

Согласовано

Руководитель Управления Федеральной службы  
По надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу

Н.С. Башкетова

2020г

«27» 08

Утверждаю  
Начальник Управления  
социального питания

А.В. Барabanщиков

2020г

« »

Циклическое двухнедельное меню  
рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания  
учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№.№ Рецептур или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	В <sub>1</sub> мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0	0,02	8	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,2	8,9	31,5	236,1	0,15	1,3	0,05	0,1	141,9	178,1	46,5	2,6
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,9	0	1	0	0	120,9	189	14	1,0
Батон обогащённый микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,1	0,0	0,0	0,3	11,0	0,0	0,0	0,4
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,0	1,0	27,74	192,0	0,08	20,0	0,0	0,8	16,0	56,0	84,0	12,0
<b>Итого:</b>				<b>15,9</b>	<b>17,63</b>	<b>116,44</b>	<b>751,5</b>	<b>0,35</b>	<b>30,3</b>	<b>0,08</b>	<b>1,6</b>	<b>297,8</b>	<b>437,1</b>	<b>149,5</b>	<b>16,3</b>
<b>Обед</b>															
Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	100 (80/20)	2011	52/209	4,0	4,4	18,7	116,0	0,034	9,84	54,5	0,22	47,52	81,1	24,07	1,89
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/10/ 5	2008	91	4,89	11,16	24,85	144,5	0,091	7,52	0,205	0,215	29,4	76,1	26,0	1,005

Шницель рубленый из говядины запеченный	100	2012	282	18,09	13,28	6,8	231,3	0,08	0,29	52,5	38,8	81,0	247,9	25,38	1,0
Рагу овощное	180	2008	350	4,5	8,1	13,8	142,8	0,68	10,8	0,96	0,84	52,8	28,8	100,8	1,2
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0	0,02	0,0	0,0	1,1	28,0	15,0	24,0	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
<b>Итого за обед:</b>				<b>37,38</b>	<b>39,9</b>	<b>134,54</b>	<b>949,49</b>	<b>1,135</b>	<b>28,45</b>	<b>108,2</b>	<b>41,6</b>	<b>260,77</b>	<b>489,0</b>	<b>200,3</b>	<b>6,1</b>
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>59,58</b>	<b>57,73</b>	<b>236,38</b>	<b>1656,99</b>	<b>1,49</b>	<b>50,75</b>	<b>108,29</b>	<b>43,1</b>	<b>684,57</b>	<b>997,1</b>	<b>351,8</b>	<b>22,4</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>				<b>13,7%</b>	<b>31,4%</b>	<b>57,1%</b>									

**2 день**

**Завтрак**

Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,0	0,02	0,0	0,04	0,3	134	85	7	0,3
Запеканка из творога с морковью	200	2011	224	20,82	22,31	46,12	372,05	0,14	1,73	0,09	1,50	368,2	421,7	50,6	1,04
Соус молочный (сладкий)	25	2008	367	0,36	0,92	2,6	20,0	0,02	0	0,008	0	12,0	9,2	1,6	0,12
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1	0,01	0,0	61	45	7	1
Груша свежая	100	2011	338	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,00	0	10,0	19,0	16,0	12,0	2,30
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>27,58</b>	<b>29,33</b>	<b>88,82</b>	<b>634,05</b>	<b>0,2</b>	<b>7,73</b>	<b>0,148</b>	<b>11,8</b>	<b>594,2</b>	<b>576,9</b>	<b>78,2</b>	<b>4,76</b>

