

Согласовано

Руководитель Управления Федеральной службы  
По надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу

И.С. Башкетова

«26» 10 2020г



Утверждаю

Начальник Управления  
социального питания

А.В. Барabanников

«15» 10 2020г



### Циклическое двухнедельное меню

рацион горячего питания (завтрак, предоставляемый после 12 часов, обед) для предоставления питания  
учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№№ Рецептур или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
I день															
Завтрак															
Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,0	0,02	0	0,04	0,3	134,0	85,0	7,0	0,3
Сосиска отварная	80	2008	254	6,2	5,4	0,4	178,0	0,2	0	0	0,4	36	162	20	2
Капуста тушеная	150	2008	131	3,8	6,2	33,5	115,2	0,08	39,6	0,12	4,4	130,0	86,4	43,2	1,5
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0	0	1	0	0	121,0	90,0	14	1,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46,0	0,05	0,0	0,0	0,0	4,2	20,02	0,0	0,05

Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0	0	9,0	0	1,2	160	142	11	0,13
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>19,8</b>	<b>19,45</b>	<b>83,8</b>	<b>599,2</b>	<b>0,35</b>	<b>49,6</b>	<b>0,16</b>	<b>6,3</b>	<b>585,2</b>	<b>585,42</b>	<b>95,2</b>	<b>4,98</b>
<b>Обед</b>															
Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	60/20	2011	52/209	3,38	7,81	0,2	87,2	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	4,2	20,62	111,7	0,073	6,42	0,165	0,175	24,4	61,45	20,82	0,805
Шницель рубленый из говядины запеченный	80	2012	282	12,67	7,62	5,61	169,0	0,06	0,23	42,0	31,0	64,8	198,3	20,3	0,81
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5	0,04	0,2	47	85,0	29,0	1,1
Кисель из кураги *	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0	0,02	0,0	0,0	1,1	28,0	24,0	15,0	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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 обогащенный микроэлементами	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
<b>Итого за обед:</b>				<b>27,38</b>	<b>27,99</b>	<b>117,12</b>	<b>823,79</b>	<b>0,56</b>	<b>14,31</b>	<b>42,31</b>	<b>34,14</b>	<b>222,43</b>	<b>502,04</b>	<b>98,39</b>	<b>52,35</b>
<b>Итого за 1-й день:</b>				<b>47,18</b>	<b>47,44</b>	<b>200,92</b>	<b>1423,0</b>	<b>0,91</b>	<b>63,91</b>	<b>42,47</b>	<b>40,44</b>	<b>808,0</b>	<b>1087,5</b>	<b>194,0</b>	<b>57,33</b>

**2 день**

**Завтрак**

Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0	0,02	8	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Запеканка из творога с соусом яблочным	150/20	2008	224/387	15,99	13,24	28,52	303,0	0,08	0	0	0,8	230,8	320,4	36,4	2,4
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1	0,01	0,0	61	45	7	1
Груша свежая	100	2011	338	0,4	0,3	10,3	47,0	0,02	5,0	0	10,0	19,0	16,0	2,30	0,13
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>19,09</b>	<b>19,14</b>	<b>83,22</b>	<b>589</b>	<b>0,12</b>	<b>14</b>	<b>0,04</b>	<b>11,2</b>	<b>318,8</b>	<b>395,4</b>	<b>50,7</b>	<b>3,83</b>

**Обед**

Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8	0,012	16,2	0,18	1,38	29,4	16,8	9,0	0,42
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	200/5/10	2008	76	2,88	6,64	12,76	104,8	0,033	8,8	0,176	0,23	40,6	49,1	7,31	0,84
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир-картофель отварной)	230	2012	252/318	14,12	14,22	22,9	304,4	0,08	8,1	0,03	6,62	69,0	330,5	31,1	1,48
Компот из свежих яблок *	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,0	0,00	0,1	7,0	4,0	4,0	1,0

Вафли обогащенные	30	к/к	к/к	0,8	1,0	20,0	106,2	0,07	0,0	6,0	0,0	8,7	42,0	6,0	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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 обогащенный микроэлементами	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
<b>Итого за обед:</b>				<b>24,16</b>	<b>27,98</b>	<b>121,57</b>	<b>844,09</b>	<b>0,435</b>	<b>35,1</b>	<b>6,39</b>	<b>8,71</b>	<b>176,75</b>	<b>482,44</b>	<b>57,41</b>	<b>4,97</b>
<b>Итого за 2-й день:</b>				<b>43,19</b>	<b>47,12</b>	<b>204,8</b>	<b>1433,0</b>	<b>0,56</b>	<b>49,1</b>	<b>6,43</b>	<b>19,91</b>	<b>496,0</b>	<b>877,8</b>	<b>108,11</b>	<b>8,8</b>

