«Согласовано»

Руководитель Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу
Главный государственный санитарный врач
по городу Санкт - Петербургу
Н.С. Банкетова
_____ 2019 г.

«Утверждаю»

Генеральный директор АО КСП « Волна»
_____ Н.О.Яхина
« ____ » _____ 2019 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 161,00 руб. (завтрак -59 руб.; обед-102 руб.) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт- Петербурга Невского района с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета Санкт – Петербурга на 2019-2020 г
(для сырьевых столовых)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№№ Рецептур или технологи-чес-кой карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	B_1 мг	C мг	A мг	E мг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
1 день															
Завтрак															
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,0	0,02	0,0	0,04	0,3	134	85	7	0,3
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	7,2	8,9	31,5	236,1	0,02	1,0	0,04	0,1	210,0	238	36	2,0
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,9	0	1	0	0	120,9	189	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
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

Утв. Н.О. Баженовой

Итого:				**17,0**	**17,46**	**86,49**	**574,29**	**0,196**	**3**	**0,08**	**0,98**	**494,65**	**523**	**66**	**6**
							Обед								
Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	80	2011	52/209	5,66	7	3,6	100,12	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	4,15	13,62	101,7	0,0735	6,42	0,165	0,175	24,4	61,45	20,82	0,805
Шницель рубленый из говядины	80	2008	272	12,0	12,3	10,1	230,0	0,06	0,0	0,0	2,9	196	240	19,2	1,6
Рагу овощное	150	2008	350	3,5	6,7	11,5	119,0	0,0 8	11	0,25	0,39	44	44	26	1,1
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	40,04	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
Итого за обед:				**28,79**	**33,11**	**100,11**	**827,71**	**0,24**	**28,68**	**0,515**	**5,225**	**327,63**	**486,74**	**81,29**	**6,03**
Итого за 1 день:				**45,69**	**50,57**	**186,6**	**1402,0**	**0,436**	**31,68**	**0,595**	**6,21**	**822,28**	**1009,74**	**147,29**	**12,03**
							2 день								
							Завтрак								
Бутерброд с джемом абрикосовым	20/15	2011	2	1,2	0,87	22,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Запеканка из творога с молоком сгущённым	150	2008	224	12,5	11,6	49,2	306,8	0,07	0,21	0,006	1	230,1	275,5	33	0,9
Молоко кипячёное	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3	0,02	0,0	280,0	189	29	2
Мандарин	80	к/к	к/к	0,6	0,0	6,0	30,4	0,0	30,4	0,0	0,2	128	113,6	8,8	0,1
Итого за завтрак:				**20,4**	**17,77**	**87,3**	**582,2**	**0,17**	**34,09**	**0,056**	**1,6**	**646,1**	**592,1**	**75,8**	**3,3**
							Обед								
Салат витаминный с маслом растительным/1-ый вариант/до 28.02.	60	2008	41	0,72	3,12	5,7	54,0	0,01	12,6	0,19	1,4	21,6	16,2	10,2	0,6
с 1.03.*салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	5,62	52,0	0,012	16,2	0,18	1,38	29,4	16,8	9,0	0,42
Борщ из свежей капусты с картофелем,	200/5/10	2008	76	4,36	6,0	9,3	108,3	0,033	0,9	0,21	0,23	40,6	49,1	7,31	0,84