**Обед**

Помидор свежий (порционно)	100	2011	71	1,1	0,2	0,3	22,0	0,06	17,5	0	800,0	14,0	35,0	20,0	0,9
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10/5	2008	76	5,7	3,9	17,3	144,1	0,033	1,04	0,021	0,23	50,2	60,8	9,05	1,04
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир-картофель отварной)	280	2012	252/318	19,62	19,75	27,9	370,6	0,1	9,9	0,03	8,1	84,0	568,5	37,9	1,8
Компот из свежих яблок	200	2008	395	0,3	0,2	34,8	143,0	0,02	3,0	0,00	0,1	11,0	7,0	7,0	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Вафли обогащенные	30	к/к	к/к	0,8	1,0	20,0	106,2	0,07	0,0	6,0	0,0	8,7	42,0	6,0	0,63
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
<b>Итого за обед:</b>				<b>32,72</b>	<b>27,91</b>	<b>133,69</b>	<b>949,79</b>	<b>0,513</b>	<b>31,44</b>	<b>6,051</b>	<b>808,81</b>	<b>189,95</b>	<b>753,3</b>	<b>79,95</b>	<b>5,87</b>
<b>Итого за 2-й день</b>				<b>60,3</b>	<b>57,24</b>	<b>222,51</b>	<b>1583,84</b>	<b>0,71</b>	<b>39,17</b>	<b>6,19</b>	<b>820,61</b>	<b>784,15</b>	<b>1330,2</b>	<b>158,15</b>	<b>10,63</b>

Среднедневная сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				14,0%	31,54%	58,3%									

**3 день**

**Завтрак**

Бутерброд с колбасой п/копчёной	35	2008	5	4,9	7,4	7,4	121,0	0,03	0,0	0,0	0,34	6,85	39,4	6	0,6
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,00	8,1	27,9	205,2	0,05	1,3	0,05	0,6	138,1	29,7	136,7	1,3
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
Батон обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2,8	1,62	18,2	100,6	0,18	0,0	0,0	0,53	19,25	0,0	0,0	0,7
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,0	1,0	27,74	192,0	0,08	20,0	0,0	0,8	16	56	84	1,2
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>15,9</b>	<b>18,12</b>	<b>96,24</b>	<b>678,8</b>	<b>0,34</b>	<b>21,3</b>	<b>0,05</b>	<b>2,27</b>	<b>185,2</b>	<b>133,1</b>	<b>230,7</b>	<b>4,8</b>

**Обед**

Винегрет овощной (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123,0	0,02	15,0	0,25	4,6	38,0	36,0	19,0	1,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей	250/10	2008	101	5,9	6,8	19,0	107,0	0,09	6,0	0,20	0,4	22,0	21,0	54,0	0,9
Голубцы ленивые	280	2012	298	24,64	15,83	34,72	383,3	0,15	35,06	56,0	3,36	105,1	105,82	77,17	2,86
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0	0,02	12	0	0,1	18	12	7	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,33	40,04	0,0	0,1
Батон обогащённый микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,1	0,0	0,0	0,3	11,0	0,0	0,0	0,4
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
<b>Итого за обед:</b>				<b>40,94</b>	<b>37,96</b>	<b>133,62</b>	<b>990,8</b>	<b>0,51</b>	<b>68,66</b>	<b>56,472</b>	<b>8,76</b>	<b>321,43</b>	<b>305,9</b>	<b>171,2</b>	<b>5,56</b>
<b>Итого за 3 день:</b>				<b>56,84</b>	<b>56,08</b>	<b>229,9</b>	<b>1669,6</b>	<b>0,85</b>	<b>89,96</b>	<b>56,5</b>	<b>11,03</b>	<b>506,6</b>	<b>439,0</b>	<b>401,9</b>	<b>10,36</b>

Среднедневная сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,6%	30,2%	55,0%									

**4 день**

**Завтрак**

Бутерброд с повидлом	30	2008	2	0,9	3,2	16,5	99,0	0,02	6,0	0,02	0,3	6	10,5	3,8	0,2
Омлет с сосисками	200	2011	212	19,7	20,5	45,71	401,1	0,1	0,0	0,2	1,2	153,6	332,0	25,6	3,8
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7
Батон обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>23,3</b>	<b>25,36</b>	<b>100,2</b>	<b>678,39</b>	<b>0,276</b>	<b>7</b>	<b>0,22</b>	<b>2,08</b>	<b>200,15</b>	<b>360,7</b>	<b>43,8</b>	<b>7,4</b>

**Обед**

Икра свекольная	100	2008	56	4,2	8,1	10,1	130,0	0,03	9,0	0,02	3,7	45	56	27	1,7
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2008	99/73	7,5	3,6	16,5	118,0	0,18	6,0	0,21	0,6	53,0	40,0	149,0	2,1
Фрикадельки из птицы, соус молочный	100/50	2012	308/350	11,04	10,1	18,6	202,2	0,06	0	0,06	3,5	228,0	340,0	22,0	2,00
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	39,4	243,6	0,02	0	0,06	0,4	3,6	22,8	73,2	0,72
Сок фруктовый /апельсиновый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,04	0	0,1
Батон обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
<b>Итого за обед:</b>				<b>33,34</b>	<b>32,46</b>	<b>137,16</b>	<b>949,69</b>	<b>0,54</b>	<b>19</b>	<b>0,35</b>	<b>8,58</b>	<b>365,65</b>	<b>512,84</b>	<b>279,2</b>	<b>9,92</b>
<b>Итого за 4 день:</b>				<b>56,64</b>	<b>57,82</b>	<b>237,4</b>	<b>1628,1</b>	<b>0,82</b>	<b>26,0</b>	<b>0,57</b>	<b>10,7</b>	<b>565,8</b>	<b>873,5</b>	<b>323,0</b>	<b>17,3</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>				<b>13,9%</b>	<b>31,9%</b>	<b>58,3%</b>									

**5 день**

**Завтрак**

Бутерброд с сыром	35	2008	2	4,5	8,7	7,40	131,0	0,02	0	0,08	0,4	135	7	86	0,3
Запеканка рисовая с творогом	200	2008	193	11,3	14,7	70,2	422,7	0,08	0,0	0,1	1,3	64,0	38,4	180,8	1,6
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1	0,01	0,0	61	45	7	1
Мандарин	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0	0,0	38,0	0,0	0,3	160	142	11	0,13
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>18,1</b>	<b>24,7</b>	<b>107,5</b>	<b>698,7</b>	<b>0,1</b>	<b>39</b>	<b>0,19</b>	<b>2</b>	<b>420</b>	<b>232,4</b>	<b>284,8</b>	<b>3,03</b>

**Обед**

Салат из сыра, яблок и огурцов	100	2008	27	9,1	13,7	3,5	174,0	0,0	6,0	0,0	0,1	346,0	20,0	205,0	1,2
--------------------------------	-----	------	----	-----	------	-----	-------	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

Суп крестьянский с крупой с говядиной	250/5	2008	94	2,1	2,71	7,5	90,2	0,054	10,0	0,18	2,44	37,2	23,2	86,4	1,06
Рыба, припущенная в молоке	100	2012	246	13,6	5,01	3,2	112,5	0,08	0,83	30,0	21,3	46,13	846,4	22,4	0,51
Картофель отварной	180	2008	333	3,5	5,64	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	36,0	94,8	1,44
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0	0,03	0,66	0,0	0,1	16,0	26,0	8,0	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон нарезной обогащенный	35	к/к	к/к	2,8	1,6	18,2	100,6	0,18	0,0	0,0	0,53	19,3	0,0	0,0	0,7
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
<b>Итого за обед:</b>				<b>38,5</b>	<b>32,96</b>	<b>117,6</b>	<b>949,9</b>	<b>0,654</b>	<b>43,29</b>	<b>30,252</b>	<b>24,71</b>	<b>617,13</b>	<b>1082,6</b>	<b>430,6</b>	<b>5,71</b>
<b>Итого за 5 день:</b>				<b>56,6</b>	<b>57,7</b>	<b>225,1</b>	<b>1648,6</b>	<b>0,75</b>	<b>82,3</b>	<b>30,4</b>	<b>26,71</b>	<b>1037,1</b>	<b>1315,0</b>	<b>715,4</b>	<b>8,74</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>				<b>13,7%</b>	<b>31,5%</b>	<b>54,6%</b>									

**6 день**

**Завтрак**

Бутерброд с ветчиной	35	2008	5	4,9	5,4	21,4	117,0	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	6,6	9,7	24,4	210,3	0,13	1,3	0,05	0,3	151,0	52,9	188,0	2,6
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,0	5,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
Батон нарезной обогащенный	35	к/к	к/к	2,8	1,6	18,2	100,6	0,18	0,0	0,0	0,53	19,3	0,0	0,0	0,7
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,0	0,0	0,8	16	56	84	1,2
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>17,5</b>	<b>17,7</b>	<b>111</b>	<b>679,9</b>	<b>0,49</b>	<b>21,5</b>	<b>0,05</b>	<b>1,73</b>	<b>198,4</b>	<b>160,6</b>	<b>284</b>	<b>6,2</b>

