

Согласовано  
директор ГБОУ

*С.С. Сапченко*  
г. 09. 2017 г.

Утверждено  
Генеральный директор  
АО "КСП Красносельского района"  
*Поткин И.А.*  
г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню районов горячего питания (завтрак, обед)  
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 документация (сборник рецептур или технологическая карта)	Безлактозные	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							Всего	г	Всего	г	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P
<b>1 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
Омлет натуральный	170	2008	214	15,40	19,09	282,41	0,09	0,377	4,01	128,59	281,35	21,62	3,15			
Булгур с повидлом	30/5/20	2008	2	1,69	29,28	156,50	0,05	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69			
Чай с молоком и сахаром	200	2021	54-4гн	1,60	8,60	53,50	0,01	0,007	0,00	57,30	46,30	9,90	0,80			
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	0,03	0,00	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36			
Магдариновый	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	0,06	0,000	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15			
Итого за прием пищи:	555		21,15	21,96	81,61	608,76	0,24	0,437	5,17	238,49	397,80	59,12	5,15			
<b>Обед</b>																
Помидор свежий (селезюком)	80	2021	54-3з	0,66	0,12	2,28	0,04	0,008	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54			
Суп картофельный с макаронными изделиями, курой и сметаной	200/10/5	2008	100	3,65	3,35	19,10	0,08	0,155	0,25	23,60	65,57	22,25	1,07			
Жаркое по-домашнему из свинины	250	2017	259	17,40	20,70	20,51	0,04	0,00	0,060	2,20	10,00	154,00	20,00			
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	88,00	0,04	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54			
Хлеб ржаного-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	0,05	0,00	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40			
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	0,03	0,00	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36			
Итого за прием пищи:	820		25,14	25,24	97,69	718,68	0,28	0,234	3,83	71,44	594,37	89,40	5,91			
Всего за день:	1375		46,29	47,20	179,30	1327,44	0,52	0,661	9,00	309,93	992,17	148,52	11,06			
<b>2 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,20	6,82	33,92	0,17	1,32	0,80	0,26	142,96	228,63	70,10	2,64		
Булгур с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52		
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38		
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	0,04	12,00	0,00	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64		
Итого за прием пищи:	595		17,01	13,96	76,78	501,05	0,25	14,08	0,094	1,05	455,51	509,98	133,38	7,18		
<b>Обед</b>																
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с растительным маслом, с 01.03 с уксусом зеленым)	80	2021	54-16з	1,00	7,10	5,40	0,02	3,01	0,200	3,62	16,00	29,00	13,00	0,60		
Суп картофельный с рыбой	200/20	2008	98	4,24	2,75	15,97	0,10	12,98	0,156	1,53	24,16	89,62	24,43	0,91		
Котлета рубленная из птицы с соусом молочным	120	2008	314/366	19,00	15,44	18,32	0,10	16,00	0,140	3,64	94,00	41,60	2,12			
Рис отварной с овощами	150	2016	334	3,00	4,30	27,13	0,04	0,78	0,000	0,20	11,31	72,02	25,35	0,58		
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10		
Хлеб ржаного-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	0,05	0,00	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40			
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	0,03	0,00	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36			
Итого за прием пищи:	845		31,17	30,66	120,42	881,75	0,34	32,77	0,514	9,80	208,91	453,44	121,53	6,07		
Всего за день:	1440		48,18	44,62	197,20	1382,80	0,59	46,85	0,608	10,85	664,42	963,42	254,91	13,25		

3 день															
Завтрак												1,16			
Запеканка из творога со ступенным молоком	160	2008	224	16,60	13,70	35,70	332,00	0,09	0,20	0,009	0,79	276,70	343,30	40,40	1,16
Бутерброд с маслом	300/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,60	0,80
Понатур питьевой фруктовый в янд. упаковке	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18
дрожжевого теста, массовая доля жира 2,5%	610			21,82	23,38	68,70	571,90	0,16	4,24	0,065	1,24	487,30	479,65	60,90	2,75
<b>Итого за прием пищи:</b>															
Салат "Столичный"	80	2018	74	6,08	10,12	141,30	0,06	2,18	0,152	2,26	17,29	124,26	39,95	1,00	
Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	200/100	2008	91	4,57	4,84	13,40	115,16	0,08	7,98	0,210	0,25	20,86	72,75	22,58	1,05
Колбаса вареная с соусом томатным	100	2008	239/264	9,88	10,64	18,91	210,80	0,09	0,20	0,072	4,16	47,40	165,40	18,80	1,48
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,30	20,30	141,00	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,000	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржаного-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
<b>Итого за прием пищи:</b>	820			27,26	30,61	118,83	859,01	0,47	19,36	0,477	7,83	159,99	528,61	133,48	9,19
<b>Всего за день:</b>	1430			49,08	53,99	187,53	1430,91	0,63	23,60	0,542	9,07	647,29	1008,26	194,38	11,94
4 день															
Завтрак												1,40			
Плов из птицы	150	2017	291	12,51	6,71	27,34	219,80	0,11	4,90	0,020	0,41	27,07	142,00	40,45	1,40
Бутерброд с помидором	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,50	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Каша с молоком	200	2021	54-21гн	4,50	4,35	12,50	107,20	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10
Группа свежая	200	к/к	к/к	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,000	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	705			19,50	15,29	89,72	577,50	0,24	16,06	0,077	2,91	217,97	334,65	110,45	7,79
Омлет свежий (кусочком)	80	2021	54-23	0,45	0,08	1,50	8,47	0,02	6,00	0,006	4,08	13,80	25,20	8,40	0,36
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	200/5	2008	76	2,43	3,95	9,46	83,60	0,06	8,78	0,165	0,13	38,80	49,45	20,45	1,03
Шницель рубленый из говядины с соусом томатным	120	2008	272/264	15,24	16,40	13,88	264,80	0,08	0,40	0,036	3,64	13,20	168,00	25,60	2,08
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2008	351	4,20	8,20	15,70	153,60	0,70	13,20	0,900	0,50	52,80	105,60	31,20	1,32
Кнели из курицы	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40
Хлеб ржаного-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
<b>Итого за прием пищи:</b>	830			26,45	29,80	111,34	820,22	0,96	28,38	1,110	10,21	160,04	439,45	115,80	6,95
<b>Всего за день:</b>	1535			45,95	45,09	201,06	1397,72	1,20	44,44	1,187	13,12	378,01	774,10	226,25	14,74
5 день															
Завтрак												0,98			
Макаронные запеченные с сыром	160	2008	211	8,73	10,50	36,30	274,60	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	0,98
Зефир витаминизированный в янд. упаковке	35	к/к	к/к	0,03	0,03	27,90	112,00	0,07	0,00	0,050	0,54	8,75	4,20	2,10	0,49
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Понатур питьевой фруктовый в янд. упаковке	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18
дрожжевого теста, массовая доля жира 2,5%	605			11,48	15,78	82,40	517,50	0,78	2,88	0,213	1,64	337,35	226,50	22,48	2,65
<b>Итого за прием пищи:</b>															
Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатом луком, с 01.03. с луком зеленым)	80	2008	40	1,28	4,08	6,16	66,50	0,02	21,60	0,024	1,84	39,20	22,40	12,00	0,56
Суп овощной со сметаной и грибами	200/5/1	2008	95	4,16	4,18	20,11	134,60	0,09	8,80	0,150	0,62	32,90	60,45	21,05	0,94
Запеканка картофельная с мясом	250	2008	299	17,60	25,20	40,80	460,40	0,28	24,00	0,040	6,20	36,00	262,00	70,00	4,00
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54
Хлеб ржаного-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
<b>Итого за прием пищи:</b>	825			26,47	34,53	122,87	908,25	0,51	104,40	0,225	9,62	137,54	704,05	188,20	7,80
<b>Всего за день:</b>	1430			37,95	50,31	205,37	1425,75	1,29	107,28	0,438	11,26	474,89	930,55	160,68	10,45



9 день

		Завтрак												
170	2008	214	15,40	16,05	19,09	282,41	0,09	0,00	0,377	4,01	128,59	281,35	21,62	3,15
35	к/к	к/к	0,03	0,03	27,90	112,00	0,07	0,00	0,050	0,54	8,75	4,20	2,10	0,49
200/5	2021	54-3тн	0,30	0,60	6,70	27,90	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,60	0,80
30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18
650			19,90	21,90	78,49	590,76	0,21	4,04	0,453	4,92	346,14	414,35	38,22	4,98
		Обед												

80	2018	74	6,08	8,50	10,12	141,30	0,06	2,18	0,152	2,26	17,29	124,26	39,95	1,00
200/5	2008	95	4,16	4,18	29,11	134,60	0,09	8,80	0,150	0,62	32,90	60,45	21,05	0,94
247	2016	315,00	19,11	13,75	29,19	317,55	0,21	26,70	0,050	0,87	89,75	242,62	61,40	2,30
200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00
45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
822			32,98	27,70	121,12	866,20	0,45	39,68	0,355	4,71	160,38	498,53	141,55	7,00
1472			52,88	49,60	199,61	1458,96	0,66	43,72	0,808	9,64	506,52	912,88	179,77	11,98

10 день

		Завтрак												
160	2008	211	8,73	10,50	36,30	274,60	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	0,98
30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,50	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
200	2021	54-4тн	1,60	1,40	8,60	53,50	0,01	0,30	0,007	0,00	57,30	46,30	9,90	0,80
150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
565			12,49	16,00	86,72	541,00	0,79	12,78	0,187	2,18	213,80	203,65	42,78	5,11

		Обед												
80	2021	54-2з	0,45	0,08	1,50	8,47	0,02	6,00	0,006	4,08	13,80	25,20	8,40	0,36
200/5	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,80	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80
100/50	2008	283/565	12,90	15,10	19,10	264,00	0,05	3,00	0,150	2,30	14,00	154,00	25,00	2,20
150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,030	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60
200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40
45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
870			25,73	26,65	135,58	884,02	0,26	28,40	0,369	8,94	120,44	406,80	109,95	6,12
1435			38,22	42,65	222,30	1425,02	1,04	41,18	0,556	11,12	334,24	610,45	152,73	11,23

11 день

		Завтрак												
170	2008	225	20,28	15,34	32,90	351,00	0,09	0,00	0,140	0,78	193,70	265,20	33,80	1,56
30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
200	2021	54-23тн	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38
210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18
620			31,14	27,26	74,92	669,75	0,15	3,64	0,207	1,09	683,25	634,15	92,28	3,64

		Обед												
80	2008	40	1,28	4,08	6,16	66,50	0,02	21,60	0,024	1,84	39,20	22,40	12,00	0,56
200/5	2008	76	2,43	3,95	9,46	83,60	0,06	8,78	0,165	0,13	38,80	49,45	20,45	1,03
100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216,00	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60
150	2008	335	3,10	5,30	20,30	141,00	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10
200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54
45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
810			22,44	25,20	109,12	753,85	0,34	85,38	0,320	6,33	176,44	690,05	104,60	5,59
1430			53,58	52,46	184,04	1423,60	0,49	89,02	0,527	7,42	859,69	1324,20	196,88	9,23

12 день

Кухня для питания и риса жидкая молочная с маслом	12 день															
	200	2008	190	6,16	6,37	26,73	189,00	0,10	2,00	0,080	0,20	182,00	172,00	34,00	0,00	
Вутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,80	0,61	
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00	
Магдариновый	100	к/к	к/к	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,000	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15	
Печенье	25	к/к	к/к	1,87	2,45	18,60	104,20	0,02	0,00	0,000	1,10	0,87	7,25	5,00	0,52	
Йогурт фруктовый в инд. упаковке производств.	125	к/к	к/к	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,050	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10	
Итого за прием пищи:	680		14,24	16,06	90,97	565,50	0,27	29,20	0,143	1,94	368,37	340,50	81,15	2,38		
			Обед													
Висперет с растительным маслом (до 01.03 с рентальм думом, с 01.03 с думом зеленым)	80	2021	54-16а	1,00	7,10	5,40	89,50	0,02	3,01	0,100	3,62	16,00	29,00	13,00	0,60	
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2008,00	91,00	2,27	4,11	14,12	102,40	0,09	6,40	0,170	0,20	24,40	61,45	21,25	0,81	
Печень по-строгановски	100,00	2008,00	256,00	14,60	12,45	13,85	225,00	0,33	12,97	9,476	1,20	24,22	562,85	22,91	7,77	
Рис отварной	150,00	2008,00	325,00	3,70	6,30	32,80	203,00	0,02	0,00	0,050	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60	
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00	
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40	
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36	
Итого за прием пищи:	815		25,20	31,23	127,87	892,65	0,55	24,38	9,799	0,822	8,22	456,43	926,00	176,46	14,92	
Итого за день:	1495		39,44	47,29	218,84	1458,15	0,82	53,58	9,942	2,432	10,12	546,31	971,58	196,01	13,70	
Средняя сбалансированность за 12 дней			1	1	1	4										

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

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей и подростков в дошкольных образовательных организациях, Москва Дели плюс 2016, Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели плюс 2017, Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, -19 изд. СПб : Профи, 2018 -776 с. Составители : Голунова Л.Е., Лабина М.Т.

- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей . Новосибирск 2021 .288 с.

Согласовано  
Директор ГБОУ

*В.Е. Батманчук*  
г. \_\_\_\_\_



Циклическое двухдневное сбалансированное меню районов горячего питания (комплексный обед)  
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Утверждаю  
Генеральный директор  
АО "КСП Красносельского района"  
*А.А. Поткин*  
Поткин И.А.  
г. \_\_\_\_\_



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																В <sub>1</sub>	С
<b>1 день</b>																	
<b>Обед</b>																	
Помидор свежий (кусочком)	100	2021	54-33	0,83	0,15	2,85	16,05	0,05	18,75	0,010	0,53	10,50	19,50	15,00	0,68		
Суп картофельный с макаронными изделиями, с капустой и сметаной	250/25/10	2008	100	9,58	7,27	20,82	187,00	0,14	23,20	0,310	0,45	44,30	108,40	12,09	1,52		
Жаркое по-домашнему из свинины	300	2017	259	20,88	24,84	24,61	405,52	0,05	0,00	0,070	2,64	12,00	184,80	24,00	2,40		
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21		
Мандарин свежий	200	к/к	к/к	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	53,40	0,000	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30		
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55		
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1385</b>			<b>44,07</b>	<b>40,29</b>	<b>157,88</b>	<b>1170,17</b>	<b>0,58</b>	<b>148,08</b>	<b>0,448</b>	<b>5,32</b>	<b>426,70</b>	<b>923,20</b>	<b>144,68</b>	<b>7,68</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1385</b>			<b>44,07</b>	<b>40,29</b>	<b>157,88</b>	<b>1170,17</b>	<b>0,58</b>	<b>148,08</b>	<b>0,448</b>	<b>5,32</b>	<b>426,70</b>	<b>923,20</b>	<b>144,68</b>	<b>7,68</b>		
<b>2 день</b>																	
<b>Обед</b>																	
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком)	100	2021	54-163	1,25	8,90	6,75	111,90	0,03	3,76	0,250	4,52	20,00	36,25	16,25	0,75		
Суп картофельный с рыбой колбаса рубленая из птицы с соусом	250/25/120	2008	98	7,23	5,70	21,13	165,13	0,12	16,60	0,213	2,08	30,20	136,72	32,36	1,24		
Рис отварной с овощами	180	2016	334	3,60	5,16	32,56	191,10	0,05	0,94	0,000	0,24	13,57	86,42	30,42	0,70		
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64		
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	0,010	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50		
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1х1	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55		
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1225</b>			<b>39,41</b>	<b>40,38</b>	<b>233,42</b>	<b>1455,13</b>	<b>0,47</b>	<b>49,30</b>	<b>0,632</b>	<b>12,81</b>	<b>260,87</b>	<b>593,69</b>	<b>163,62</b>	<b>11,08</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1225</b>			<b>39,41</b>	<b>40,38</b>	<b>233,42</b>	<b>1455,13</b>	<b>0,47</b>	<b>49,30</b>	<b>0,632</b>	<b>12,81</b>	<b>260,87</b>	<b>593,69</b>	<b>163,62</b>	<b>11,08</b>		
<b>3 день</b>																	
<b>Обед</b>																	
Салат "Столичный" газированный летний редиски, стовариш и	100	2018	74	7,60	10,62	12,65	176,60	0,08	2,73	0,190	2,82	21,61	155,32	49,94	1,25		
Колбаса свиная с соусом томатным	120	2008	91	9,07	9,21	16,94	187,10	0,18	8,00	0,210	0,29	38,50	106,60	31,80	1,30		
Картофельное пюре	180	2008	335	3,72	6,36	22,69	252,96	0,11	0,24	0,086	5,00	56,90	198,50	22,56	1,78		
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	24,36	169,50	0,17	6,00	0,050	0,24	56,40	102,00	34,80	1,32		
Йогурт фруктовый в инд. упаковке произвольн.я, массовая доля жира 2,5%	125	к/к	к/к	2,80	2,50	13,00	366,00	0,08	0,00	0,000	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80		
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	85,60	0,04	0,50	0,030	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55		
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1205</b>			<b>45,71</b>	<b>47,83</b>	<b>231,96</b>	<b>1541,36</b>	<b>0,78</b>	<b>21,47</b>	<b>0,570</b>	<b>12,05</b>	<b>352,31</b>	<b>822,12</b>	<b>192,54</b>	<b>11,38</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1205</b>			<b>45,71</b>	<b>47,83</b>	<b>231,96</b>	<b>1541,36</b>	<b>0,78</b>	<b>21,47</b>	<b>0,570</b>	<b>12,05</b>	<b>352,31</b>	<b>822,12</b>	<b>192,54</b>	<b>11,38</b>		

