



Согласовано
Директор ГБОУ школы № 391

Рябова Е.В.

2-9 класс

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) осенний и зимний периоды
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга



Утверждено:
Директором по питанию:
АО "КСП Красносельского района"
Кибиенко Н.Г.

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	Всего г	Всего г	С	В ₁	В ₂	А (мкг рет. экв.)		Са	Mg	P	Fe				
1 день																					
Завтрак																					
Картофель запеченный	150	2024	361г	10,30	12,60	26,20	242,00	17,40	0,19	0,120	3,90	22,00	44,00	110,00	1,70						
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 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	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20						
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						
Итого за прием пищи:	500			15,63	16,28	82,20	518,90	28,17	0,27	0,292	22,60	153,00	85,20	238,30	4,86						
Обед																					
Салат из соевых отрубов с луком (до 01.03 с печатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2024	19	0,48	3,06	1,14	34,20	5,16	0,01	0,018	32,40	20,40	8,40	13,80	0,36						
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	200/10	2024	105	4,64	4,40	15,16	119,20	5,40	0,07	0,058	103,04	16,40	19,20	65,60	0,92						
Говубцы ленивые	240	2024	320	13,35	16,20	35,40	345,00	27,60	0,09	0,180	9,00	81,00	48,00	229,50	3,45						
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56						
Батон обогащенный микроэлементами	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66						
Итого за прием пищи:	805			25,92	25,78	106,19	765,15	126,16	0,32	0,452	144,64	158,05	104,55	410,45	11,35						
Всего за день:	1305			41,55	42,06	188,39	1284,05	154,33	0,59	0,744	167,24	311,05	189,75	648,75	16,21						

2 день																			
Завтрак																			
Макаронные отварные с сыром	150/15	2024	223	12,78	15,69	43,81	304,44	0,08	0,07	0,081	90,87	162,68	0,00	126,65	0,93				
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 микроулучшителями	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				
Мандарины свежие	100	2008	9,8	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	0,06	0,030	10,00	35,00	11,00	17,00	0,10				
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				
Итого за прием пищи:	610			18,68	19,59	84,84	528,14	40,08	0,19	0,296	129,82	340,73	32,85	267,90	1,89				
Обед																			
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2024	52	0,72	6,06	3,54	72,00	5,10	0,02	0,024	103,20	19,20	10,20	19,80	0,42				
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной	200/10/5	2024	88	4,26	6,01	7,07	99,80	9,68	0,04	0,057	100,00	32,40	18,10	61,30	0,92				
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	150	2024	349	2,70	6,80	33,10	205,00	0,00	0,03	0,024	27,40	7,00	24,00	72,00	0,50				
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56				
Батон обогащенный микроулучшителями	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66				
Итого за прием пищи:	820			26,93	24,46	107,70	762,55	15,10	0,30	0,279	269,10	151,85	122,25	416,65	5,36				
Всего за день:	1430			45,61	44,05	192,54	1290,69	55,18	0,48	0,574	398,92	493,58	155,10	684,55	7,25				
3 день																			
Завтрак																			
Рис отварной с овощами	150	2016	334	5,31	6,12	35,42	193,85	4,01	0,03	0,026	600,00	18,89	15,57	31,10	0,41				
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	2024	2	3,80	3,53	10,28	88,20	0,07	0,03	0,052	26,00	91,80	6,10	63,00	0,34				
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20				
Молоко в индивидуальной упаковке	200	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				
Итого за прием пищи:	680			15,51	16,45	72,10	476,45	19,48	0,17	0,408	675,40	372,69	62,67	292,10	3,75				
Обед																			
Салат из квашенной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2024	40	0,96	3,06	4,86	51,00	16,38	0,01	0,018	20,46	29,40	9,00	16,80	0,36				
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2024	96	1,86	3,85	12,47	92,60	5,36	0,06	0,051	116,32	19,20	18,90	53,70	0,72				
Рату из птицы	240	2008	309	15,52	16,45	25,53	313,89	41,14	0,21	0,230	373,58	71,31	56,23	261,94	2,74				
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56				
Батон обогащенный микроулучшителями	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66				
Итого за прием пищи:	800			25,34	25,61	106,95	762,24	64,48	0,42	0,402	511,76	155,16	113,18	434,79	6,84				
Всего за день:	1480			40,85	42,06	179,06	1238,68	83,96	0,59	0,810	1187,16	527,85	175,85	726,89	10,59				

