

12 день

Кухня для питания и риса жидкая молочная с маслом	Завтрак														
	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
Бутерброд 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.з.	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															
Винегрет с растительным маслом (до 01.03 с репчатый лук,с 01.03 с луком 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	897,65	0,55	24,38	9,799	6,28	88,06	585,50	95,31	12,54
Всего за день:	1495			39,44	47,29	218,84	1458,15	0,82	53,58	9,942	8,22	456,43	926,00	176,46	14,92
Итого за 12 дней среднее:				48,02	48,74	196,54	1418,09	0,84	70,61	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 Кутуковой 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.