</b>	<b>27,62</b>	<b>125,48</b>	<b>934,6</b>	<b>293,4</b>	<b>124,5</b>	<b>431,88</b>	<b>8,16</b>	<b>7,808</b>	<b>45,8</b>	<b>27,91</b>	<b>11,46</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>58,7</b>	<b>52,82</b>	<b>248,18</b>	<b>1662,4</b>	<b>645,2</b>	<b>203,5</b>	<b>884,18</b>	<b>10,05</b>	<b>46,62</b>	<b>63,5</b>	<b>51,98</b>	<b>12,86</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>					<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4</b>									
4 день																
Завтрак																
Каша рисовая с маслом слив.		200/5	2008	189	7,4	8,4	28,8	212	142,7	30,7	141,3	1	0,04	1	0,04	0,5
Бутерброд с сыром и маслом сл.		20/20/5	2008	3	7,1	11,2	9,9	118	179	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4
Кофейный напиток		200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Йогурт в инд.упаковке 2,5%		125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0
Груша свежая		100	к/к	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
<b>Итого:</b>					<b>20,4</b>	<b>23,7</b>	<b>115,5</b>	<b>640,1</b>	<b>543</b>	<b>72,6</b>	<b>396,7</b>	<b>5,6</b>	<b>0,08</b>	<b>17,79</b>	<b>0,13</b>	<b>1,8</b>
Обед																
Винегрет овощной с сельдью*		100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123	38	19	36	1	0,2	15	0,25	4,60
Суп картофельный с горохом		250	2008	99	10,3	10,1	18,4	186,1	51,4	39,08	142,9	1,95	0,15	6,17	0,21	0,3
Рулет из говядины с луком и яйцом		100	2008	280	11,3	11	9,7	216	26,6	21	138,6	2,8	0,07	7	0,028	3,22
Макароны отварные		180	2008	331	6,6	5,76	37,56	229,2	27,6	24	64,8	1,32	0,084	15,6	0,51	1,08
Кисель плодово-ягодный с вит.С		200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микроукуриентами		40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26,08	0,48	0	0	0	0
Ватрушка с творогом		50	к/к	к/к	6,1	3,2	26,4	165	7	4,5	26	0,3	0,6	0	0,5	0,45
<b>Итого:</b>					<b>41,56</b>	<b>41,7</b>	<b>168,96</b>	<b>1219,5</b>	<b>170,5</b>	<b>122,5</b>	<b>477,18</b>	<b>9,85</b>	<b>1,114</b>	<b>45,77</b>	<b>1,498</b>	<b>10,71</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>61,96</b>	<b>65,4</b>	<b>284,46</b>	<b>1859,6</b>	<b>713,5</b>	<b>195,1</b>	<b>873,88</b>	<b>15,45</b>	<b>1,194</b>	<b>63,56</b>	<b>1,628</b>	<b>12,51</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>					<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4</b>									
5 день																
Завтрак																
Омлет с сыром		200	2008	215	23	23,1	3,3	465,3	112	18,7	242,7	2	0,06	0	0,2	3,6

Бутерброд с ветчиной		25/10	2008	5	3,62	4,1	15,94	103,2	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
Огурец свежий (порционный)		40	к/к	к/к	0,1	0	11	13	12	8,1	33	0,1	0,1	0,3	0	1,1
Яблоко свежее		100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Чай с молоком		200	к/к	к/к	1,6	1,7	7,9	52,8	0	0,46	0	0	107,8	15,9	82,4	0,67
<b>Итого:</b>					<b>28,65</b>	<b>28,9</b>	<b>58,74</b>	<b>674,3</b>	<b>153,8</b>	<b>42,56</b>	<b>310,5</b>	<b>5,9</b>	<b>108</b>	<b>31,2</b>	<b>82,67</b>	<b>6,67</b>