4 день																
Завтрак																
Омлет натуральный	150	2024	228	11,12	10,50	26,33	234,31	0,23	0,07	0,450	170,02	102,93	17,59	223,45	2,58	
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	20/5	2008	1	1,55	4,73	10,33	89,70	0,00	0,02	0,027	32,65	4,30	2,60	14,00	0,24	
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	0,04	0,030	8,00	34,00	13,00	23,00	0,30	
Мармелад	30	к/к	0,03	0,00	0,00	23,82	96,30	0,27	0,00	0,000	0,00	1,20	0,60	0,30	0,12	
Итого за прием пищи:	505			17,40	18,33	80,48	547,11	61,00	0,16	0,637	223,97	253,43	64,79	367,75	4,34	
Обед																
Салат «Степной» из разных овощей	60	2024	29	0,90	6,12	4,56	76,80	3,66	0,04	0,024	267,60	11,40	12,00	27,00	0,42	
Борщ с капустой и картофелем, курой и со сметаной	200/10/5	2024	80	3,94	6,09	9,71	109,40	6,60	0,04	0,055	111,04	33,20	19,70	58,50	1,00	
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	150	2024	356	5,30	4,20	25,00	190,00	0,00	0,06	0,019	19,60	11,00	7,00	40,00	0,70	
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56	
Батон обогащенный микронутриентами	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66	
Итого за прием пищи:	820			26,88	24,71	107,49	796,28	23,33	0,49	1,864	5128,44	135,10	100,15	514,05	10,57	
Всего за день:	1325			44,28	43,04	187,97	1343,39	84,33	0,66	2,501	5352,41	388,53	164,94	881,80	14,90	
5 день																
Завтрак																
Пудинг из творога со стученным молоком	150/10	2024	240	13,58	14,46	41,01	341,27	0,33	0,10	0,327	58,31	220,34	35,54	183,69	1,31	
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	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
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	
Итого за прием пищи:	605			19,08	18,56	84,34	574,37	12,33	0,19	0,532	92,26	379,39	66,39	318,94	4,37	
Обед																
Салат из белокочанной капусты	60	2024	34	0,96	3,06	5,64	54,00	21,66	0,02	0,024	121,20	25,80	10,20	18,00	0,36	
Суп картофельный с фасолью и птицей	200/10	2024	104	6,96	5,76	15,32	141,60	3,80	0,15	0,066	103,04	31,60	31,20	102,40	1,72	
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	
Капша гречневая расщипанная	150	2024	347	2,90	4,20	11,90	105,00	0,00	0,21	0,110	20,40	15,00	120,00	180,00	4,00	
Сок в асортименте	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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56	
Батон обогащенный микронутриентами	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66	
Итого за прием пищи:	815			26,67	23,24	107,65	812,35	30,46	0,58	0,417	266,24	128,65	213,35	552,95	10,90	
Всего за день:	1420			45,74	41,80	191,99	1386,72	42,79	0,77	0,949	358,50	508,04	279,74	871,89	15,27	

6 день.																		
Загтрак																		
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	11,50	13,00	32,50	224,00	0,40	0,04	0,110	32,65	85,00	24,00	106,00	0,40			
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	2024	2	3,80	3,53	10,28	88,20	0,07	0,03	0,052	26,00	91,80	6,10	63,00	0,34			
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,030	2,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
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			
Итого за прием пищи:	515			18,15	19,77	82,60	513,70	8,27	0,11	0,217	64,05	210,50	52,10	219,00	4,27			
Обед																		
Икра морковная	60	2024	57	0,96	4,32	4,80	61,80	2,52	0,03	0,036	552,00	15,60	19,20	31,20	0,48			
Суп овощной с гречками	200/15	2024	100	3,09	3,35	18,88	117,40	6,80	0,06	0,036	100,00	23,70	18,20	50,30	0,86			
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	150	2024	358	2,00	4,20	13,10	106,00	12,00	0,13	0,090	22,30	14,00	30,00	77,00	1,20			
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56			
Батон обогащенный микронутриентами	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66			
Итого за прием пищи:	820			27,00	27,53	110,29	790,50	25,32	0,60	0,419	674,50	122,55	119,35	429,05	7,76			
Всего за день:	1335			45,15	47,30	192,89	1304,20	33,59	0,71	0,636	738,55	333,05	171,45	648,05	12,03			
7 день.																		
Загтрак																		
Макароны, запеченные с яйцом	150	2021	260	7,90	9,18	31,65	230,50	0,15	0,08	0,150	68,25	54,75	12,75	101,25	1,36			
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	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
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			
Итого за прием пищи:	670			15,80	16,56	68,33	477,10	15,55	0,21	0,502	117,65	320,55	56,35	312,25	4,60			
Обед																		
Огурец соленый	60	2024	385	0,49	0,05	1,04	7,64	3,00	0,01	0,012	3,00	13,64	8,18	14,18	0,38			
Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/10/5	2024	88	3,94	6,09	6,75	98,20	9,80	0,04	0,053	106,24	33,20	17,30	56,10	0,76			
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	150	2021	241	3,10	4,60	30,00	134,00	1,27	0,05	0,033	509,08	18,46	31,15	88,85	0,43			
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56			
Батон обогащенный микронутриентами	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66			
Итого за прием пищи:	820			27,00	27,66	100,68	802,59	102,07	0,25	0,295	698,52	127,55	93,59	434,68	8,79			
Всего за день:	1490			42,80	44,21	169,01	1279,69	117,62	0,45	0,797	816,17	448,10	149,94	746,93	13,39			

