

Согласовано

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

Н.С. Баранчикова



2020г

Утверждаю

Начальник Управления
социального питания
А.В. Барabanчиков



2020г

**Циклическое 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	Техно- логи- чес- кая и норм- а- тив- ная доку- мент- ация /сбор- ник реце- птур/	№№ Рецеп- тур или техно- логи- чес- ской карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энер- гети- ческая цен- ность, ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	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 пшениная 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

с р м ф

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 обогащенный микронутриентами	✓	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
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
Ландарин 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 обогащенный	✓	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

С Р М Р

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 колбасой п/копчёной	35	2008	5	4,9	7,4	7,4	116,0	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 сосисками	150	2011	212	16,4	14,2	33,8	307,3	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 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

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 гречками	✓ 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 обогащенный микронутриентами	✓ 25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
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 ветчиной	35	2008	5	4,9	5,4	21,4	117,0	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	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	307	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
Сосиски молочные отварные	100	2008	254	9,2	10,4	0,4	143,7	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 обогащенный	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
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 обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
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	0,08	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 обогащенный 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 колбасой полукопченой	35	2008	5	4,9	7,4	7,4	116,0	0,02	0,0	0,00	0,4	8	46	7	0,3
Запеканка из творога с морковью	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 обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
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 9 день:				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 ветчиной	35	2008	5	4,9	5,4	21,4	117,0	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
Каша 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

11 день

Завтрак

Закрытый бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216,0	0,04	0	0,12	0,7	183	121	11	0,6
Каша «Янтарная» /из пшена с яблоками/	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 нарезной обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
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 обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
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	10063,8 1	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 начального и среднего профессионального образования» проводится искусственная витаминизация третьих и сладких блюд.

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

Утверждаю

Начальник Управления

социального питания

А.В. Барабинский



2020г

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед)
для предоставления питания обучающимся образовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 12 до 18 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга, а так же за счет их собственных денежных средств и/или денежных средств родителей (законных представителей)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур /	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергетическая ценность, ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I день															
Обед															
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	1,4	3,6	8,26	75,8	0,02	3,65	0,0	1,82	35,4	40,63	20,6	1,32
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	4,1	1,16	20,54	116,5	0,091	7,52	0,205	0,215	6		9	
Шницель рубленый из говядины	100	2008	272	15,0	15,4	12,6	250,0	0,07	0,0	0,0	3,6	29,4	76,1	26	1,005
Рагу овощное	180	2008	350	4,2	8,04	13,8	142,8	0,57	9	0,8	0,7	245	300	24	2
Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	28,6	0,0	0,1	44	84	24	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0,6	5,0	8,0	2,0	0,4
Батон нарезной обогащённый	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	22,0	40,04	0	0,1
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	27,5	0	0	0,8
Итого за Обед I день:				31,6	32,25	134,08	949,5	1,017	49,77	1,005	7,985	424	559,8	106	8,8

2 день															
Обед															
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0	0,02	27	0,03	2,3	49	28	15	0,7
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/5/10	2008	76	1,9	2,6	9,1	107,8	0,033	1,04	0,021	0,23	50,2	60,8	9,05	1,04
Рыба /филе трески/ запеченная в молочном соусе	300	2008	238	19,9	20,9	34,8	371,6	0,1	13,6	0,09	2,8	67,8	252,2	35,4	1,58
Компот из кураги с витамином «С»	200	2008	401	1,0	0,1	34,2	142,0	0,02	10,6	0,03	1,1	33,0	29,0	21,0	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	8,3	40,0	0	0,1
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
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 Обед 2 день:				31,6	32,25	134,48	949,4	0,403	90,24	0,171	7,48	395,8	552	91,5	5,05
3 день															
Обед															
*Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123,0	0,02	15	0,25	4,6	38	36	19	1
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	1,9	1,8	43,05	107,0	0,11	8,0	0,20	0,3	23	64,0	25	1,0
Голубцы ленивые	250	2008	306	17,2	14,8	15,5	334,0	0,09	17,0	0,0	1,68	83,6	159	4,4	2,4
Сок фруктовый /персиковый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,0	0	0,1
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за Обед 3 день:				31,6	32,95	134,0	950,0	0,5	44,6	0,472	7,33	313,4	404	70,4	8,2
4 день															
Обед															
Икра свекольная	100	2008	56	4,2	8,1	10,1	130,0	0,03	9	0,02	3,7	45	56	27	1,8
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2008	99/73	1,9	1,6	8,5	108,0	0,1	5,5	0,268	0,5	97,9	120,7	35,4	2,9
Фрикадельки из птицы, соус молочный	125	2010	308/350	10,2	9,8	10,5	118,3	0,05	0	0,05	2,9	190	200	18,3	1,67
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	29,4	143,6	0,02	0	0,05	0,08	13	161	39	0,6
Компот из апельсинов с витамином «С»	200	2008	399	0,5	0,1	24,0	141,0	0,02	12	0	0,1	18	12	7	0,2
Ватрушка с творогом	75	1996	695	4,0	1,5	10,4	104,0	0,1	0,0	0,1	0,5	9,0	33,6	5,4	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	8,3	40,0	0	0,1
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	4	0	0,8
Итого за Обед 4 день:				31,6	32,25	134,08	951,9	0,55	26,5	0,488	8,53	408,7	623	132	8,47

5 день															
Обед															
*Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0	0,02	13,5	0,03	2,3	89	28	1,5	0,7
Суп крестьянский	250	2008	94	2,3	5,03	12,4	107,0	0,06	1,02	0,085	0,4	38,4	118	18,4	0,91
Мясо духовое	300	2011	258	16,2	15,5	31,0	320,8	0,15	8,96	0,57	5,28	51,49	310	73,2	4,96
Компот из изюма с витамином «С»	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0	0,03	0,66	0,0	0,1	16	26	8	0,6
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	0	0,6
Батон нарезной обогащенный	50	к/к	к/к	4,0	2,33	25,99	143,78	0,25	0	0	0,75	27,5	0	0	1,0
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за Обед 5 день:				31,5	32,26	134,09	949,58	0,640	24,74	0,707	8,83	349,7	613	115	8,87

6 день															
Обед															
Салат картофельный с морковью, зеленым горошком, маслом растительным	100	2011	40	4,0	4,2	12,1	89,0	0,15	7,0	0,0	1	74	41	37	0,9
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	92	2,2	2,96	8,2	136,3	0,13	1,9	0,14	0,72	15,71	158	27,7	0,58
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	100	2008	261/373	10,9	15,1	5,9	151,7	0,17	3,8	0,1	1,8	196,6	189,2	22,4	0,7
Макароны отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	229,2	0,072	0	0,036	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
Сок фруктовый /яблочный/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0	0,0	0,16
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
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 Обед 6 день:				31,5	32,17	133,91	949,6	0,798	17,7	0,576	6,73	327,31	483,2	92,5	9,2

7 день															
Обед															
*Салат картофельный с маслом растительным	100	2008	43	1,6	15,3	11,9	172,0	0,01	15	0,05	0,13	24	43	9,5	0,5
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/5/5	2008	85	5,2	1,2	11,2	107,0	0,016	9,7	0,17	0,16	138,0	127,2	23,6	1,5
Сосиски отварные	100	2008	254	13,9	5,6	10,4	143,7	0,2	0,0	0,0	0,4	36	162	35	2
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,48	24,4	169,2	0,17	6,3	0,048	0,24	56,4	135,6	24,8	1,32
Кисель плодово – ягодный с витамином «С»	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	8,6	0,0	0,1	5,0	8,0	2,0	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	40,0	0,0	0,1

Батон нарезной обогащённый	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
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 7 день Обед:				31,7	32,23	134,48	949,9	0,636	77,6	0,268	2,08	455,2	657,9	106	6,75

8 день

Обед															
Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	2008	48	5,0	4,5	7,0	124,0	0,02	6	0,05	6,7	168	111	24	1,7
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	1,4	1,2	10,4	99,0	0,0	0,4	0,2	1,6	55,2	140	18,1	0,9
Зразы рубленные из кур с омлетом	100	2008	317	14,3	15,2	32,7	240,5	0,17	3,1	0,3	1,4	178,4	245	23,7	0,07
Рагу овощное	180	2008	350	4,2	8,0	13,8	142,8	0,57	9	0,8	0,7	44	84	24	1
Сок фруктовый /вишнёвый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,0	0	0,1
Батон нарезной обогащённый	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
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 8 день Обед:				32,7	33,05	134,05	949,5	1,036	23,5	1,35	11,35	511,4	645	107	9,57