4 день															
Обед															
Отвар свежий (кусочком)	100	2021	54-23	0,70	0,10	1,88	11,20	0,03	7,50	0,013	5,10	17,25	31,50	10,50	0,45
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	250/5	2008	76	3,07	4,85	11,92	103,90	0,05	10,98	0,170	0,17	47,60	54,95	24,55	1,29
Пшеница румяная из толокна с соусом	120	2008	272/364	15,24	16,40	13,88	264,80	0,08	17,58	0,036	3,64	13,20	168,00	25,60	2,08
Рагу овощное (3-й вариант)	180	2008	351	5,04	9,84	20,90	202,80	0,92	11,90	0,067	6,97	69,70	139,40	41,14	1,74
Кисель из кураги	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40
Груша свежая	200	к/к	к/к	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,000	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	0,010	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроингредиентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1255</b>			<b>32,91</b>	<b>36,60</b>	<b>228,50</b>	<b>1389,30</b>	<b>1,27</b>	<b>46,46</b>	<b>1,423</b>	<b>13,28</b>	<b>247,65</b>	<b>575,35</b>	<b>170,98</b>	<b>14,09</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1255</b>			<b>32,91</b>	<b>36,60</b>	<b>228,50</b>	<b>1389,30</b>	<b>1,27</b>	<b>46,46</b>	<b>1,423</b>	<b>13,28</b>	<b>247,65</b>	<b>575,35</b>	<b>170,98</b>	<b>14,09</b>
5 день															
Обед															
Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 0,103, с душистыми луком)	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,10	0,02	27,00	0,030	2,30	49,00	28,00	15,00	0,70
Суп овощной со сметаной и грибами	250/120	2008	95	4,76	5,02	22,15	152,70	0,13	11,00	0,195	0,21	38,90	71,05	25,45	1,11
Запеканка картофельная с мясом	300	2008	299	21,12	30,24	48,96	552,48	0,34	28,80	0,048	7,44	43,20	314,40	84,00	4,80
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Печенье	100	к/к	к/к	7,50	9,80	74,40	416,00	0,08	0,00	0,000	11,00	3,50	29,00	20,00	2,10
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроингредиентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1270</b>			<b>46,14</b>	<b>57,57</b>	<b>239,73</b>	<b>1661,88</b>	<b>0,79</b>	<b>119,53</b>	<b>0,331</b>	<b>22,25</b>	<b>420,50</b>	<b>1012,95</b>	<b>214,04</b>	<b>11,49</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1270</b>			<b>46,14</b>	<b>57,57</b>	<b>239,73</b>	<b>1661,88</b>	<b>0,79</b>	<b>119,53</b>	<b>0,331</b>	<b>22,25</b>	<b>420,50</b>	<b>1012,95</b>	<b>214,04</b>	<b>11,49</b>
6 день															
Обед															
Салат из свежей отварной пшеницы с картофелем, курумом	100	2021	54-133	1,38	4,50	7,60	76,50	0,01	3,80	0,001	0,70	32,50	36,25	18,75	1,12
Рыба запеченная	100	2008	84	7,10	8,65	8,52	140,30	0,09	26,50	0,240	0,35	56,50	93,00	29,00	1,30
Картофель отварной	200	2008	333	3,86	6,26	31,30	216,00	0,00	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,000	0,20	14,00	113,76	43,20	1,70
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Пряники	100	к/к	к/к	5,90	4,70	75,00	366,00	0,08	0,00	0,000	2,40	11,00	50,00	9,00	0,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроингредиентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1135</b>			<b>35,67</b>	<b>37,05</b>	<b>219,68</b>	<b>1355,94</b>	<b>0,54</b>	<b>74,27</b>	<b>0,385</b>	<b>8,73</b>	<b>203,34</b>	<b>583,71</b>	<b>146,94</b>	<b>12,99</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1135</b>			<b>35,67</b>	<b>37,05</b>	<b>219,68</b>	<b>1355,94</b>	<b>0,54</b>	<b>74,27</b>	<b>0,385</b>	<b>8,73</b>	<b>203,34</b>	<b>583,71</b>	<b>146,94</b>	<b>12,99</b>
7 день															
Обед															
Помидор свежий (кусочком)	100	2021	54-33	0,83	0,15	2,85	16,05	0,05	18,75	0,010	0,53	10,50	19,50	15,00	0,68
Суп картофельный с горохом, с грибами	250/15	2008	99	8,05	4,65	30,45	196,00	0,19	6,00	0,210	0,75	54,50	154,00	41,00	2,20
Виточки по-белорусски	100	2008	289	21,00	22,40	1,20	290,00	0,06	0,00	0,020	3,20	18,00	206,00	24,00	4,00
Капуста тушеная (свежая)	200	2008	346	5,47	6,19	47,28	266,70	0,03	0,00	0,072	0,43	4,32	87,84	27,36	0,86
Груша свежая	200	к/к	к/к	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,000	0,80	38,00	32,00	24,00	4,60
Компот из сухофруктов	200	2021	54-1хн	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10
Вафли	100	к/к	к/к	2,80	3,30	77,30	350,00	0,03	0,00	0,010	0,70	16,00	36,00	10,00	1,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микроингредиентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1265</b>			<b>44,01</b>	<b>38,70</b>	<b>244,50</b>	<b>1505,35</b>	<b>0,50</b>	<b>34,75</b>	<b>0,341</b>	<b>7,56</b>	<b>209,22</b>	<b>628,84</b>	<b>163,55</b>	<b>15,97</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1265</b>			<b>44,01</b>	<b>38,70</b>	<b>244,50</b>	<b>1505,35</b>	<b>0,50</b>	<b>34,75</b>	<b>0,341</b>	<b>7,56</b>	<b>209,22</b>	<b>628,84</b>	<b>163,55</b>	<b>15,97</b>





12 день															
Обед															
	100	2021	54-163	1,25	8,90	6,75	111,90	0,03	3,76	0,250	4,52	20,00	36,25	16,25	0,75
Взнегрет с растительным маслом (до 01.03 с рещатым луком, с 01.03 с луком	250/5	2008	91	2,81	4,97	17,32	124,90	0,09	8,33	0,195	0,17	29,60	75,95	27,35	1,01
Печень по-строгановски	100	2008	256	14,60	12,45	13,85	225,00	0,33	12,97	9,480	1,20	24,22	362,85	22,91	5,00
Рис отварной	180	2008	325	4,40	7,60	39,40	244,00	0,02	0,00	0,060	0,36	3,60	73,20	22,80	0,72
Кисель из свежих яблок	200	2008	405	0,10	0,10	25,20	102,00	0,01	2,00	0,000	0,10	7,00	6,00	2,00	0,40
Мандарин свежий	200	к/к	к/к	1,62	0,62	23,08	104,00	0,12	53,40	0,000	0,40	74,00	40,00	24,00	0,30
Молочный коктейль в инд. упаковке	200	к/к	к/к	6,60	6,00	19,50	158,00	0,08	2,73	0,046	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	к/к	к/к	2,37	0,66	27,60	126,00	0,06	0,00	0,000	0,61	10,32	63,60	15,00	1,55
Батон обогащенный микронуриентами	40	к/к	к/к	2,19	0,75	17,42	85,60	0,04	0,00	0,004	0,49	7,58	25,90	5,19	0,48
Итого за прием пищи:	1335			35,94	42,05	190,12	1281,40	0,78	83,19	10,035	7,85	428,32	872,75	164,90	10,42
Всего за день:	1335			35,94	42,05	190,12	1281,40	0,78	83,19	10,035	7,85	428,32	872,75	164,90	10,42
Итого за 12 дней средняя:				41,20	41,80	218,38	1416,60	0,75	68,43	1,460	12,25	323,62	745,69	170,46	11,34
Средняя сбалансированность за 12 дней				1	1	4									

- 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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва ДеЛи плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва ДеЛи плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -18 изд. СПб : Профи, 2018 -776 с. Составители : Голунова Л.Е., Лабзина М.Т.

- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей . Новосибирск 2021 .288 с.