8 день.																			
Завтрак																			
Запеканка овощная	150	2024	166	6,60	9,30	30,40	238,00	14,90	0,16	0,110	338,60	60,00	37,00	91,00	1,60				
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 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				
Мандарин свежий	100	2008	9,8	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	0,06	0,030	10,00	35,00	11,00	17,00	0,10				
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				
Итого за прием пищи:	595			15,80	15,91	76,53	516,70	55,40	0,31	0,455	391,05	345,05	95,85	331,25	2,67				
Обед																			
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2024	41	0,72	3,12	6,54	57,00	15,48	0,02	0,024	193,80	20,40	9,60	16,80	0,60				
Суп картофельный с горохом, птицей и с грибами	200/10/10	2024	104	8,06	5,86	22,52	175,60	3,80	0,16	0,066	103,04	34,60	33,20	111,40	1,92				
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 расыпчатая	150	2024	347	2,90	4,20	11,90	105,00	0,00	0,21	0,110	20,40	15,00	120,00	180,00	4,00				
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56				
Батон обогащенный микроэлементами	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66				
Итого за прием пищи:	855			27,93	23,67	113,63	749,95	20,26	0,76	0,459	373,24	147,55	222,65	590,75	12,04				
Всего за день:	1450			43,73	39,57	190,16	1266,65	75,66	1,07	0,913	764,29	492,60	318,50	922,00	14,71				
9 день																			
Завтрак																			
Омлет натуральный	150	2024	228	11,12	10,50	26,33	234,31	0,23	0,07	0,450	170,02	102,93	17,59	223,45	2,58				
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	20/5	2008	1	1,55	4,73	10,33	89,70	0,00	0,02	0,027	32,65	4,30	2,60	14,00	0,24				
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20				
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				
Итого за прием пищи:	505			15,42	18,57	75,78	521,91	10,23	0,15	0,512	210,87	134,93	38,19	280,45	6,15				
Обед																			
Салат из квашеной капусты с яблоками	60	2021	10	0,60	3,72	3,60	50,40	9,00	0,01	0,012	1,50	19,20	7,20	12,60	0,77				
Суп картофельный с крупой и рыбой	200/10	2024	103	3,92	2,14	14,88	94,40	5,32	0,07	0,054	107,22	18,20	21,60	84,00	0,73				
Плов из птицы	240	2024	330	14,20	17,10	25,20	311,00	2,40	0,09	0,080	145,00	20,00	109,00	241,00	2,00				
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56				
Батон обогащенный микроэлементами	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66				
Итого за прием пищи:	805			25,72	25,22	107,77	760,55	18,32	0,32	0,249	255,12	92,65	166,85	439,95	6,51				
Всего за день:	1310			41,14	43,79	183,55	1282,46	28,55	0,46	0,761	465,99	227,58	205,04	720,40	12,66				