курицей и сметаной															
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе	250	2008	237	16,06	16,3	78,2	345,0	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	1,1	0,0	31,4	139,0	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	0,0	0,0	8,3	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
Итого за обед:				**28,4**	**31,34**	**163,61**	**862,19**	**0,39**	**37,7**	**0,302**	**4,06**	**177,2**	**403,34**	**82,91**	**2,17**
Итого за 2 день:				**48,92**	**49,28**	**251,66**	**1448,19**	**0,74**	**75,6**	**0,448**	**5,46**	**726,8**	**897,1**	**159,8**	**5,39**
3 день															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,03	8,1	27,9	205,2	0,05	1,3	0,05	0,64	199,5	206	23	1
Бутерброд с колбасой п/копчёной	20/15	2008	5	5,9	9,4	7,4	116,0	0,04	0,0	0,0	0,4	8	46	7	0,7
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
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:				**13,53**	**19,06**	**73,09**	**497,49**	**0,246**	**2,3**	**0,05**	**1,62**	**242,25**	**271**	**43**	**5,4**
Обед															
*Винегрет овощной с сельдью	100	2008	52	5,3	9,7	5,0	130,0	0,02	11	0,19	3,8	48	95	24	1
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,1	2,2	15,2	93,6	0,07	4,8	0,16	0,3	17,6	43,2	16,8	0,7
Голубцы ленивые	250	2008	306	13,9	12,4	36,9	415,5	0,1	30,6	0,0	3	95	180,7	5	5
Компот из апельсинов с витамином «С»	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 фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				**33,0**	**30,46**	**132,99**	**1030,99**	**0,47**	**59**	**0,372**	**7,58**	**319,68**	**461,94**	**66,8**	**7,6**
Итого за 3 день:				**46,53**	**49,52**	**206,08**	**1528,48**	**0,716**	**61,3**	**0,42**	**9,2**	**561,93**	**732,94**	**109,8**	**13**
4 день															
Завтрак															
Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,2	0,87	12,0	102,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Омлет с сосисками	150	2011	212	16,4	12,2	12,8	209,3	0,08	0,0	0,18	0,9	115,2	249	19,2	2,8
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7
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
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:				**17,3**	**14,73**	**49,8**	**489,59**	**0,126**	**1,48**	**0,21**	**1,5**	**150**	**281,2**	**38,6**	**6**
Обед															
Икра свекольная	60	2008	56 т/к	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 гренками	200/10	2008	99/73	5,8	3,7	12,8	150,2	0,1	3,5	0,168	1,5	37,9	60,7	25,4	1,9
Фрикадельки из птицы, соус молочный	125	2010	308/350	10,2	16,7	15,5	248,3	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	0,08	3	61	19	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 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
Итого за обед:				**28,42**	**34,62**	**119,72**	**935,39**	**0,44**	**12,9**	**0,278**	**7,06**	**293,95**	**409,34**	**86,93**	**8,57**
Итого за 4 день:				**45,72**	**49,35**	**169,5**	**1424,98**	**0,566**	**14,38**	**0,488**	**8,56**	**443,95**	**690,54**	**125,53**	**14,57**
5 день															
Завтрак															
Бутерброд с джемом черносмородиновым	20/15	2011	2	1,2	0,87	22,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3

Запеканка рисовая с творогом, сгущённым молоком	150	2008	193	7,1	9,5	47,2	264	0,05	0,0	0,08	1	176	351	29,1	0,47
Молоко кипячёное	200	2008	434	6,8	5,9	11,2	125,6	0,009	3,3	0,02	0,0	280,0	189	29	2,0
Мандарин	80	к/к	к/к	0,6	0,0	6,0	30,4	0,0	30,4	0,0	0,2	128	113,6	8,8	0,1
Итого за завтрак:				**15,7**	**16,27**	**86,4**	**552,0**	**0,079**	**34,18**	**0,13**	**1,6**	**592**	**667,6**	**71,9**	**2,87**
Обед															
*Салат картофельный с солёными огурцами, маслом растительным	60	2011	37	0,8	8,5	4,3	120,1	0,0	1,8	0,0	0,09	17,3	21,2	3,9	0,2
Суп крестьянский с крупой, говядиной	200/10	2008	94	5,1	5,7	9,9	111,0	0,05	8	0,14	1,98	30,2	112,8	17,6	05
Биточки рыбные	80	2008	239	12,3	7,3	17,1	159,2	0,03	00	0,08	1,17	57,83	296,5	63	0,8
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148,0	0,02	21	0,04	0,2	21	40	0,9	0,2
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	16,0	26,0	8,0	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	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
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				**31,8**	**32,36**	**124,79**	**905,19**	**0,39**	**32,06**	**0,282**	**3,92**	**283,38**	**627,54**	**107,4**	**7,5**
Итого за 5 день:				**47,5**	**48,63**	**211,19**	**1457,19**	**0,469**	**66,24**	**0,412**	**5,5**	**875,38**	**1295,14**	**179,3**	**10,4**
6 день															
Завтрак															
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	241	46	2
Бутерброд с ветчиной	20/15	2008	5	5,2	4,7	13,0	114,9	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
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	42,0	192,0	0,08	20,0	0,0	0,8	16	56	84	1,2
Итого за завтрак:				**15,5**	**14,36**	**101,89**	**601,79**	**0,41**	**21,2**	**0,04**	**1,48**	**158,85**	**348,7**	**142**	**5,4**
Обед															
Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	80	2010	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	200/25	2008	92	7,48	2,43	15,4	112,9	0,13	0,6	0,24	0,72	15,71	158,8	27,74	0,58
Печень говяжья, тушёная в соусе сметанном с томатом и луком	100	2008	261/373	10,8	12,0	22,5	165,2	0,17	3,8	0,1	1,8	96,6	119,2	12,4	0,7
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 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:				**32,28**	**28,19**	**126,6**	**797,55**	**0,62**	**14,4**	**0,41**	**4,6**	**240,86**	**463,84**	**56,54**	**6,14**
Итого за 6 день:				**47,78**	**42,55**	**228,49**	**1399,34**	**1,03**	**35,6**	**0,45**	**6,08**	**399,71**	**812,54**	**198,5**	**11,54**
7 день															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	44,8	179,0	0,1	1	0,0	0,6	14	146	29	2
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,0	0,02	0,0	0,04	0,3	134	85	7	0,3
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:				**14,0**	**13,76**	**97,39**	**490,29**	**0,276**	**3**	**0,05**	**1,48**	**244,25**	**290,3**	**52,7**	**6,06**
Обед															
Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	80	2011	52/209	5,66	7	3,6	100,12	0,036	2,66	0,1	1,28	36,18	93,25	13,27	1,52
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	200/5/5	2008	85	3,66	5,04	4,0	73,0	0,016	9,7	0,17	0,16	39,6	36,4	15,2	0,6
Сосиски молочные отварные	100	2008	254	11,2	14,4	0,4	266,0	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	0,02	5,0	0,04	0,2	67,2	123,95	29,0	0,61
Компот из апельсинов с витамином «С»	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 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 фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				**34,32**	**38,0**	**104,19**	**972,01**	**0,552**	**29,96**	**0,332**	**2,52**	**338,03**	**558,64**	**98,47**	**5,63**
Итого за 7 день:				**48,32**	**51,76**	**201,58**	**1462,3**	**0,828**	**32,96**	**0,382**	**4**	**582,28**	**848,94**	**151,17**	**11,69**
8 день															
Завтрак															
Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,2	0,87	12,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Омлет с сыром, маслом сливочным	150	2008	215	17,3	20,02	27,52	323,75	0,087	0	0,37	4,5	270	321,3	23,8	0,75
Чай сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7
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
Мандарин	80	к/к	к/к	0,6	0,0	6,0	30,4	0,0	30,4	0,0	0,2	128	113,6	8,8	0,1
Итого за завтрак:				**20,4**	**22,15**	**73,71**	**620,04**	**0,237**	**30,88**	**0,4**	**5,48**	**430,55**	**456,1**	**43**	**2,35**
Обед															
Салат «Свеколка»	60	2008	50 т/к	4,8	6,06	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	1,5	3,4	8,9	142,2	0,0	0,4	0,2	0,14	15,2	140	18,1	0,9
Зразы рубленые из кур с омлетом	80	2008	317	12,6	9,6	27,8	169,4	0,07	2,5	0,26	0,34	142,72	196	19	0,06
Рагу овощное	150	2008	350	3,5	6,7	11,5	119,0	0,0 8	11	0,25	0,39	44	44	26	1,1
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	40,04	0	0,1
Батон обогащённый 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:				**28,6**	**28,82**	**109,88**	**796,89**	**0,908**	**20,17**	**1,278**	**4,44**	**266,81**	**507,64**	**85,9**	**6,5**

Итого за 8 день:				**49,0**	**50,97**	**183,59**	**1428,03**	**0,664**	**24,98**	**1,03**	**6,75**	**711,42**	**923,44**	**133,8**	**8,49**
9 день															
Завтрак															
Бутерброд с джемом абрикосовым	20/15	2011	2	1,2	0,87	22,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Запеканка из творога с морковью, с молоком сгущённым	150	2011	224	15,6	13,82	45,8	366,0	0,09	1,12	0,06	1	240,12	275,5	33	0,9
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,9	0	1	0	0	120,9	189	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:				**20,1**	**17,59**	**102,4**	**676,3**	**0,136**	**3,6**	**0,09**	**1,6**	**385,02**	**489,5**	**61**	**4,4**
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	2,5	4,5	6,43	77,2	0,048	17,6	0,16	0,16	35,4	42,6	17,6	0,6
Плов из филе птицы	200	2008	311	14,0	15,1	20,1	354,7	0,1	1,8	0,3	5,4	23,6	193,6	42,5	1,9
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	0,0	0,0
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 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 фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				**28,98**	**30,52**	**96,22**	**846,49**	**0,483**	**25,5**	**0,55**	**8,24**	**228,35**	**400,84**	**93,9**	**3,8**
Итого за 9день:				**49,1**	**48,11**	**198,62**	**1522,79**	**0,62**	**29,1**	**0,64**	**9,84**	**613,37**	**890,34**	**154,9**	**8,2**
10 день															
Завтрак															
Каша « Дружба» с маслом сливочным	155	2008	190	4,7	11,6	20,6	205,5	0,08	1,5	0,09	0,2	237	230,0	25,5	0
Бутерброд с ветчиной	20/15	2008	5	5,2	4,7	13,0	114,9	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
Чай сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7
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:				**12,6**	**17,96**	**71,59**	**498,69**	**0,336**	**2,7**	**0,09**	**0,88**	**284,65**	**291,9**	**47,9**	**4,1**
Обед															
Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	80	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	7,1	3,6	14,9	112,8	0,12	4,8	0,16	0,2	40	111	30,4	1,5
Тефтели из говядины в соусе сметанном	90	2008	283	8,9	10,4	16,6	156,0	0,04	1,0	0,0	3,0	8,0	177,0	10,0	1,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	5,5	8,72	17,74	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:				**31,66**	**29,28**	**105,4**	**798,99**	**0,456**	**12,2**	**0,29**	**4,71**	**120,73**	**459,82**	**93**	**7,46**
Итого за 10 день:				**44,3**	**47,24**	**176,99**	**1297,68**	**0,798**	**14,9**	**0,38**	**5,59**	**405,38**	**751,72**	**140,9**	**11,56**
11день															
Завтрак															
Каша «Янтарная» /из пшена с яблоками/	155	2008	187	5,2	12,5	39,02	205,8	0,12	0,009	0,049	0,37	79,36	125,24	34,7	2,48
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	10,0	5,0	20,3	107,0	0,02	0	0,04	0,3	139,5	88,3	7,7	0,36
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	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	80	к/к	к/к	0,6	0,0	6,0	30,4	0,0	30,4	0,0	0,2	128	113,6	8,8	0,1
Итого за завтрак:				**18,4**	**18,9**	**95,92**	**489,5**	**0,29**	**30,41**	**0,089**	**1,32**	**368,36**	**335,14**	**55,2**	**5,54**