9 день

Обед															
Икра морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,0	0,05	5	1,52	3,9	32	56	33	1
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2008	84	1,0	1,9	19,5	88,0	0,048	7,6	0,06	0,16	35,4	42,6	17,6	0,6
Плов из птицы	250	2008	311	19,3	17,8	46,2	422,0	0,2	2,8	0,2	2,4	123,6	193,6	42,5	1,9
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	0,0	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46,0	0,05	0,0	0,0	0,0	4,15	20,0	0,0	0,05
Батон обогащённый микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,07	0	0	0,38	13,8	0	0	0,4
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за 9 день:				31,6	32,18	134	949,5	0,448	16	1,802	6,84	337,05	403,2	107	4,05

10 день

Обед															
Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным	100	2013	37	0,5	4,9	7,4	77,0	0,01	11	0,3	2,3	49	28,3	15,2	0,9

Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	2,4	4,5	12,1	104,0	0,12	0,8	0,16	0,2	80	191,2	30,4	1,5
Тефтели из говядины в соусе сметанном	100	2008	283	9,7	7,4	21,1	119,9	0,04	1,0	0,0	3,0	158,8	277,0	10,0	1,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	5,5	8,72	17,74	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	61,0	98	26	0,6
Сок фруктовый /апельсиновый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0	0,0	0,1
Батон обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,02	27,5	0	0	0,8
Булочка творожная	50	2008	479	5,9	2,8	15,1	144,0	0,07	0,0	0,02	0,5	28,0	58,0	7,0	0,4
Итого за 10 день:				31,4	32,07	133,79	949,9	0,52	16,8	0,51	6,32	426,6	707	96,6	8,1

11 день

Обед

*Салат картофельный с маслом растительным	100	2008	43	1,6	5,3	11,9	192,0	0,01	15	0,05	0,13	24	43	9,5	0,5
Борщ сибирский с говядиной и сметаной	250/5/5	2008	80	7,56	6,9	12,0	119,3	0,05	9,97	0,2	0,32	52,2	104,3	29,4	1,9
Рыба/ филе трески/ запечённая в омлете	100	2010	249	14,5	8,9	26,3	261,9	0,02	4,9	0,22	3,1	195,0	350	47,6	1,5
Картофель отварной	180	2008	333	0,48	7,64	31,2	113,0	0,14	6	0,04	0,2	25,2	48	1,08	0,24
Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	2008	394	0,2	0,2	4,0	18,6	0,01	2,0	0,0	0,1	5,6	3,6	3,6	0,8
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	40,0	0,0	0,1
Батон обогащённый микронутриентами	40	к/к/	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
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 11 день				31,54	32,49	134,08	949,8	0,46	75,87	0,51	4,9	497,8	731	102	5,97

12 день

Обед

Салат картофельный с морковью, зелёным горошком, маслом растительным	100	2011	40	2,74	7,06	19,2	92,7	0,091	8,36	0,05	2,83	19,55	65,2	24,1	0,9
Суп крестьянский со сметаной	250/5	2008	94	1,45	2,78	15,6	105,1	0,06	9,02	0,185	1,41	38,4	71,05	20,4	0,91
Гуляш из говядины	100	2008	259	11,7	11,9	3,1	214,3	0	0,5	0,01	1,1	64,0	250,0	25,0	0,2
Макароны отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	209,2	0,072	0	0,036	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
Сок фруктовый /яблочный/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	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	40,0 4	0	0,1
Батон обогащённый микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,07	0	0	0,38	13,8	0	0	0,4
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за Обед: 12 день:				31,99	32,83	133,93	949,8	0,443	22,48	0,303	6,68	304	575	100	6,97
Всего за 12 дней				380,33	388,98	1585,97	11398,4	7,451	485,8	8,162	85,055	4751	6954	122 6	90
В среднем за 1 день				31,7	32,4	132,16	949,9	0,62	242,9	0,7	7,09	396	579, 5	102	7,5
Среднедневная сбалансированность				1	1	4						1 : 1,5			
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,3%	30,6%	55,7%									

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
 - - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А
 - - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А
 - -Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания , Москва, Дели плюс 2013 под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна
 - - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
 - -Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство «Хлебпродинформ». Москва, 1996г. Под редакцией Ф.Л. Марчука
 - -Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . Справочник.-Москва, Дел 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, сокам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов

