1-я смена

Согласовано
Директор ГБОУ школы № 391
Рябова Е.Б.

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

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов 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

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		C	B_1	B_2	A (мкг рет. экв.)	Ca	Mg	P	Fe
1 день															
Завтрак															
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	12,20	15,40	27,70	258,00	0,40	0,14	0,110	32,65	90,00	37,00	138,00	1,00
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 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
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:	**505**			**17,53**	**19,08**	**83,70**	**534,90**	**11,17**	**0,22**	**0,282**	**51,35**	**221,00**	**78,20**	**266,30**	**4,16**
Обед															
Салат из соленых огурцов с луком (до 01.03 с репчатым 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
Голубцы 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 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:	**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:	**1310**			**43,45**	**44,86**	**189,89**	**1300,05**	**137,33**	**0,54**	**0,734**	**195,99**	**379,05**	**182,75**	**676,75**	**15,51**

2 день															
Завтрак															
Макароны 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 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
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:	**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 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**			**26,93**	**24,46**	**107,70**	**762,55**	**15,10**	**0,30**	**0,279**	**269,10**	**152,85**	**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															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	9,10	9,44	40,00	231,00	0,40	0,13	0,120	32,65	98,00	48,00	159,00	1,20
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	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:	**685**			**19,30**	**19,77**	**76,68**	**513,60**	**15,87**	**0,27**	**0,502**	**108,05**	**451,80**	**95,10**	**420,00**	**4,54**
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
Рагу 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 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:	**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:	**1485**			**44,64**	**45,38**	**183,63**	**1275,84**	**80,35**	**0,69**	**0,904**	**619,81**	**606,96**	**208,28**	**854,79**	**11,38**

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	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:	**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 сгущенным 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
Каша гречневая рассыпчатая	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 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:	**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															
Завтрак															
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 гренками	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															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	10,95	12,34	35,30	273,00	0,40	0,11	0,120	32,65	95,00	29,00	152,00	1,70
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:	**675**			**18,85**	**19,72**	**71,98**	**519,60**	**15,80**	**0,24**	**0,472**	**82,05**	**360,80**	**72,60**	**363,00**	**4,94**
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:	**1495**			**45,85**	**47,38**	**172,66**	**1322,19**	**117,87**	**0,49**	**0,767**	**780,57**	**488,35**	**166,19**	**797,68**	**13,73**

8 день															
Завтрак															
Оладьи со сгущенным молоком	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
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 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
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:	**615**			**20,13**	**17,23**	**77,24**	**549,05**	**40,67**	**0,28**	**0,452**	**88,88**	**424,60**	**63,95**	**370,35**	**2,22**
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 гренками	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 рассыпчатая	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 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:	**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:	**1470**			**48,06**	**40,90**	**190,87**	**1299,00**	**60,93**	**1,04**	**0,910**	**462,12**	**572,15**	**286,60**	**961,10**	**14,26**
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 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:	**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															
Завтрак															
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**	**406,00**	**50,70**	**324,10**	**2,82**
Обед															
Салат из свеклы 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 курой	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
Рагу 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 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:	**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															
Завтрак															
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 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**			**19,07**	**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 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:	**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 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 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
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
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:	**500**			**14,55**	**15,72**	**82,60**	**533,70**	**53,40**	**0,30**	**0,307**	**365,30**	**217,50**	**85,60**	**252,00**	**3,17**
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
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
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	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
Рис припущенный	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
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 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:	**840**			**28,27**	**27,05**	**114,06**	**782,35**	**16,64**	**0,37**	**0,325**	**170,42**	**151,65**	**144,15**	**407,65**	**6,64**
Всего за день:	**1340**			**42,82**	**42,77**	**196,66**	**1316,05**	**70,04**	**0,67**	**0,632**	**535,72**	**369,15**	**229,75**	**659,65**	**9,81**
Итого за 12 дней средняя:				**43,83**	**43,15**	**189,06**	**1309,37**	**70,91**	**0,64**	**0,905**	**924,81**	**443,75**	**199,06**	**755,94**	**12,27**
Средняя сбалансированность за 12 дней				**1,00**	**1,00**	**4,00**									

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб, Речь,2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- 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.:ТД ДеЛи, 2022.-245с.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

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