"Согласовано"

Директор ГБОУ СОШ №544

_____Бушмакина А. А.

"31" августа 2021 г.

МП

Подписано цифровой подписью: Директора А.А. Бушмакина
2021.09.08 14:31:01+03'00'

"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО «Торговый Дом "Ленинградский»

_____Рукавишников С. А.

"31" августа 2021 г.

МП

Цикличное двухнедельное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания
учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт- Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета Санкт– Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№№ Рецептур или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день															
Завтрак															
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0	0,02	0,0	0,08	0,4	135	85	7	0,3
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,9	24,4	183	0,02	1,0	0,04	0,1	110,0	138	36	2,0
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0	0	1	0	0	121,0	90,0	14	1,0
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
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	12
Итого за завтрак:				**18,0**	**20,26**	**97,33**	**711,79**	**0,25**	**22,0**	**0,12**	**1,68**	**395,75**	**369,0**	**141,0**	**15,8**

Обед

Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	60/20	2011	52/209	3,38	7,81	0,2	87,2	0,036	2,66	0,1	1,28	36,18	93,25	13,27	1,52
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,33	4,2	20,62	111,7	0,073 5	6,42	0,165	0,175	24,4	61,45	20,82	0,805
Шницель рубленый из говядины запеченный	80	2012	282	9,67	10,62	8,61	169,0	0,06	0,23	42,0	31,0	64,8	198,3	20,3	0,81
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5	0,04	0,2	47	85,0	29,0	1,1
Кисель из кураги *	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0	0,02	0,0	0,0	1,1	28,0	24,0	15,0	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 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
Итого за обед:				**24,38**	**30,99**	**120,12**	**823,79**	**0,56**	**14,31**	**42,31**	**34,14**	**222,43**	**502,04**	**98,39**	**52,35**
Итого за 1 день:				**42,38**	**51,25**	**217,45**	**1535,58**	**0,81**	**36,31**	**42,43**	**35,82**	**618,18**	**871,04**	**239,39**	**68,15**

2 день

Завтрак

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
Запеканка из творога	150	2008	224	26,6	15,6	24,2	332	0,08	0	0	0,8	230	320	36	1,2
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 свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0	0	9,0	0	1,2	160	142	11	0,13
Итого за завтрак:				**30,1**	**21,2**	**76,1**	**609**	**0,1**	**39,73**	**0,04**	**1,9**	**459,0**	**521,0**	**59,0**	**2,63**

Обед

Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8	0,012	16,2	0,18	1,38	29,4	16,8	9,0	0,42
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/5/10	2008	76	2,88	6,64	12,76	104,8	0,033	8,8	0,176	0,23	40,6	49,1	7,31	0,84
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир-картофель отварной)	230	2012	252/ 318	14,12	14,22	22,9	304,4	0,08	8,1	0,03	6,62	69,0	330,5	31,1	1,48
Компот из свежих яблок *	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,0	0,00	0,1	7,0	4,0	4,0	1,0
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 обогащённый	25			2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5

микронутриентами		к/к	к/к												
Итого за обед:				**24,16**	**27,98**	**121,57**	**844,09**	**0,435**	**35,1**	**6,39**	**8,71**	**176,75**	**482,44**	**57,41**	**4,97**
Итого за 2 день:				**54,26**	**49,18**	**197,67**	**1453,09**	**0,535**	**74,83**	**6,43**	**10,61**	**635,75**	**1003,44**	**116,41**	**7,6**
3 день															
Завтрак															
Бутерброд с яйцом	15/20	к/к	к/к	4,05	2,9	10,5	82,3	0,03	0,0	0,0	0,34	8,0	46,0	7	0,6
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179	0,11	1,0	0,04	0,6	114	29	146	21
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	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
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
Итого за завтрак:				**15,7**	**15,96**	**87,93**	**618,59**	**0,35**	**21,0**	**0,04**	**2,12**	**156,75**	**139,0**	**241,0**	**24,3**
Обед															
Винегрет овощной (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2008	51	0,8	6,1	4,0	73,8	0,02	11	0,19	3,8	22,8	21,6	11,4	1
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,1	2,24	15,2	93,6	0,07	4,8	0,16	0,3	17,6	43,2	16,8	0,7
Голубцы ленивые	250	2012	298	22,06	20,93	31,0	342,19	0,13	31,3	50,0	3,00	93,8	85,2	68,9	2,55
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	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
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				**35,36**	**34,73**	**122,49**	**901,48**	**0,5**	**59,7**	**50,37**	**7,58**	**365,28**	**293,04**	**118,1**	**5,15**
Итого за 3 день:				**51,06**	**50,69**	**210,42**	**1520,07**	**0,85**	**80,7**	**50,41**	**9,7**	**519,03**	**432,04**	**359,1**	**29,45**
4 день															
Завтрак															
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110,0	0,02	0	0,07	0,4	4	12	2	0,2
Омлет с сыром	150	2008	215	17,38	23,0	2,5	323,75	0,08	0,0	0,18	0,9	115,2	249	19,2	2,8
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	3,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0
Батон обогащённый	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