Обед															
Салат картофельный с огурцами, маслом растительным	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 сибирский с говядиной и сметаной	200/5/5	2008	80	7,9	5,39	8,48	109,7	0,0415	8,02	0,06	0,255	43,5	93,05	25,25	1,53
Котлета рыбная любительская	80	2008	241	10,9	2,9	14,8	88,0	0,064	1,6	0,09	0,64	33,6	244	14,4	0,8
Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2008	333	3,0	9,4	22,8	225,0	0,01	20,8	0,46	0,23	18,46	78,4	1	0,1
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	0,1
Батон нарезной 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
Итого за обед:				**28,8**	**25,51**	**103,74**	**745,09**	**0,3955**	**38,72**	**0,61**	**2,905**	**146,41**	**493,02**	**60,25**	**6,23**
Итого за 11 день:				**47,2**	**44,4**	**199,66**	**1234,59**	**0,685**	**69,13**	**0,699**	**4,22**	**514,77**	**828,16**	**115,45**	**11,77**
12день															
Завтрак															
Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,2	0,87	12,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Сырники из творога со сгущенным молоком	150	2008	219	12,0	14,1	45,5	374,3	0,08	0,26	0,008	2,95	280,17	335,34	40,17	1,1
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 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
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:				**16,1**	**17,83**	**102,69**	**729,59**	**0,276**	**1,84**	**0,048**	**3,93**	**378,92**	**405,34**	**61,17**	**5,1**
Обед															

Салат из белокочанной капусты с маслом растительным/ до 28.02./ с 01.03.	60	2008	35	0,96	3,06	4,14	48,0	0,018	23,4	0,02	1,4	31,2	16,2	9	0,4
*салат из квашеной капусты.	60	2008	40	0,96	3,06	5,62	52,0	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	15,68	95,2	0,08	6,4	0,16	0,24	20	70,4	21,6	0,88
Оладьи из печени	80	2008	290	14,3	13,6	9,92	179,0	0,12	27,2	0,44	4,72	10,56	249,6	16	6,4
Макаронные изделия отварные	150	2008	332	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	36,0	7,0	0,8
Соус сметанный	20	2008	371	0,3	0,8	1,3	13,6	0,004	0,0	0,004	0,04	4,8	54,4	0,8	0,03
Компот из свежих яблок с витамином «С»	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:				**30,38**	**30,62**	**129,25**	**857,69**	**0,534**	**75,2**	**0,834**	**9,06**	**136,01**	**487,44**	**67,4**	**10,53**
Итого за 12-ый день:				**46,48**	**48,45**	**231,94**	**1587,19**	**0,81**	**77,04**	**0,882**	**12,99**	**514,93**	**892,78**	**128,57**	**15,63**
За 12 дней				**562,8**	**577,2**	**2439,8**	**17226,55**	**8,57**	**537,6**	**6,3**	**83,08**	**7141,29**	**10625,88**	**1730,81**	**133,77**
Среднее значение за 1 день				**46,9**	**48,1**	**203,3**	**1435,54**	**0,71**	**44,8**	**0,525**	**6,92**	**595,1**	**885,49**	**144,23,3**	**11,1**
Средняя сбалансированность				**1**	**1**	**4**									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				**13,1 %**	**30,2%**	**56,6%**	**Соотношение Са к Р 1:1,5**								

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
- - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П.,Тутельяна В.А.
- - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, 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, 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, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов