"Согласовано"
Директор ГБОУ СОШ № 485 Петрова
от 03.08.21г.

Утверждаю

Генеральный директор
АО "Комбинат питания "Кировский"

А.А. Клименкова
"12" августа 2021г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г.Санкт- Петербурга Кировского района с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета г.Санкт-Петербурга

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
1 день															
Завтрак															
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,00	5,00	10,30	132	0,08	0,10	0,04	0,30	135,80	7,00	88,00	0,03
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,10	7,50	18,90	163	0,10	1,00	0,04	0,20	117,00	41,00	146,00	2,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	14,00	90,00	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,03
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47	0,00	6,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	1,20
Итого за прием пищи:				**15,30**	**16,10**	**80,20**	**554**	**0,28**	**8,10**	**0,09**	**1,10**	**394,60**	**73,30**	**351,30**	**4,26**
Обед															
2011	37	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	60	0,80	5,30	14,30	50	0,00	3,40	0,10	5,90	17,30	10,70	21,20	0,50
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1,50	4,30	10,40	110	0,00	7,00	0,20	0,20	15,00	19,60	140,10	1,20
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,70	17,27	36,90	359	0,01	11,00	0,30	6,00	54,00	46,70	216,00	0,70

2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,60	0,10	31,70	131	0,02	0,06	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,70	0,32	17,00	90	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	7,60	34,80	0,
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,
Итого за прием пищи:				**28,20**	**27,99**	**126,70**	**818**	**0,19**	**21,46**	**0,61**	**13,56**	**119,30**	**103,90**	**451,40**	**3,**
Всего за день:				**43,50**	**44,09**	**206,90**	**1 372**	**0,47**	**29,56**	**0,70**	**14,66**	**513,90**	**177,20**	**802,70**	**7,**

2 день

Завтрак

2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,20	1,20	12,00	132	0,06	0,20	0,00	0,00	9,80	5,00	14,00	0,
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,60	6,40	22,80	179	0,11	1,00	0,04	0,60	114,00	29,00	146,00	2,
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРН.	125	3,50	2,50	17,20	113	0,30	4,50	0,30	0,00	290,00	35,80	223,50	0,
Итого за прием пищи:				**12,40**	**10,90**	**83,40**	**562**	**0,53**	**5,70**	**0,34**	**0,60**	**423,60**	**77,10**	**407,80**	**3,**

Обед

2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	60	1,00	3,10	4,60	50	0,01	16,20	0,02	1,40	29,40	9,00	16,80	0,4
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	200/10	5,40	4,60	17,50	156	0,10	4,30	0,20	1,60	17,50	27,20	164,20	0,7
2008	245/364	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, СОУС ТОМАТНЫЙ	90/50	11,50	11,90	14,90	185	0,00	0,60	0,00	3,20	18,70	18,10	117,40	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141	0,07	5,00	0,04	0,20	87,00	29,00	85,00	0,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,10	0,10	26,40	108	0,01	3,06	0,00	0,40	5,00	2,00	3,00	1,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,70	0,32	17,00	90	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	7,60	34,80	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,0
Итого за прием пищи:				**25,70**	**26,12**	**117,10**	**808**	**0,35**	**29,16**	**0,26**	**7,76**	**169,60**	**96,20**	**437,50**	**3,5**
Всего за день:				**38,10**	**37,02**	**200,50**	**1369**	**0,88**	**34,86**	**0,60**	**8,36**	**593,20**	**173,30**	**845,30**	**6,8**

3 день

Завтрак

2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,90	6,30	21,60	159	0,04	1,00	0,04	0,50	107,00	23,00	106,00	1,00
2011	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60/20	13,50	7,80	24,80	235	0,00	0,30	0,10	1,10	18,90	18,40	102,60	0,50
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,30	0,10	15,20	62	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,03