микронутриентами															
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
Итого за завтрак:				**20,2**	**24,26**	**79,29**	**595,59**	**0,256**	**4,0**	**0,25**	**1,88**	**156,95**	**282,0**	**35,2**	**6,7**
						Обед									
Икра свекольная	60	2008	56	2,52	4,86	6,06	78,0	0,02	5,4	0,01	2,2	27	33,6	16,2	1,01
Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	2008	99/73	6,22	3,7	22,8	149,8	0,15	4,8	0,17	0,54	43,0	121,2	5,04	1,72
Фрикадельки из птицы, соус молочный	80/50	2012	308/350	11,2	8,,4	12,5	177,3	0,05	0	0,05	2,9	190	200	18,33	1,67
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	19	61	0,6
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
Итого за обед:				**29,84**	**26,32**	**126,72**	**863,99**	**0,49**	**14,2**	**0,28**	**6,32**	**299,05**	**427,84**	**108,57**	**8,4**
Итого за 4 день:				**50,04**	**50,58**	**206,01**	**1459,58**	**0,746**	**18,2**	**0,53**	**8,2**	**456,0**	**709,84**	**143,77**	**15,1**
						5 день									
						Завтрак									
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,40	131,0	0,02	0	0,08	0,4	135	86	7	0,3
Запеканка рисовая с творогом	150	2008	193	8,5	11,0	52,64	317	0,06	0,0	0,08	1	48	135,6	28,8	1,2
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 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
Итого за завтрак:				**15,3**	**21,0**	**89,94**	**593**	**0,08**	**39,00**	**0,17**	**1,7**	**404**	**408,6**	**53,8**	**2,63**
						Обед									
Салат из сыра, яблок и огурцов	60	2008	27	5,46	8,22	2,1	104,4	0,0	3,6	0,0	0,07	207,6	123,0	12,0	0,7
Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/10	2008	94	4,16	5,7	10,52	113,2	0,07	8	0,14	2,02	30,4	72,8	19,2	0,88
Рыба, припущенная в молоке	80	2012	246	10,87	4,01	2,53	90,1	0,06	0,66	24,0	17,0	36,9	125,1	17,9	0,41
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148,0	0,15	21	0,04	0,2	21	79	30	1,2
Компот из изюма *	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0	0,03	0,0	0,0	0,1	16,0	26	8,0	0,6
Хлеб ржано-пшеничный	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

обогащенный микронутриентами															
Батон нарезной обогащённый	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
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				**32,79**	**28,09**	**105,04**	**822,6**	**0,57**	**33,86**	**24,2**	**19,77**	**452,95**	**556,94**	**101,1**	**4,49**
Итого за 5 день:				**48,09**	**49,09**	**194,98**	**1415,6**	**0,65**	**72,86**	**24,37**	**21,47**	**856,95**	**965,54**	**154,9**	**7,12**
6 день															
Завтрак															
Бутерброд с яйцом	15/20	к/к	к/к	4,05	2,9	10,5	82,3	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,1	7,5	18,9	163,0	0,10	1	0,04	0,2	117	146	41	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	1,0
Батон нарезной обогащённый	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
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
Итого за завтрак:				**15,2**	**15,06**	**96,03**	**603,89**	**0,41**	**21,2**	**0,04**	**1,48**	**158,85**	**253,7**	**137**	**5,4**
Обед															
Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	80	2012	18/213	2,3	5,9	4,84	72,56	0,066	19,01	0,03	2,34	20,13	45,7	12,33	0,93
Суп картофельный с рыбой	200/20	2008	92	6,51	2,39	18,36	108,96	0,13	9,6	0,24	0,72	24,6	99,5	27,3	1,06
Запеканка из печени с рисом	80	2008	31	12,6	21,7	11,1	290,0	0,14	9,0	3,99	5,3	13,0	245,0	16,0	4,0
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	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	36,0	7,0	0,8
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 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	0,16
Батон обогащённый микронутриснтами	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
Итого за обед:				**33,53**	**39,05**	**120,08**	**938,81**	**0,592**	**41,61**	**4,296**	**9,6**	**111,98**	**486,84**	**71,83**	**10,29**
Итого за 6 день:				**48,73**	**54,11**	**216,11**	**1542,27**	**1,00**	**62,81**	**4,34**	**11,08**	**270,83**	**740,54**	**208,83**	**15,69**
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	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179,0	0,1	1	0,0	0,6	114	146	29	2
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	2,0	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
Итого за завтрак:				**16,3**	**23,66**	**84,79**	**618,29**	**0,276**	**3**	**0,05**	**1,48**	**387,75**	**323**	**56,0**	**6,0**
Обед															
Салат из свёклы отварной с маслом растительным, с сельдью с/с	60/20	2011	52	3,06	3,7	5,6	69,1	0,04	2,82	4,1	1,5	52,2	147,25	20,3	1,74
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	200/5/5	2008	85	1,9	2,04	19,0	76,81	0,016	9,7	0,17	0,16	39,6	36,4	15,2	0,6
Биточки Школьник	80	2008	277	12,64	17,76	6,56	233,6	0,2	0,0	0,0	0,4	36	162	20	2
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,0	0,04	0,2	47	85	29,0	1,1
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	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
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				**26,66**	**27,0**	**117,59**	**822,5**	**0,676**	**30,12**	**4,332**	**2,74**	**333,85**	**573,69**	**105,5**	**6,34**
Итого за 7 день:				**42,96**	**50,66**	**202,38**	**1440,79**	**0,952**	**33,12**	**4,382**	**4,22**	**721,6**	**896,69**	**161,5**	**12,34**
8 день															
Завтрак															
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	150	2008	215	17,38	23,0	2,5	323,75	0,087	0	0,37	4,5	270	321,3	23,8	0,75
Чай сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0
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
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
Итого за завтрак:				**21,68**	**28,56**	**60,19**	**627,64**	**0,237**	**38,48**	**0,4**	**5,58**	**459,75**	**487,3**	**44,8**	**2,68**
Обед															
Салат «Свеколка»	60	2008	50	4,8	6,1	9,12	110,4	0,018	4,27	0,018	2,88	28,84	33,6	16,8	1,14
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	2,55	4,11	8,36	80,8	0,06	8,8	0,19	0,16	28,5	45,4	18,1	0,64
Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	80	2008	317	12,7	5,6	7,7	169,0	0,07	2,5	0,26	0,34	62,6	116	24	0,06

Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0	0,0 8	11	0,25	0,39	3,0	61,0	19	0,6
Компот из свежих яблок *	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2	0	0,1	7,0	4,0	4,0	1,0
Зефир обогащенный	30	к/к	к/к	0,24	0,03	35,94	91,8	0	0	0	0	0,9	2,4	0,6	0.06
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	0,38	13,75	0	0	0,5
Итого за обед:				**29,39**	**25,2**	**155,21**	**933,89**	**0,908**	**20,17**	**1,278**	**4,44**	**266,8**	**507,64**	**85,9**	**6,5**
Итого за 8 день:				**51,07**	**53,76**	**215,4**	**1561,53**	**1,145**	**58,7**	**1,7**	**10,02**	**726,55**	**994,94**	**130,7**	**9,18**
9 день															
Завтрак															
Бутерброд с яйцом	20/15	к/к	к/к	4,05	*2,9*	*10,15*	82,30	0,02	0,0	0,00	0,4	8	46	7	0,3
Запеканка из творога с морковью	150	2011	224	18,6	15,3	36,9	346,3	0,11	1,4	0,08	1,25	300,2	344,4	41,3	1,1
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,9	0	1	0	0	120,9	90,0	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
Итого за завтрак:				**26,8**	**25,6**	**78,9**	**640,6**	**0,156**	**3,4**	**0,08**	**1,85**	**445,1**	**491,4**	**71,3**	**4,6**
Обед															
Икра морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,8	0,03	3	0,09	2,3	19,2	33,6	19,8	0,6
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2008	84	2,4	4,1	6,3	72,0	0,048	17,6	0,16	0,16	32,5	40,6	38,1	0,6
Плов из птицы	230	2012	304	12,7	11,7	41,9	299,0	0,1	1,8	0,3	5,4	23,6	201,6	42,5	1,9
Компот из смеси сухофруктов *	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,0	0,01	0,5	21,0	23,0	16,0	0,7
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	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
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				**26,88**	**26,12**	**122,69**	**823,69**	**0,458**	**23,0**	**0,582**	**8,74**	**237,35**	**429,84**	**130,4**	**4,5**
Итого за 9день:				**53,68**	**51,72**	**201,59**	**1464,29**	**0,614**	**26,4**	**0,662**	**10,59**	**682,45**	**921,24**	**201,7**	**9,1**
10 день															
Завтрак															

Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
Каша из пшена и риса молочная жидкая « Дружба»	150	2008	190	4,65	7,5	19,5	168,00	0,08	1,5	0,09	0,2	136,5	127,5	25,5	0
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	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
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
Итого за завтрак:				**14,75**	**15,06**	**96,63**	**608,89**	**0,390**	**21,7**	**0,09**	**1,48**	**178,35**	**235,2**	**121,5**	**4,4**
Обед															
Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	60/20	2011	52/209	5,66	7,0	3,6	100,12	0,036	2,66	0,1	1,28	36,18	93,25	13,27	1,52
Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	5,1	3,6	14,9	112,8	0,12	4,8	0,16	0,2	40	111	30,4	1,5
Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком	80/30	2012	286/ 356	7,8	16,7	10,6	181,0	0,05	1,2	0,0	3,7	9,8	216,3	12,2	1,22
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	11,0	78	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	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
Итого за обед:				**28,36**	**34,96**	**119,36**	**855,81**	**0,486**	**12,66**	**0,29**	**5,86**	**133,03**	**552,59**	**89,87**	**8,24**
Итого за 10 день:				**43,11**	**50,02**	**215,99**	**1464,7**	**0,876**	**34,36**	**0,38**	**7,34**	**311,38**	**787,79**	**211,37**	**12,64**
11день															
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/	150	2008	187	5,0	7,3	28,08	199,2	0,12	1.2	0,049	0,37	76.8	121.2	33.6	2,4
Чай сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	8.0	10.0	5,0	1.0
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
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
Итого за завтрак:				**15,3**	**23,2**	**81,18**	**601,5**	**0,31**	**39,2**	**0,169**	**1,82**	**444,3**	**394,2**	**60,6**	**4,73**

Обед

Салат картофельный с огурцами, маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2011	37	0,8	4,76	5,1	66,5	0,03	4,3	0,0	1,4	14,8	23,53	11,6	0,4
Борщ с фасолью картофелем говядиной и сметаной	200/5/10	2008	79	5,18	5,48	12,5	120,0	0,042	8,02	0,06	0,255	43,5	93,05	25,25	1,53
Рыба припущенная с маслом сливочным	80/5	2012	245	13,52	5, 2	0,25	60,0	0,05	0,45	6,0	0,00	11,4	200,5	11,4	0,41
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148,0	0,15	21.0	0,04	0,2	21.0	79.0	30	1.2
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
Печенье обогащенное	30	к/к	к\к	2,3	3,1	22,4	125,1	0,9	0,0	2,0	1,17	9,3	45,6	34,8	1,2
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 нарзной 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
Итого за обед:				**30,9**	**26,2**	**131,34**	**825,49**	**1,4**	**37,77**	**8,1**	**3,41**	**155,05**	**510,72**	**134,05**	**6,04**
Итого за 11 день:				**46,2**	**49,4**	**212,52**	**1426,99**	**1,71**	**76,97**	**8,27**	**5,23**	**599,35**	**904,92**	**194,65**	**10,77**

12день

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	150/30	2012	231	18,4	14,1	31,9	278,8	0,1	0,3	0,009	3,54	336,2	402,4	48,2	1,32
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
Итого за завтрак:				**23,5**	**21,26**	**99,09**	**634,09**	**0,296**	**9,4**	**0,049**	**4,52**	**434,95**	**472,4**	**69,2**	**5,3**

Обед

Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8	0.012	16,2	0,18	1,38	29,4	16,8	9,0	0,42
Суп картофельный с крупой	200	2008	98	2,96	2,24	8,73	95,2	0,08	6,4	0,16	0,24	20	70,4	21,6	0,88
Запеканка из печени с рисом	80	2008	31	12,6	16,7	11,1	290,0	0,14	9,0	3,99	5,3	13,0	165,0	16,0	4,0
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	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	36,0	7,0	0,8
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	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	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
Итого за обед:				**27,84**	**31,06**	**118,96**	**925,29**	**0,538**	**33,6**	**4,37**	**8,3**	**109,65**	**338,84**	**58,8**	**7,74**
Итого за 12-ый день:				**51,34**	**52,32**	**218,05**	**1559,38**	**0,84**	**43,0**	**4,42**	**12,82**	**544,6**	**811,24**	**128,0**	**13,06**
Всего за 12 дней				**582,92**	**612,78**	**2508,57**	**17843,87**	**10,73**	**618,26**	**148,32**	**147,1**	**6873,67**	**10063,81**	**2250,32**	**210,2**
В среднем за 1 день				**48,58**	**51,07**	**209,05**	**1486,99**	**0,89**	**51,52**	**12,36**	**12,26**	**572,81**	**838,65**	**187,53**	**17,52**
Среднедневная сбалансированность				**0,93**	**0,98**	**4**									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				**13,1%**	**30,9 %**	**56,2 %**	**1 : 1,5**								

* в соответствии с 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 начальног и среднего профессионального образования» проводится искусственная витаминизация третьих и сладких блюд.

- - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П.,Тутельяна В.А.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 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.