

Согласовано:
 Директор ГБОУ Гимназии № 399
 Красносельского района Санкт-Петербурга
 Буруцева Н.М.



Циклическое 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

Утверждено:
 Генеральный директор
 АО "КСП Красносельского района"
 Белоусов Д.В.
 Красносельского района
 Для документов



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	г	Всего	г	г	Всего	г	г		С	B ₁	B ₂	A (мкг рет. экв.)	Ca	Mg	P	Fe		

1 день

Завтрак															
Каша пшеничная 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 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:	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 соевых стручков с луком (до 01.03 с репчатый лук, 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, свежие	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 ржанно-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:	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													
Макаронны 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	0,032	26,00	91,80	6,10	65,00	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 квашеной 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 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
Булгур 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 «Стетной» 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	38,50	1,00
Печень по-строгановски	100	2024	277	8,89	6,12	6,83	124,33	12,75	0,21	1,638	466,00	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	552,41	388,53	164,94	881,80	14,90

5 день

Завтрак

Пудинг из творога со сушеным 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	23,80	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 асеприпенте	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
Булочка 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	2,90	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 грибами	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	91	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															
Оурел 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
Пи 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															
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	9,40	12,60	35,40	264,00	0,38	0,06	0,110	32,65	89,00	15,00	86,00	0,40
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:	600			18,60	19,21	81,53	542,70	40,88	0,21	0,455	85,10	374,05	73,85	326,25	1,47
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 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 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:	1455			46,53	42,87	195,16	1292,65	61,14	0,97	0,913	458,34	521,60	296,50	917,00	13,51
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 крутой 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	38,55	0,46	0,761	465,99	227,58	205,04	720,40	12,66

10 день

		Завтрак													
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным	150/5	2024	203	10,00	13,10	29,40	225,00	0,37	0,07	0,110	32,65	88,00	26,00	108,00	0,60
"Дружба"	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
Кофейный напиток с молоком	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	9,6	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	0,04	0,030	8,00	34,00	13,00	23,00	0,30
Апельсин свежий	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
Мармелад	515			18,53	19,73	83,50	536,30	61,21	0,17	0,322	79,95	326,00	76,70	301,30	2,46

Итого за прием пищи:

		Обед													
Салат из свежих 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
Рату 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 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			25,43	24,84	106,39	757,50	19,65	0,38	0,251	221,88	133,29	128,91	408,39	7,29
Всего за день:	1320			43,96	44,57	189,89	1293,80	80,86	0,55	0,773	301,83	459,29	205,61	709,69	9,85

11 день

		Завтрак													
Запеканка из творога со ступеным 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 лимонном	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 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
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 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:	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														
	2024	2024	471	11,93	10,38	36,21	289,35	0,60	0,16	0,207	23,93	138,53	27,60	179,10	1,16
Оладьи со съeurенным молоком	150/10	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	200	2024	2	3,80	3,33	10,28	88,20	0,07	0,03	0,032	26,00	91,80	6,10	63,00	0,34
Бутерброд с сыром	20/10	2024	2	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	0,06	0,030	10,00	35,00	11,00	17,00	0,10
Маффины свежие	100	2008	9,8	0,80	0,20	22,32	124,50	0,00	0,02	0,015	-3,00	8,70	6,00	27,00	0,63
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	83,31	566,05	38,67	0,27	0,304	63,13	297,05	53,70	291,10	2,73
Итого за прием пищи:	520			18,88	17,05	4,00	50,40	9,00	0,01	0,012	1,50	19,20	7,20	12,60	0,77
				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	11,632	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	0,88	0,13	0,140	31,60	71,00	66,00	169,00	1,63
Рис прирушенный	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:	1360			44,83	44,29	189,97	1316,06	68,03	0,64	0,912	846,36	455,11	202,87	770,85	12,18
Итого за 12 дней средним:				1,00	1,00	4,00	50,40	9,00	0,01	0,012	1,50	19,20	7,20	12,60	0,77

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 Куткиной М.Н.

- Сборник методических рекомендаций (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельяна, М.А. Самсонов, Б.С.

- Картофелька блюда диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации и др. - М., 2008. - 448 с.

Смидневные 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., Гаптаров М.М.Г., Ватурин А.К., Погочева А.В., Шарфетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Пармачева М.С., Роздова Т.Ю., Ким И.И., Шатунова И.В., Керимова М.Г./ Москва, 2014. - с. 460

Плотникова О.А., Пармачева М.С., Роздова Т.Ю., Ким И.И., Шатунова И.В., Керимова М.Г./ Москва, 2014. - с. 460

- Единичный сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/соств. А.М. Череватов, Н.В. Танешкина.- 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 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.