



Согласовано:
И.О. Директор БОУ СОШ № 549
Красносельского района Санкт-Петербурга
Колоскина Е.В.



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

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	Всего	г	Всего	г	С	В1	В2		А (мкг рет. экв.)	Са	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 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 соевых стручков с луком (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)																						
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	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							
Голубцы ленивые	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							
Напиток из плодов шиповника	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							
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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							
Батон обогащенный микронутриентами	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							
Итого за прием пищи:	805			4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66							
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 нид. упаковке произв.Италия	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	31,85	267,90	1,89				
Обед																			
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)																			
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной	200/10/5	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				
Минтай, запеченный под белым соусом	100	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				
Рис отварной	150	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				
Компот из смеси сухофруктов	200	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				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2021	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				
Батон обогащенный микронутриентами	55	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				
Итого за прием пищи:	820			4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66				
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	0,202	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)																			
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2024	96	0,96	3,06	4,86	51,00	16,38	0,01	0,018	20,46	29,40	9,00	16,80	0,36				
Ратун из птицы	240	2008	309	1,86	3,85	12,47	92,60	5,36	0,06	0,051	116,32	19,20	18,90	53,70	0,72				
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 ступенным молоком	150/10	2024	240	13,58	14,46	41,01	341,27	0,33	0,10	0,337	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										Обед									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным										Каша рисовая молочная с маслом сливочным									
Чай с сахаром и лимоном	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				
Бутерброд с сыром	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				
Груша свежая	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				
Печенье	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				
Итого за прием пищи:	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				
	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				
Икра морковная										Обед									
Суп овощной с грибами										Суп овощной с грибами									
Котлеты домашние	200/15	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				
Картофель отварной	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				
Сок в асортименте	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				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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				
Батон обогащенный микронутриентами	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				
Итого за прием пищи:	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				
Всего за день:	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				
	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										Обед									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным										Каша пшеничная молочная с маслом сливочным									
Чай с сахаром и лимоном	150/5	2024	196	10,95	12,34	35,30	273,00	0,40	0,11	0,120	33,65	95,00	29,00	132,00	1,70				
Батон обогащенный микронутриентами	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				
Яблоко свежее	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				
Молоко в индивидуальной упаковке	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				
Итого за прием пищи:	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				
	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				
Оушен солений																			
Шри из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной										Обед									
Рыба запеченная	200/10/5	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				
Рис с овощами	100	2008	233	3,94	6,09	6,75	98,20	9,80	0,04	0,053	106,24	33,20	17,30	56,10	0,76				
Напиток из плодов шиповника	150	2021	241	12,02	14,80	8,40	296,00	0,00	0,00	0,000	80,00	22,00	8,00	174,00	0,60				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	200	2024	468	3,10	4,60	30,00	134,00	1,27	0,05	0,033	509,08	18,46	31,15	88,85	0,43				
Батон обогащенный микронутриентами	40	2021	575	0,60	0,00	10,30	44,00	88,00	0,01	0,100	0,00	11,00	3,00	3,00	4,40				
Итого за прием пищи:	55	2021	576	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56				
Всего за день:	820			4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66				
	1495			27,00	27,66	100,68	802,59	102,07	0,25	0,295	698,52	127,55	93,59	434,68	8,79				
				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 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				
Магларин 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	336,25	1,47				
Обед																			
Салат витаминный (1-й вариант)																			
Суп картофельный с горохом, птицей и с грибами	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				
Биточки (особые) с соусом томатным	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				
Каша гречневая расчищенная	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				
Компот из смеси сухофруктов	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				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	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				
Батон обогащенный микронутриентами	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				
Итого за прием пищи:	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				
Всего за день:	855			27,93	23,67	113,63	749,95	20,26	0,76	0,459	373,24	147,55	223,65	590,75	12,04				
	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 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																
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	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	
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:	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	
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 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	
Ратат 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:	1320			43,96	44,57	189,89	1293,80	80,86	0,55	0,573	301,83	459,29	205,61	709,69	9,85	
11 день																
Завтрак																
Запеканка из творога со стуженым 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																
Оладьи со стухшим 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	
Мангарины 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:	520			18,88	17,05	83,31	566,05	38,67	0,27	0,304	63,13	297,05	53,70	291,10	2,73	
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	
Расходник "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	0,88	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 микродуриантами	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			47,15	44,09	197,37	1348,40	55,31	0,64	0,629	233,55	448,70	197,85	698,75	9,36	
Итого за 12 дней средняв:				44,83	44,29	189,97	1316,06	68,03	0,64	0,912	846,36	455,11	202,87	770,85	12,18	
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.																
- Картофель блонд 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 блонд 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., Гапаров М.М.Г., Батурина А.К., Погожева А.В., Шарфетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлюченкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатрупа Н.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460																
- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блонд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевазов, Н.В. Ташекина.- 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 Л.Б.Никитюка.- М.:ТД ДеЛи, 2022.-245с.																
- Сборник рецептур блонд 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.																