10 день																		
Загрузка																		
Макароны, запеченные с сыром	150	2024	224	9,60	12,00	33,24	266,40	0,08	0,07	0,084	93,84	168,00	0,00	130,80	0,96			
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	2024	2	3,80	3,53	10,28	88,20	0,07	0,03	0,052	26,00	91,80	6,10	63,00	0,34			
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	0,04	0,030	8,00	34,00	13,00	23,00	0,30			
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			
Итого за прием пищи:	510			18,13	18,63	87,34	577,70	60,92	0,17	0,296	141,14	406,60	50,70	324,10	2,82			
Обед																		
Салат из свежесы отварной	60	2021	26	0,84	3,66	4,56	54,60	4,62	0,01	0,012	0,00	20,40	12,00	23,40	0,78			
Суп картофельный с курицей	200/10	2024	97	4,40	4,48	14,52	116,00	7,80	0,09	0,074	113,28	17,20	24,00	75,20	1,00			
Рататуй из овощей и мяса	240	2021	322	12,34	14,52	25,92	291,15	6,91	0,13	0,036	38,40	37,44	48,96	186,24	2,79			
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56			
Батон обогащенный микроулучшителями	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66			
Итого за прием пищи:	805			25,43	24,84	106,39	757,50	19,65	0,38	0,251	221,88	133,29	128,91	408,39	7,39			
Всего за день:	1315			43,56	43,47	193,73	1335,20	80,58	0,55	0,547	363,02	539,29	179,61	732,49	10,21			
11 день																		
Загрузка																		
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	2024	239	13,47	14,65	40,80	347,70	0,34	0,10	0,368	42,75	251,20	36,40	189,90	0,92			
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 микроулучшителями	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			
Йогурт в инд. упаковке производителя	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
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			
Итого за прием пищи:	605			19,07	18,76	84,33	581,80	15,14	0,19	0,58	76,90	413,25	68,25	327,15	4,09			
Обед																		
Салат из моркови	60	2021	21	0,72	3,60	2,40	62,40	1,80	0,03	0,042	0,00	14,40	20,40	29,40	0,38			
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и со сметаной	200/10/5	2024	80	4,26	6,01	10,03	111,00	6,48	0,04	0,059	104,80	32,40	20,50	63,70	1,16			
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	150	2024	360	3,10	4,60	30,00	134,00	10,40	0,12	0,100	24,90	36,00	28,00	83,00	1,00			
Сок в асортименте	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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56			
Батон обогащенный микроулучшителями	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66			
Итого за прием пищи:	850			25,37	23,65	117,72	770,55	23,88	0,49	0,422	175,00	193,35	132,75	461,65	6,56			
Всего за день:	1455			44,44	42,40	202,05	1352,35	39,02	0,67	1,005	251,90	606,60	201,00	788,80	10,65			

12 дней															
	Завтрак														
	150/10	2024	471	11,93	10,38	36,21	289,35	0,60	0,16	0,207	23,93	158,55	27,60	179,10	1,16
Оладьи со ступеным молоком	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
Чай с сахаром	20/10	2024	2	3,80	3,53	10,28	88,20	0,07	0,03	0,052	26,00	91,80	6,10	63,00	0,34
Бутерброд с сыром	100	2008	9,8	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	0,06	0,030	10,00	35,00	11,00	17,00	0,10
Мандарин свежий	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
Печенье	520			18,88	17,05	83,31	566,05	38,67	0,27	0,304	63,13	297,05	53,70	291,10	2,73
Итого за прием пищи:															
	Обед														
	60	2021	10	0,60	3,72	3,60	50,40	9,00	0,01	0,012	1,50	19,20	7,20	12,60	0,77
Салат из квашеной капусты с яблоками	200/5	2024	96	1,86	3,85	12,47	92,60	5,36	0,06	0,051	116,32	19,20	18,90	53,70	0,72
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	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
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	150	2024	350	2,30	4,10	20,70	144,00	0,00	0,03	0,020	19,60	7,00	23,00	70,00	0,50
Рис отваренный	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
Компот из свежих яблок	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66
Батон обогащенный микроулучшителями	840						782,35	16,64	0,37	0,325	170,42	151,65	144,15	407,65	6,64
Итого за прием пищи:	1360						1348,40	55,31	0,64	0,629	233,55	448,70	197,85	698,75	9,36
Всего за день:							1309,37	70,91	0,64	0,905	924,81	443,75	199,06	755,94	12,27
Итого за 12 дней средня:							1,00	1,00	4,00						
Средняя сбалансированность за 12 дней															
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самонов, Б.С.															
- Картошка блонд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самонов, Б.С. Катанов и др. – М., 2008. – 448 с.															
Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блонд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гаптаров М.М.Г., Батурин А.К., Потожева А.В., Шарфетдинов Х.Х., обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гаптаров М.М.Г., Батурин А.К., Потожева А.В., Шарфетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Палючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурман И.В., Керимова М.Г./ Москва, 2014. – с. 460															
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/вост. А.М. Перевалов, Н.В. Ташенкина.- 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.: ТУ ДеЛи, 2022.-245с.															
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питания воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб: Издательский центр «Интермедиа», 2024. – 741 с.															
Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.															