к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47	0,00	6,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	1,2
Итого за прием пищи:				**20,00**	**15,30**	**87,80**	**581**	**0,10**	**10,30**	**0,14**	**2,20**	**154,70**	**57,70**	**245,90**	**3,7**
			Обед												
2008	52	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	60/20	2,18	3,82	3,00	78	0,00	9,00	0,20	2,80	12,80	11,40	21,60	0,6
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	2,40	4,64	13,76	96	0,00	9,60	0,20	0,20	17,10	19,00	158,60	0,2
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	90	15,12	16,00	10,80	189	0,20	0,00	0,00	0,40	36,00	20,00	162,00	2,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191	0,06	0,00	0,03	0,80	11,00	7,00	36,00	0,8
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (АПЕЛЬСИНОВЫЙ)	200	1,40	0,20	26,40	114	0,02	0,06	0,03	1,10	33,00	29,00	21,00	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,70	0,32	17,00	90	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	7,60	34,80	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,0
Итого за прием пищи:				**31,20**	**30,48**	**118,66**	**836**	**0,44**	**18,66**	**0,46**	**6,26**	**121,90**	**97,30**	**450,30**	**4,2**
Всего за день:				**51,20**	**45,78**	**206,46**	**1 417**	**0,54**	**28,96**	**0,60**	**8,46**	**276,60**	**155,00**	**696,20**	**8,0**
			4 день												
			Завтрак												
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	150	5,04	7,32	28,10	199	0,12	1,20	0,05	0,36	76,80	29,60	121,20	1,4
2010	215	ОМЛЕТ С СЫРОМ	60	7,50	6,90	1,00	129	0,00	0,10	0,10	0,90	19,00	8,90	118,80	1,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	3,80	1,40	32,80	156	0,06	0,00	0,00	0,00	9,00	6,60	32,60	0,0
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43	0,03	22,00	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,3
Итого за прием пищи:				**18,74**	**17,12**	**92,40**	**634**	**0,23**	**24,30**	**0,16**	**1,26**	**199,80**	**65,10**	**340,60**	**3,8**
			Обед												
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	60	0,60	4,10	1,98	65	0,03	14,40	0,10	3,10	18,00	10,80	14,40	0,0
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,30	4,40	13,50	96	0,10	6,00	0,20	0,40	13,30	21,40	156,90	0,0
2008	272	БИТОЧКИ	90	13,50	13,90	11,34	225	0,04	0,00	0,00	2,90	9,60	19,20	120,00	1,6
2008	136	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ	150	2,80	6,24	24,00	191	0,05	4,80	1,46	5,04	49,50	42,00	75,60	0,2
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ.С	200	0,50	0,10	28,10	116	0,03	0,00	0,00	0,10	16,00	8,00	26,00	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,70	0,32	17,00	90	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	7,60	34,80	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,0
Итого за прием пищи:				**24,30**	**29,76**	**112,32**	**861**	**0,41**	**25,20**	**1,76**	**12,50**	**118,40**	**112,30**	**444,00**	**2,6**
Всего за день:				**43,04**	**46,88**	**204,72**	**1495**	**0,64**	**49,50**	**1,92**	**13,76**	**318,20**	**177,40**	**784,60**	**6,4**
			5 день												

Завтрак																
ТТК № 176	ТТК № 176	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ АБРИКОСОВЫМ	20/20	1,20	2,30	12,00	132	0,08	8,00	0,03	0,40	8,00	5,00	14,00	0,3
~~2011~~	~~183~~	~~КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ~~	~~150/5~~	~~7,60~~	~~7,50~~	~~25,90~~	~~118~~	~~0,10~~	~~0,60~~	~~0,00~~	~~2,10~~	~~16,60~~	~~35,20~~	~~157,40~~	~~1,8~~
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,0
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47	0,00	6,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	1,2
Итого за прием пищи:				**11,30**	**11,00**	**79,10**	**435**	**0,24**	**14,60**	**0,03**	**3,10**	**50,40**	**55,50**	**206,70**	**4,3**
Обед																
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	60	1,62	3,10	1,56	40	0,01	3,60	0,00	1,38	13,80	7,80	16,80	0,4
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ	200/10	2,60	3,00	15,20	112	0,00	4,10	0,20	0,30	13,90	16,40	139,70	0,0
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	90	9,60	7,80	6,30	159	0,00	0,20	0,00	3,40	31,10	13,90	98,80	0,2
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,90	4,70	23,50	148	0,15	11,00	0,04	0,20	51,60	30,00	79,00	0,3
ТТК №168	ТТК№168	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ , ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,10	0,10	26,00	102	0,04	3,50	2,50	0,10	0,00	0,20	0,00	0,0
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРН.	125	3,50	2,50	17,20	113	0,30	4,50	0,30	0,00	290,00	140,00	223,50	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,70	0,32	17,00	90	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	7,60	34,80	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,0
Итого за прием пищи:				**24,92**	**22,22**	**123,16**	**842**	**0,66**	**26,90**	**3,04**	**6,34**	**412,40**	**219,20**	**608,90**	**1,6**
Всего за день:				**36,22**	**33,22**	**202,26**	**1 277**	**0,90**	**41,50**	**3,07**	**9,44**	**462,80**	**274,70**	**815,60**	**5,9**
6 день																
Завтрак																
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,00	5,00	10,30	132	0,08	0,10	0,00	0,00	135,80	7,00	88,00	0,30
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	10,50	9,00	25,20	205	0,00	0,20	0,00	0,70	28,50	19,70	121,80	0,60
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113	0,08	3,00	0,02	0,00	252,00	29,00	29,00	2,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,03
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,40	9,80	47	0,00	6,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	0,40
Итого за прием пищи:				**23,90**	**20,40**	**71,80**	**575**	**0,22**	**9,30**	**0,02**	**1,30**	**437,10**	**67,00**	**266,10**	**3,33**
Обед																
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	3,80	6,10	9,12	89	0,02	4,20	0,02	2,90	28,80	16,80	33,60	0,14
2008	85	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	3,00	4,70	4,30	82	0,00	6,70	0,20	0,10	18,70	13,50	26,70	0,50
2008	261	ПЕЧЕНЬ,ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	90	10,97	7,74	8,00	149	0,09	12,00	5,36	2,90	29,20	15,00	227,00	5,00
2008	332	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	150	6,70	8,00	27,50	209	0,07	13,00	0,43	0,90	23,00	20,00	54,00	0,09