**Обед**

Огурец свежий (порционно)	100	2011	71	0,7	0,1	0,1	12,0	0,04	4,92	0	20,0	17,0	30,0	14,0	0,5
Суп картофельный с рыбой	250/20	2008	92	8,2	2,96	19,2	116,3	0,13	1,9	0,14	0,72	15,71	158,8	27,74	0,58
Запеканка из печени с рисом	100	2008	301	15,75	27,1	13,9	362,5	0,18	11,3	5,0	6,63	16,3	406,3	20,0	5,0
Соус сметанный	30	2008	371	0,42	1,2	1,92	20,4	0,006	0	0,006	0,06	7,2	6,6	1,2	0,04
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,96	229,2	0,072	0,0	0,03	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
Сок фруктовый /яблочный/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46,0	0,05	0,0	0,0	0,0	4,15	20,02	0,0	0,8
Батон нарезной обогащенный	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
<b>Итого за обед:</b>				<b>36,27</b>	<b>39,33</b>	<b>115,44</b>	<b>950,29</b>	<b>0,628</b>	<b>22,12</b>	<b>5,176</b>	<b>28,75</b>	<b>101,31</b>	<b>678,92</b>	<b>79,34</b>	<b>11,18</b>

<b>Итого за 6 день:</b>				53,8	57,03	226,4	1630,2	1,12	43,62	5,23	30,5	299,7	839,5	363,3	17,4
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				1	1	4									
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>				13,2%	31,5%	55,6%									

**7 день**

**Завтрак**

Закрытый бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216,00	0,02	0,0	0,04	0,3	183	121	11	0,3
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,2	8,3	32,0	230,9	0,14	1,3	0,05	0,77	147,1	37,4	188,4	2,6
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1	0,01	0,0	61	45	7	1
Батон нарезной обогащённый	25	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,16	0,0	0,0	0,46	16,5	0,0	0,0	0,6
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за завтрак:</b>				18,3	25,8	94,6	684,6	0,346	3,3	0,1	1,73	423,6	214,4	215,4	6,7

**Обед**

Салат из свёклы отварной с маслом растительным, с сельдью с/с	100/20	2011	52	3,96	3,24	15,0	133,7	0,06	4,24	6,2	2,3	78,4	220,9	30,5	2,64
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/10/10	2008	85	10,2	11,2	21,2	125,0	0,016	9,7	0,17	0,16	138,0	127,2	23,6	1,5
Сосиски молочные отварные	100	2008	254	9,2	4,4	0,4	143,7	0,2	0,0	0,0	0,4	36	262	20	2
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,48	24,4	169,2	0,17	6,3	0,048	0,24	56,4	135,6	24,8	1,32
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0	0,02	12	0	0,1	18	12	7	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон нарезной обогащённый	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,1	0,0	0,0	0,3	11,0	0,0	0,0	0,4
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
<b>Итого за обед:</b>				36,06	30,55	134,3	949,1	0,696	32,84	6,44	3,5	465,1	888,7	119,9	8,26
<b>Итого за 7 день:</b>				54,4	56,35	228,9	1633,7	1,04	36,1	6,54	5,23	888,7	1103,1	335,3	15,0
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				1	1	4									

Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,3%	31,0%	56,00%									
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Омлет с сыром	200	2008	215	20,2	21,0	3,3	411,2	0,1	0	0,5	6,0	360	31,7	428,3	5,0
Чай сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7
Батон обогащённый микроэлементами	15	к/к	к/к	1,2	0,7	7,8	43,1	0,08	0,0	0,0	0,2	8,3	0,0	0,0	0,3
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0	0	38,0	0	0,3	160	142	11	0,13
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>23,7</b>	<b>26,1</b>	<b>55,8</b>	<b>686,3</b>	<b>0,2</b>	<b>38,48</b>	<b>0,53</b>	<b>6,9</b>	<b>547,1</b>	<b>194,9</b>	<b>449,7</b>	<b>6,43</b>
<b>Обед</b>															
Салат «Свеколка»	100	2008	50 т/к	8	7,1	15,2	184	0,03	7,1	0,03	4,8	48,1	56	28	1,9
Суп из овощей со сметаной	250/10	2008	95	2,2	2,0	53,8	155,0	0,0	0,4	0,2	1,6	55,2	140	18,1	0,9
Зразы рубленные из кур с омлетом и овощами	100	2008	317	11,1	10,1	34,8	211,8	0,09	3,1	0,3	0,43	178,4	345	23,8	0,08
Рагу овощное	180	2008	350	4,2	8,0	13,8	142,8	0,57	9,0	0,8	0,7	44	84	24	1,1
Сок фруктовый /персиковый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,04	0	0,1
Батон обогащённый микроэлементами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0	0	0,38	13,75	0	0	0,5
<b>Итого за обед:</b>				<b>31,7</b>	<b>30,26</b>	<b>170,16</b>	<b>949,49</b>	<b>0,94</b>	<b>23,6</b>	<b>1,33</b>	<b>7,91</b>	<b>361,75</b>	<b>679,04</b>	<b>101,9</b>	<b>7,38</b>
<b>Итого за 8 день:</b>				<b>55,4</b>	<b>56,36</b>	<b>225,96</b>	<b>1635,9</b>	<b>1,14</b>	<b>62,08</b>	<b>1,86</b>	<b>14,8</b>	<b>908,9</b>	<b>873,9</b>	<b>551,6</b>	<b>13,8</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,5%	31,0%	55,3%									

**9 день**

**Завтрак**

Бутерброд с колбасой полукопченой	35	2008	5	4,9	7,4	7,4	116,0	0,02	0,0	0,00	0,4	8	46	7	0,3
Запеканка из творога с морковью	200	2011	224	20,82	22,31	46,12	392,05	0,14	1,73	0,09	1,50	368,2	421,7	50,6	1,04
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,9	0	1	0	0	120,9	189	14	1,0
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>25,32</b>	<b>26,08</b>	<b>102,72</b>	<b>686,35</b>	<b>0,186</b>	<b>4,21</b>	<b>0,12</b>	<b>2,1</b>	<b>513,1</b>	<b>635,7</b>	<b>78,6</b>	<b>4,54</b>

**Обед**

Икра морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118	0,05	5	0,15	3,8	32	56	33	1
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2008	84	2,0	2,9	7,7	103,0	0,048	7,6	0,06	0,16	35,4	42,6	17,6	0,6
Плов из птицы	280	2012	304	15,12	14,3	41,93	356,0	0,12	2,14	0,36	6,43	28,1	230,5	50,6	2,3
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон обогащённый микронутриентами	35	к/к	к/к	2,8	1,6	18,2	100,6	0,18	0,0	0,0	0,53	19,3	0,0	0,0	0,7
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
<b>Итого за обед:</b>				<b>30,62</b>	<b>31,1</b>	<b>127,53</b>	<b>949,5</b>	<b>0,528</b>	<b>15,34</b>	<b>0,592</b>	<b>10,92</b>	<b>251,2</b>	<b>560,14</b>	<b>115,2</b>	<b>4,8</b>
<b>Итого за 9 день:</b>				<b>55,94</b>	<b>57,2</b>	<b>230,25</b>	<b>1635,85</b>	<b>0,71</b>	<b>19,6</b>	<b>0,71</b>	<b>13,02</b>	<b>764,3</b>	<b>1195,8</b>	<b>193,8</b>	<b>9,34</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>				<b>13,7%</b>	<b>31,5%</b>	<b>56,3%</b>									

**10 день**

**Завтрак**

Бутерброд с ветчиной	35	2008	5	4,9	5,4	21,4	117,0	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
Каша « Дружба» с маслом сливочным	200	2008	190	6,2	10,0	26,8	224,0	0,1	2,0	0,08	0,2	182	34	172	0
Чай с молоком	200	2012	394	3,53	3,11	15,08	102,67	0,05	1,59	24	0	149,33	110,13	18	0,37
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0,0	0,0	0,45	16,5	0,0	0,0	0,6
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,0	1,0	27,74	192,0	0,08	20,0	0,0	0,8	16	56	84	1,2



<b>Итого за завтрак:</b>				<b>20,03</b>	<b>20,91</b>	<b>106,62</b>	<b>721,97</b>	<b>0,48</b>	<b>23,79</b>	<b>24,08</b>	<b>1,55</b>	<b>370,93</b>	<b>243,83</b>	<b>282,00</b>	<b>2,87</b>
--------------------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

**Обед**

Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	100/20	2011	52/209	4,3	3,72	17,4	154,24	0,06	3,96	0,16	1,92	54,24	139,9	19,9	2,28
Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	6,4	4,5	18,6	141,0	0,12	0,8	0,16	0,2	80	191,2	30,4	1,5
Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком	100/30	2012	286/ 356	16,22	16,83	17,53	206,9	0,06	1,42	0,0	4,37	11,6	355,6	14,4	1,44
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	5,5	8,72	17,74	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	61,0	98	26	0,6
Сок фруктовый /вишнёвый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон нарезной обогащённый	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,1	0,0	0,0	0,3	11,0	0,0	0,0	0,4
<b>Итого за обед:</b>				<b>38,22</b>	<b>36,6</b>	<b>121,24</b>	<b>949,64</b>	<b>0,49</b>	<b>10,18</b>	<b>0,35</b>	<b>7,09</b>	<b>240,14</b>	<b>838,7</b>	<b>98,7</b>	<b>9,12</b>
<b>Итого за 10 день:</b>				<b>58,25</b>	<b>57,51</b>	<b>227,86</b>	<b>1671,61</b>	<b>0,97</b>	<b>33,97</b>	<b>24,43</b>	<b>8,64</b>	<b>611,07</b>	<b>1082,53</b>	<b>380,70</b>	<b>11,99</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>				<b>13,93%</b>	<b>30,96%</b>	<b>54,52%</b>									

**11 день**

**Завтрак**

Закрытый бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216,0	0,04	0	0,12	0,7	183	121	11	0,6
Каша «Янтарная» /из пшена с яблоками/	200	2008	187	6,7	9,76	37,44	265,6	0,16	1,6	0,06	0,48	102,4	44,8	161,6	3,2
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	2,0
Батон нарезной обогащённый	35	к/к	к/к	2,8	1,6	18,2	100,7	0,18	0,0	0,0	0,53	19,3	0,0	0,0	0,7
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0	0	38,0	0	0,3	160	142	11	0,13
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>17,3</b>	<b>25,76</b>	<b>92,94</b>	<b>680,3</b>	<b>0,38</b>	<b>39,6</b>	<b>0,18</b>	<b>2,01</b>	<b>469,7</b>	<b>315,8</b>	<b>187,6</b>	<b>6,63</b>

**Обед**

Салат картофельный с солёными огурцами, маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2011	37	1,3	7,9	8,5	139,8	0,05	7,2	0,0	2,3	24,7	39,2	19,3	0,7
Борщ с фасолью картофелем говядиной и сметаной	250/5/10	2008	79	6,48	11,85	15,6	147,0	0,05	10,03	0,08	0,32	54,4	116,3	31,6	1,9
Рыба (треска), припущенная с маслом сливочным	100/5	2012	245	19,8	0,7	0,3	73,3	0,07	0,6	8,3	0	14,3	749,5	11,2	0,52
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	36,0	94,8	1,44
Компот из кураги	200	2008	401	1,0	0,1	34,2	142,0	0,02	4,0	0,0	0,0	33,0	29,0	21,0	0,7
Вафли обогащенные	30	к\к	к\к	0,8	1,0	20,0	106,2	0,07	0,0	6,0	0,0	8,7	42,0	6,0	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к\к	к\к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к\к	к\к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
<b>Итого за обед:</b>				<b>38,06</b>	<b>30,05</b>	<b>140,19</b>	<b>949,79</b>	<b>0,67</b>	<b>47,03</b>	<b>14,43</b>	<b>3,24</b>	<b>30,75</b>	<b>1052,0</b>	<b>6</b>	<b>1,23</b>
<b>Итого за 11 день:</b>				<b>55,4</b>	<b>55,81</b>	<b>233,13</b>	<b>1630,09</b>	<b>1,05</b>	<b>86,63</b>	<b>14,61</b>	<b>5,25</b>	<b>500,5</b>	<b>1367,8</b>	<b>193,6</b>	<b>7,9</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>				<b>13,6%</b>	<b>30,8%</b>	<b>57,2%</b>									