**Обед**

Салат из свежих помидоров*		100	2008	22	1	10,2	33	109	30	18	27	1	0,05	24	0,16	5,10
Суп из овощей со сметаной		250/10	2008	95	11,1	4,2	18,1	112,6	29,7	21,7	65,6	0,99	0,099	11,1	0,24	0,22
Тефтели из говядины, соус томатный**		100/20	2008	283/384	14,34	16,68	25,44	310,8	16,8	16,92	126,12	1,69	0,063	2,07	0,028	4,94
Каша гречневая рассыпчатая		180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247,2	13,2	31,2	93,6	0,72	0,036	0	0,036	0,36
Сок яблочный		200	2008	442	1	0,2	19,8	86	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами		40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микроэлементами		40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26,08	0,48	0	0	0	0
<b>Итого:</b>					<b>37,52</b>	<b>38,24</b>	<b>183,98</b>	<b>1052,8</b>	<b>118,6</b>	<b>108,8</b>	<b>387,2</b>	<b>9,28</b>	<b>0,268</b>	<b>41,17</b>	<b>0,464</b>	<b>11,78</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>66,17</b>	<b>67,14</b>	<b>242,72</b>	<b>1727,1</b>	<b>272,4</b>	<b>151,3</b>	<b>697,7</b>	<b>15,18</b>	<b>108,2</b>	<b>72,37</b>	<b>83,13</b>	<b>18,45</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>					<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>4</b>									

**6 день**

**Завтрак**

Каша жидкая овсяная с маслом сл.		200/5	2008	189	7,4	9,9	25	216	155	54	193,1	2,6	0,132	1,3	0,05	0,3
Яйцо вареное		40	2008	213	5,1	4,6	0,3	63	22	5	77	1	0,03	0	0,1	0,2
Какво с молоком		200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Батон обогащенный микроэлементами		20	к/к	к/к	1,52	0,56	12,7	52,8	3,84	2,64	13,04	0,24	0	0	0	0
Мандарин свежий		100	к/к	к/к	0,27	0	42,7	61,3	0	21,3	0	0,27	38,7	14,7	24	0,2
<b>Итого:</b>					<b>17,19</b>	<b>17,56</b>	<b>105,5</b>	<b>527,1</b>	<b>301,8</b>	<b>96,94</b>	<b>373,14</b>	<b>5,11</b>	<b>38,9</b>	<b>17</b>	<b>24,16</b>	<b>0,7</b>

**Обед**

Салат из свежих огурцов		100	2008	19	0,7	5,1	2,3	103	21	13	38	0,7	0,03	9	0,01	4,50
Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2008	100	3,9	2,8	23,75	121	23	25	64	1	0,11	8	0,2	0,3
Голубцы ленивые**		250	2008	306	25,2	20,7	19,5	420	95	5	237,5	5	0,1	37,5	0	6,5
Напиток клюквенный с вит.С		200	2008	437	0,1	0,1	24,9	103	4	4	3	0	0,01	4	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами		40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микроэлементами		40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26,08	0,48	0	0	0	0
<b>Итого:</b>					<b>35,66</b>	<b>30,14</b>	<b>112,85</b>	<b>934,2</b>	<b>157,9</b>	<b>59,96</b>	<b>403,38</b>	<b>8,78</b>	<b>0,25</b>	<b>58,5</b>	<b>0,21</b>	<b>12,36</b>

Итого за день:					52,85	47,7	218,35	1461,3	459,7	156,9	776,52	13,89	39,15	75,5	24,37	13,06
Средняя сбалансированность					1,0	0,9	4									

7 день

Завтрак

Сосиски отварные	100	2008	254	8,2	6,4	0,32	298	21,6	12	97,2	1,2	0,12	0	0	0,24
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,33	6,4	41,73	254,7	14,7	9,3	48	0,8	0,06	0	0,03	0,8
Помидор свежий (порционный)	40	к/к	к/к	0,6	0	13	22	1	0,6	0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
Чай с молоком	200	к/к	к/к	1,6	1,7	7,9	52,8	0	0,46	0	0	107,8	15,9	82,4	0,67
Йогурт в инд.упаковке 2,5%	125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0
Бутерброд с маслом	25/10	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
<b>Итого:</b>				<b>23,83</b>	<b>26</b>	<b>102,45</b>	<b>936,6</b>	<b>179,4</b>	<b>41,56</b>	<b>271,4</b>	<b>3,7</b>	<b>118,8</b>	<b>24,19</b>	<b>123,7</b>	<b>3,01</b>

Обед

Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным/ с 01.03 Огурец соленый порционный	100	2008	30	3,6	10,2	7,8	137	20	20	46	0,9	0,06	8	0,45	4,60
Суп крестьянский со свиной	250/10	2008	94	6,06	8,89	12,28	152,4	33,6	19,8	67,3	0,89	0,059	9,9	0,178	2,37
Рыба, запеченная с яйцом**	100	2008	236	11,5	4,1	12,6	150,1	30,33	24,1	141,3	1,37	0,123	8,96	0,02	2,88
Картофель отварной с маслом сливочным	180	2008	333	3,48	5,64	28,2	177,6	25,2	36	94,8	1,44	0,18	25,2	0,048	0,24
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103	13	3	1	0,01	200	0,16	0	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26,08	0,48	0	0	0	0
<b>Итого:</b>				<b>31,1</b>	<b>30,57</b>	<b>127,68</b>	<b>907,3</b>	<b>137</b>	<b>115,9</b>	<b>413,28</b>	<b>7,68</b>	<b>0,432</b>	<b>252,06</b>	<b>0,856</b>	<b>11,05</b>
Итого за день:				<b>54,93</b>	<b>56,57</b>	<b>230,13</b>	<b>1843,9</b>	<b>316,4</b>	<b>157,4</b>	<b>684,68</b>	<b>11,38</b>	<b>119,2</b>	<b>276,25</b>	<b>124,6</b>	<b>14,06</b>
Средняя сбалансированность				<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4</b>									

8 день

Завтрак

Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200/5	2008	190	6,4	10,3	27,7	231,5	188,1	35,13	178	0	0,077	1,55	0,062	0,155
Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/15	2008	2	1,2	4,3	22	132	8	5	14	0,3	0,02	8	0,03	0,4
Сыр порционный	30	2008	14	6,9	8,9	0	109	264	11	150	0,3	0	0	0,09	0,2
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
<b>Итого:</b>				<b>16,33</b>	<b>24,8</b>	<b>92,7</b>	<b>619,5</b>	<b>545,1</b>	<b>70,13</b>	<b>403,5</b>	<b>4,9</b>	<b>0,117</b>	<b>25,55</b>	<b>0,192</b>	<b>1,655</b>

Обед

Салат "Полоньский"/ с 01.03 Салат "Полоньский" с пекинской капустой	100	2008	28/ к/к	1,5	10,1	4,4	115	30	14	25	0,8	0,04	46	0,1	4,80
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250/5	2008	88	5,94	7,52	7,29	138,9	45,3	20,7	48,3	0,69	0,05	12,8	0,2	0,19
Котлеты рубленые из птицы**	100	2008	314	18,6	14,2	17	270	20	9,26	40	0,48	0,023	3,9	0,033	0,87
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247,2	49,8	29,04	70,56	1,38	0,082	12,45	0,4	3,87
Кисель плодово-ягодный с вит С.	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26,08	0,48	0	0	0	0
Киви свежее	100	к/к	к/к	1,14	0,52	14,66	61	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
<b>Итого:</b>				<b>37,36</b>	<b>39,4</b>	<b>158,89</b>	<b>1132,3</b>	<b>189</b>	<b>99,96</b>	<b>269,24</b>	<b>9,13</b>	<b>0,205</b>	<b>92,15</b>	<b>0,733</b>	<b>11,69</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>53,69</b>	<b>64,2</b>	<b>251,59</b>	<b>1751,8</b>	<b>734,1</b>	<b>170,1</b>	<b>672,74</b>	<b>14,03</b>	<b>0,322</b>	<b>117,7</b>	<b>0,925</b>	<b>13,35</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>				<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>4</b>									

9 день

Завтрак

Омлет натуральный	200	2008	214	14,2	18,3	2,7	277,3	112	18,7	242,7	2,7	0,06	0	0,2	3,6
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Бутерброд с ветчиной	25/10	2008	5	3,62	4,1	15,94	103,2	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
Йогурт в инд.упаковке 2,5%	125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
<b>Итого:</b>				<b>25,12</b>	<b>27,7</b>	<b>97,84</b>	<b>717,6</b>	<b>399,1</b>	<b>63,9</b>	<b>475,4</b>	<b>7,5</b>	<b>0,12</b>	<b>16,79</b>	<b>0,28</b>	<b>4,9</b>

Обед

Салат из свежих огурцов	100	2008	19	0,7	10,1	2,3	103	21	13	38	0,7	0,03	9	0,01	4,50
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/10/5	2008	91	9,4	7,6	17,05	109,6	40,6	30,8	104,5	1,23	0,09	10,1	0,22	0,24
Печень, тушенная в соусе сметанном**	100	2008	261	13,1	12,1	8,7	166	19	15	227	5	0,19	12	5,36	2,9
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	229,2	13,2	8,4	43,2	0,96	0,072	0	0,036	0,96
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26,08	0,48	0	0	0	0
<b>Итого:</b>				<b>36,16</b>	<b>37,1</b>	<b>139,71</b>	<b>926</b>	<b>129,7</b>	<b>96,16</b>	<b>496,58</b>	<b>10,67</b>	<b>0,402</b>	<b>31,1</b>	<b>5,636</b>	<b>10,06</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>61,28</b>	<b>64,8</b>	<b>237,55</b>	<b>1643,6</b>	<b>528,8</b>	<b>160,1</b>	<b>971,98</b>	<b>18,17</b>	<b>0,522</b>	<b>47,89</b>	<b>5,916</b>	<b>14,96</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>				<b>1,0</b>	<b>1,1</b>	<b>4</b>									

10 день

Завтрак

Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	2008	189	6,133	8,3	27,6	210	141,3	20	117,3	1,3	0,06	1	0,04	0,5
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60	5	4	8	1	0	0	0	0
Бутерброд горячий с сыром	30/5/25	2008	11	7,5	11,2	14,1	187	204	11	124	0,6	0,03	0	0,1	0,7
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
<b>Итого:</b>				<b>14,16</b>	<b>19,6</b>	<b>77,3</b>	<b>497</b>	<b>374,3</b>	<b>47</b>	<b>265,8</b>	<b>6,2</b>	<b>0,09</b>	<b>16</b>	<b>0,14</b>	<b>2,1</b>

Обед

Салат "Школьные годы"/с 01.03 Салат "Школьные годы" с ленинградской капустой	100	2008	29	1,5	10,1	4,4	115	26	20	37	0,8	0,04	26	0,04	4,70
Борщ с картофелем со свининой и сметаной	250/10/5	2008	77	6,13	9,51	15,3	171,4	44,3	28,5	113,3	1,28	0,69	9,8	0,21	0,19
Котлета рыбная любительская**	100	2008	241	9,1	0,3	0	38	11	4	87	0,3	0,04	0	0	0,3
Картофельное пюре с морковью	180	2008	125	3,6	6,91	22,58	167	51,48	39,48	102,9	1,4	0,15	6,34	0,7	0,34
Напиток лимонный с вит.С	200	2008	436	0,2	0	25,7	105	8	3	5	0	0,01	13	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26,08	0,48	0	0	0	0



Итого за 12 дней:					668,833	692,94	2829,9	19784,9									
Итого средняя за 1 день:					55,74	57,75	235,83	1648,74									
Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и энергии в %					62	63	62	61									
Итого средняя сбалансированность за 12 дней:					0,9	1,0	4	1649									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности					13,5	31,5	57,2										

\* -с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый

\*\* - в процессе приготовления блюд исключается обжарка

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

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

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