2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,10	0,10	27,90	113	0,01	2,06	0,00	0,10	5,00	2,00	8,00	0,
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,70	0,32	17,00	90	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	7,60	34,80	0,
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,
Итого за прием пищи:				**29,17**	**27,66**	**110,22**	**810**	**0,35**	**37,96**	**6,01**	**7,86**	**116,70**	**78,20**	**400,40**	**6,**
Всего за день:				**53,07**	**48,06**	**182,02**	**1 385**	**0,57**	**47,26**	**6,03**	**9,16**	**553,80**	**145,20**	**666,50**	**10,**

7 день

Завтрак

ТТК № 176	ТТК № 176	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ АБРИКОСОВЫМ	40	1,20	2,30	12,00	132	0,08	8,00	0,03	0,40	8,00	5,00	14,00	0,
2008	190	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,81	7,70	20,77	174	0,08	1,55	0,06	0,16	141,10	26,40	133,30	0,
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47	0,06	6,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	1,
Итого за прием пищи:				**9,81**	**12,40**	**81,37**	**538**	**0,30**	**16,55**	**0,10**	**1,16**	**230,90**	**49,70**	**219,60**	**2,**

Обед

2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	60	1,00	9,20	7,14	115	0,01	9,00	0,03	4,08	34,50	11,40	25,80	0,6
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,10	3,40	8,90	99	0,00	7,40	0,20	0,30	13,20	18,10	140,00	0,0
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	90/5	16,70	12,78	15,30	243	0,08	5,60	0,11	2,78	83,60	30,40	126,73	1,6
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,70	6,30	32,80	203	0,02	0,00	0,05	0,30	3,00	19,00	61,00	0,6
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (МУЛЬТИФРУТ)	200	1,40	0,20	26,40	114	0,08	10,30	0,02	0,40	46,00	22,00	26,00	0,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,70	0,32	17,00	90	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	7,60	34,80	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,0
Итого за прием пищи:				**29,50**	**32,90**	**123,94**	**942**	**0,35**	**32,30**	**0,41**	**8,82**	**192,30**	**111,80**	**430,63**	**4,1**
Всего за день:				**39,31**	**45,30**	**205,31**	**1 480**	**0,65**	**48,85**	**0,51**	**9,98**	**423,20**	**161,50**	**650,23**	**6,6**

8 день

Завтрак

2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,00	5,00	10,30	132	0,08	0,10	0,00	0,00	135,80	7,90	88,00	0,30
2011	182	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,90	9,10	18,30	146	0,20	0,00	0,20	2,80	13,40	11,10	154,90	1,40
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	4,00	8,00	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,03
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43	0,03	22,00	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,30

Итого за прием пищи:				**13,90**	**15,10**	**68,10**	**459**	**0,37**	**22,10**	**0,20**	**2,80**	**193,00**	**39,30**	**290,20**	**3,(**
		Обед													
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	60	1,00	3,06	4,62	50	0,01	16,20	0,02	1,38	29,40	9,00	16,80	0,4
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/20	7,20	3,00	18,00	122	0,10	2,70	0,20	0,50	10,80	36,40	116,20	0,0
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	23,50	19,80	21,60	399	0,50	11,20	0,00	2,30	43,30	43,80	173,10	0,2
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,10	0,10	26,40	108	0,01	3,06	0,00	0,40	5,00	2,00	3,00	1,0
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРН.	125	3,50	2,50	17,20	113	0,30	4,50	0,30	0,00	290,00	140,00	223,50	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,70	0,32	17,00	90	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	7,60	34,80	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,0
Итого за прием пищи:				**39,90**	**29,48**	**121,22**	**960**	**1,08**	**37,66**	**0,52**	**5,54**	**390,50**	**242,10**	**583,70**	**2,3**
Всего за день:				**53,80**	**44,58**	**189,32**	**1 420**	**1,45**	**59,76**	**0,72**	**8,34**	**583,50**	**281,40**	**873,90**	**5,3**
		9 день													
		Завтрак													
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63	0,10	0,20	0,00	0,10	7,10	8,00	43,70	0,70
2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	8,50	11,40	44,40	317	0,00	0,10	0,00	0,40	105,40	36,00	113,00	1,10
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,30	0,10	15,20	62	0,00	3,00	0,00	0,00	8,00	5,00	10,00	1,00
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,03
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47	0,00	6,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	1,20
Итого за прием пищи:				**16,20**	**17,20**	**86,10**	**567**	**0,16**	**9,30**	**0,00**	**1,10**	**141,30**	**60,30**	**194,00**	**4,03**
		Обед													
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	60	0,20	0,00	2,30	11	0,06	0,20	0,10	1,30	12,40	0,00	0,00	0,03
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	4,00	5,00	15,00	130	0,00	4,40	0,20	0,10	30,10	24,30	169,60	0,40
2008	283/364	ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) , СОУС ТОМАТНЫЙ	90/30	13,35	15,60	9,90	238	0,00	1,10	0,00	3,80	19,00	14,80	101,70	1,60
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,60	4,60	37,70	206	0,03	0,00	0,03	0,30	11,00	26,00	78,00	0,60
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С "	200	0,60	0,20	29,30	124	0,01	0,00	0,00	0,20	20,00	26,00	20,00	0,08
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,70	0,32	17,00	90	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	7,60	34,80	0,60

к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,
Итого за прием пищи:				**26,35**	**26,42**	**127,60**	**877**	**0,26**	**5,70**	**0,33**	**6,66**	**104,50**	**102,00**	**420,40**	**3,**
Всего за день:				**42,55**	**43,62**	**213,70**	**1 444**	**0,42**	**15,00**	**0,33**	**7,76**	**245,80**	**162,30**	**614,40**	**7,**
10 день															
Завтрак															
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	1,20	1,20	12,00	132	0,06	0,20	0,00	0,00	9,80	7,40	14,00	0,
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,60	6,90	24,40	183	0,12	1,00	0,04	0,10	110,00	36,00	138,00	2,
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134	0,04	1,00	0,01	0,00	121,00	14,00	90,00	1,
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43	0,03	22,00	0,00	0,00	34,00	13,00	23,00	0,
Итого за прием пищи:				**12,50**	**11,50**	**85,70**	**570**	**0,31**	**24,20**	**0,05**	**0,10**	**279,60**	**73,70**	**281,30**	**3,**
Обед															
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,70	5,00	4,30	68	0,00	0,02	6,00	0,05	16,70	24,00	111,00	1,
2008	89	РАССОЛЬНИК С КУРОЙ , СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,00	5,00	12,00	124	0,10	5,50	0,20	0,20	18,90	19,60	145,70	0,
2008	241/361	КОТЛЕТА РЫБНАЯ ЛЮБИТЕЛЬСКАЯ СОУС ПАРОВОЙ	90/50	10,80	2,90	4,50	130	0,10	0,00	0,30	0,60	33,60	14,40	144,00	0,
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141	0,14	5,00	0,04	0,20	87,60	29,00	85,00	0,
ТТК №168	ТТК №168	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ , ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,10	0,10	26,00	102	0,04	3,50	2,50	0,10	0,00	0,20	0,00	0,
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,70	0,32	17,00	90	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	7,60	34,80	0,
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,
Итого за прием пищи:				**23,30**	**19,42**	**100,50**	**733**	**0,54**	**14,02**	**9,04**	**2,11**	**168,80**	**98,10**	**536,80**	**4,**
Всего за день:				**35,80**	**30,92**	**186,20**	**1 303**	**0,85**	**38,22**	**9,09**	**2,21**	**448,40**	**171,80**	**818,10**	**8,**
11 день															
Завтрак															
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,00	5,00	10,30	132	0,08	0,10	0,00	0,00	135,80	7,90	88,00	0,3
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,60	6,40	24,80	179	0,11	1,00	0,04	0,60	114,00	29,00	146,00	2,0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,0
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47	0,00	6,00	0,00	0,60	16,00	8,00	11,00	1,2
Итого за прием пищи:				**14,40**	**13,80**	**83,70**	**543**	**0,27**	**8,10**	**0,05**	**1,20**	**331,60**	**55,20**	**306,30**	**4,5**
Обед															
2008	56	ИКРА МОРКОВНАЯ	60	2,30	4,90	4,50	71	0,03	3,00	0,90	2,34	19,20	19,80	33,60	0,6