**12 день**

**Завтрак**

Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0	0,02	8,0	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Сырники из творога со сгущенным молоком	200/30	2012	231	21,62	19,22	44,41	323,3	0,15	0,90	22,37	4,46	353,8	46,9	455,0	1,42
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	0,1	0,01	0,0	61	45	7	1
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	25	к\к	к\к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>26,72</b>	<b>26,38</b>	<b>111,6</b>	<b>678,59</b>	<b>0,346</b>	<b>2</b>	<b>22,41</b>	<b>5,44</b>	<b>452,55</b>	<b>116,9</b>	<b>476</b>	<b>5,42</b>

**Обед**

Помидор свежий (порционно)	100	2011	71	1,1	0,2	0,3	22,0	0,06	17,5	0	800,0	14,0	35,0	20,0	0,9
Суп картофельный с крупой	250	2008	98	3,7	2,8	14,91	111,7	0,1	8,0	0,2	0,3	25,0	88,0	27,0	1,1
Запеканка из печени с рисом	100	2008	301	15,75	21,7	13,9	362,5	0,18	11,3	5,0	6,63	16,3	306,3	20,0	5,0
Соус сметанный	30	2008	371	0,42	1,2	1,92	20,4	0,006	0	0,006	0,06	7,2	6,6	1,2	0,04
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	6,6	3,76	37,56	229,2	0,072	0,0	0,036	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,0	0,0	0,1	7	4	4	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46,0	0,05	0,0	0,0	0,0	4,15	20,02	0,0	0,05
Батон обогащённый микронутриентами	15	к/к	к/к	1,2	0,7	7,8	43,1	0,08	0,0	0,0	0,2	8,3	0,0	0,0	0,3
<b>Итого за обед:</b>				<b>30,57</b>	<b>31,41</b>	<b>114,49</b>	<b>949,9</b>	<b>0,558</b>	<b>38,8</b>	<b>5,242</b>	<b>808,25</b>	<b>95,15</b>	<b>503,12</b>	<b>80,6</b>	<b>9,35</b>
<b>Итого за 12-ый день:</b>				<b>57,3</b>	<b>57,8</b>	<b>226,09</b>	<b>1628,5</b>	<b>0,904</b>	<b>40,8</b>	<b>27,7</b>	<b>813,7</b>	<b>547,7</b>	<b>620,02</b>	<b>556,6</b>	<b>14,8</b>
Среднедневная сбалансированность				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				<b>14,1%</b>	<b>31,9%</b>	<b>55,5%</b>									
<b>Всего за 12-ть дней</b>				<b>674,07</b>	<b>684,33</b>	<b>2764,30</b>	<b>19654,24</b>	<b>11,56</b>	<b>616,04</b>	<b>283,04</b>	<b>1803,4</b>	<b>7970,21</b>	<b>11964,43</b>	<b>4522,20</b>	<b>160,66</b>
<b>В среднем за 1-н день</b>				<b>56,17</b>	<b>57,03</b>	<b>230,36</b>	<b>1637,85</b>	<b>0,96</b>	<b>51,34</b>	<b>23,59</b>	<b>150,28</b>	<b>664,18</b>	<b>997,04</b>	<b>376,85</b>	<b>13,39</b>
Среднедневная сбалансированность				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				<b>13,72</b>	<b>31,34</b>	<b>56,26</b>						<b>Соотношение Са к Р 1 : 1,5</b>			

\* В соответствии с п.п. 9.2, 9.3, 9.4, 14.8 СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» проводится искусственная витаминизация третьих и сладких блюд.

- 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Москва, ДеЛи принт, 2012. 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.
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, ДеЛи принт, 2007.-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.
- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08. Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.