2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ	200	2,80	5,10	11,00	117	0,00	6,40	0,20	2,10	31,70	16,00	50,90	0,4
~~2010~~	~~388~~	~~ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ~~	~~90/5~~	~~10,90~~	~~11,25~~	~~15,30~~	~~186~~	~~0,10~~	~~12,80~~	~~0,10~~	~~2,90~~	~~85,60~~	~~30,40~~	~~131,20~~	~~0,4~~
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191	0,06	0,00	0,03	0,80	11,00	7,00	36,00	0,0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,20	0,00	25,70	105	0,01	13,06	0,00	0,10	8,00	3,00	5,00	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,70	0,32	17,00	90	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	7,60	34,80	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,0
Итого за прием пищи:				**26,30**	**27,07**	**121,20**	**838**	**0,36**	**35,26**	**1,23**	**9,20**	**167,50**	**87,10**	**307,80**	**2,1**
Всего за день:				**40,70**	**40,87**	**204,90**	**1 381**	**0,63**	**43,36**	**1,28**	**10,40**	**499,10**	**142,30**	**614,10**	**6,7**

12 день

Завтрак

2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,60	6,20	20,70	157	0,06	1,00	0,04	0,50	106,00	15,00	88,00	1,0
2010	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	60	13,50	10,40	34,10	246	0,00	0,00	0,10	0,40	59,20	13,80	114,00	0,7
2011	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113	0,08	3,00	0,02	0,00	280,00	29,00	29,00	2,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,0
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,60	0,00	6,00	30	0,00	18,00	0,00	0,20	128,00	8,80	113,60	0,1
Итого за прием пищи:				**26,70**	**22,60**	**87,30**	**625**	**0,20**	**22,00**	**0,16**	**1,10**	**578,00**	**69,90**	**360,90**	**3,8**

Обед

2011	70/2	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (КУСОЧКОМ)	60	0,20	0,00	4,30	8	0,00	8,80	0,10	1,30	24,00	9,20	116,60	0,6
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,90	2,30	15,40	94	0,10	9,60	0,16	0,16	20,00	25,60	62,40	0,8
2008	301	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	90	8,72	15,02	7,68	200	0,10	6,23	2,70	3,60	59,00	11,08	114,20	2,7
2008	350	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3,50	6,70	11,50	119	0,08	9,00	0,80	0,70	44,00	24,00	84,00	0,8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103	0,01	100,00	0,16	0,00	113,00	3,00	3,00	1,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,70	0,32	17,00	90	0,10	0,00	0,00	0,96	7,20	7,60	34,80	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,90	0,70	16,40	78	0,06	0,00	0,00	0,00	4,80	3,30	16,30	0,0
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРН.	125	3,50	2,50	17,20	113	0,30	4,50	0,30	0,00	290,00	140,00	223,50	0,0
Итого за прием пищи:															
Всего за день:				**24,12**	**27,84**	**113,88**	**805**	**0,75**	**138,13**	**4,22**	**6,72**	**562,00**	**223,78**	**654,80**	**6,67**
Всего за 12 дней:				**50,82**	**50,44**	**201,18**	**1429**	**0,95**	**160,13**	**4,38**	**7,82**	**1140,00**	**293,68**	**1015,70**	**10,50**
Среднее значение за период:				**528,11**	**510,78**	**2403,47**	**16770**	**8,95**	**596,96**	**29,23**	**110,35**	**6058,50**	**2315,78**	**9197,33**	**90,03**
				44,01	**42,57**	**199,76**	**1398**								

Содержание белков, жиров, углеводов за 12 дней в % от калорийности:	12,60%	27,41%	57,18%									

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

- 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, Москва, Дели принт, 2010. 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.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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