**3 день**

**Завтрак**

Огурец свежий (порционно)	60	2011	71	0,7	0,06	0,09	7,2	0,00	9,0	0	75	10,2	15,0	8,1	0,6
Запеканка картофельная с мясом	150	2008	299	13,0	17,5	24,5	247,0	0,17	14,4	0,02	3,7	21,6	42,0	157,2	2,4
Чай с молоком и сахаром	200	2012	394	1,53	0,51	20,48	83,0	0,05	1,59	24	0,0	149,33	110,13	18	0,37
Батон обогащенный микроэлементами	20	к/к	к/к	1,6	0,9	10,4	57,5	0,1	0,0	0,0	0,3	11,0	0,0	0,0	0,4
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,0	1,0	27,74	192,0	0,08	20,0	0,0	0,8	16	56	84	1,2
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>19,83</b>	<b>19,97</b>	<b>83,21</b>	<b>586,7</b>	<b>0,4</b>	<b>44,99</b>	<b>24,02</b>	<b>79,8</b>	<b>208,13</b>	<b>223,13</b>	<b>267,3</b>	<b>4,97</b>

**Обед**

Винегрет овощной (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2008	51	0,8	6,1	4,0	73,8	0,02	11	0,19	3,8	22,8	21,6	11,4	1
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,1	2,24	15,2	93,6	0,07	4,8	0,16	0,3	17,6	43,2	16,8	0,7
Голубцы ленивые	250	2012	298	22,06	20,93	31,0	342,19	0,13	31,3	50,0	3,00	93,8	85,2	68,9	2,55
Компот из апельсинов *	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 микроэлементами	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 обогащенный микроэлементами	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 в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
<b>Итого за обед:</b>				<b>35,36</b>	<b>34,73</b>	<b>122,49</b>	<b>901,48</b>	<b>0,5</b>	<b>59,7</b>	<b>50,37</b>	<b>7,58</b>	<b>365,28</b>	<b>293,04</b>	<b>118,1</b>	<b>5,15</b>
<b>Итого за 3-й день:</b>				<b>55,19</b>	<b>54,7</b>	<b>205,7</b>	<b>1488,18</b>	<b>0,9</b>	<b>104,7</b>	<b>74,4</b>	<b>87,4</b>	<b>573,4</b>	<b>516,2</b>	<b>385,4</b>	<b>10,12</b>

**4 день**

**Завтрак**

Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0	0,02	0	0,08	0,4	135	85	7	0,3
Омлет с сосисками	150	2011	212	11,4	8,2	41,8	287,3	0,08	0,0	0,18	0,9	115,2	249	19,2	2,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0	0	1	0	0	121,0	90,0	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
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>19,2</b>	<b>19,8</b>	<b>83,8</b>	<b>596,7</b>	<b>0,126</b>	<b>2</b>	<b>0,26</b>	<b>1,5</b>	<b>387,2</b>	<b>435</b>	<b>49,2</b>	<b>6,3</b>

**Обед**

Икра свекольная	60	2008	56	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 гречками	200/10	2008	99/73	6,22	3,7	22,8	149,8	0,15	4,8	0,17	0,54	43,0	121,2	5,04	1,72
Фрикадельки из птицы, соус молочный	80/50	2012	308/350	11,2	8,4	12,5	177,3	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	0,3	3	19	61	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 микроэлементами	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 обогащенный микроэлементами	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
<b>Итого за обед:</b>				<b>29,84</b>	<b>26,32</b>	<b>126,72</b>	<b>863,99</b>	<b>0,49</b>	<b>14,2</b>	<b>0,28</b>	<b>6,32</b>	<b>299,05</b>	<b>427,84</b>	<b>108,57</b>	<b>8,4</b>
<b>Итого за 4-й день:</b>				<b>49,04</b>	<b>46,12</b>	<b>210,52</b>	<b>1460,7</b>	<b>0,62</b>	<b>16,2</b>	<b>0,54</b>	<b>7,82</b>	<b>686,3</b>	<b>862,8</b>	<b>158,0</b>	<b>14,7</b>

**5 день**

**Завтрак**

Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110,0	0,02	0	0,07	0,4	4	12	2	0,2
Пудинг из творога (запеченный)	150	2012	235	15,71	10,14	46,5	332,0	0,09	0,3	102,0	60,0	195,0	286,0	34,2	1,44
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1	0,01	0,0	61	45	7	1
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0	0	38,0	0	0,3	160	142	11	0,13
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>19,11</b>	<b>19,84</b>	<b>83,9</b>	<b>587,0</b>	<b>0,11</b>	<b>39,3</b>	<b>102,08</b>	<b>60,7</b>	<b>420</b>	<b>485</b>	<b>54,2</b>	<b>2,77</b>

**Обед**

Салат из сыра, яблок и огурцов	60	2008	27	5,46	8,22	2,1	104,4	0,0	3,6	0,0	0,07	207,6	123,0	12,0	0,7
--------------------------------	----	------	----	------	------	-----	-------	-----	-----	-----	------	-------	-------	------	-----

Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/10	2008	94	4,16	5,7	10,52	113,2	0,07	8	0,14	2,02	30,4	72,8	19,2	0,88
Рыба, припущенная в молоке	80	2012	246	10,87	4,01	2,53	90,1	0,06	0,66	24,0	17,0	36,9	125,1	17,9	0,41
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148,0	0,15	21	0,04	0,2	21	79	30	1,2
Компот из изюма *	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0	0,03	0,0	0,0	0,1	16,0	26	8,0	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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 обогащенный	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 в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
<b>Итого за обед:</b>				<b>32,79</b>	<b>28,09</b>	<b>105,04</b>	<b>822,6</b>	<b>0,57</b>	<b>33,86</b>	<b>24,2</b>	<b>19,77</b>	<b>452,95</b>	<b>556,94</b>	<b>101,1</b>	<b>4,49</b>
<b>Итого за 5-й день:</b>				<b>51,9</b>	<b>47,93</b>	<b>189,0</b>	<b>1410,0</b>	<b>0,68</b>	<b>73,2</b>	<b>126,3</b>	<b>80,5</b>	<b>873,0</b>	<b>1042,0</b>	<b>155,3</b>	<b>7,3</b>

**6 день**

**Завтрак**

Помидор свежий (порционно)	60	2011	71	0,7	0,12	0,18	13,2	0,04	10,5	0	4,8	8,4	21,0	12,0	0,54
Биточек из говядины	80	2012	282	11,44	12,24	7,56	193	0,05	0,08	15,0	10,8	21,8	83,0	16,1	0,8
Каша гречневая вязкая	150	2008	324	2,3	4,4	25,5	150,0	0,01	0	0,02	0,5	6,7	10,7	32,7	0,3
Чай с молоком и сахаром	200	2012	394	1,53	0,51	20,48	83,0	0,05	1,59	24	0,0	149,33	110,13	18	0,37
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46,0	0,05	0,0	0,0	0,0	4,2	20,02	0,0	0,05
Батон обогащенный микроэлементами	20	к/к	к/к	1,6	0,9	10,4	57,5	0,1	0,0	0,0	0,3	11,0	0,0	0,0	0,4
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
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>19,57</b>	<b>19,42</b>	<b>84,12</b>	<b>587,1</b>	<b>0,326</b>	<b>13,17</b>	<b>39,02</b>	<b>16,6</b>	<b>217,43</b>	<b>255,85</b>	<b>87,8</b>	<b>4,66</b>

**Обед**

Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	80	2012	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	200/20	2008	92	6,51	2,39	18,36	108,96	0,13	9,6	0,24	0,72	24,6	99,5	27,3	1,06
Запеканка из печени с рисом	80	2008	31	12,6	21,7	11,1	290,0	0,14	9,0	3,99	5,3	13,0	245,0	16,0	4,0
Соус сметанный	30	2008	371	0,42	1,2	1,92	20,4	0,006	0	0,006	0,06	7,2	6,6	1,2	0,04
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 микроэлементами	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 обогащенный	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

микронутриентами																
<b>Итого за обед:</b>				<b>33,53</b>	<b>39,05</b>	<b>120,08</b>	<b>938,81</b>	<b>0,592</b>	<b>41,61</b>	<b>4,296</b>	<b>9,6</b>	<b>111,98</b>	<b>486,84</b>	<b>71,83</b>	<b>10,29</b>	
<b>Итого за 6-й день:</b>				<b>53,1</b>	<b>58,5</b>	<b>204,2</b>	<b>1526,0</b>	<b>0,9</b>	<b>54,8</b>	<b>43,3</b>	<b>26,2</b>	<b>329,4</b>	<b>743,0</b>	<b>159,6</b>	<b>14,95</b>	

**7 день**

**Завтрак**

Огурец соленый (порционно)	60	2011	70	0,6	0,06	0,06	6,0	0,01	3,0	0,00	12,0	10,2	18,0	8,4	0,3
Жаркое по-домашнему	150	2012	276	9,9	15,1	12,4	239,0	0,10	5,0	0,01	2,2	21,0	150,0	36,0	3,0
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	124,0	0	1	0	0	121,0	90,0	14	1,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46,0	0,05	0,0	0,0	0,0	4,2	20,02	0,0	0,05
Булочка молочная	50	2008	477	4,3	0,9	25,9	130,0	0,08	0	0	0,4	29,0	44,0	7,0	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
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>19,7</b>	<b>19,81</b>	<b>83,16</b>	<b>589,4</b>	<b>0,266</b>	<b>10</b>	<b>0,01</b>	<b>14,8</b>	<b>201,4</b>	<b>333,02</b>	<b>74,4</b>	<b>7,05</b>

**Обед**

Салат из свёклы отварной с маслом растительным, с сельдью с/с	60/20	2011	52	3,06	3,7	5,6	69,1	0,04	2,82	4,1	1,5	52,2	147,25	20,3	1,74
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	200/5/5	2008	85	1,9	2,04	19,0	76,81	0,016	9,7	0,17	0,16	39,6	36,4	15,2	0,6
Сосиски молочные отварные	100	2008	254	9,2	10,4	0,4	143,7	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	0,14	5,0	0,04	0,2	47	85	29,0	1,1
Компот из апельсинов *	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 обогащенный	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 в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
<b>Итого за обед:</b>				<b>26,7</b>	<b>27,0</b>	<b>117,59</b>	<b>822,5</b>	<b>0,676</b>	<b>30,12</b>	<b>4,332</b>	<b>2,74</b>	<b>333,85</b>	<b>573,69</b>	<b>105,5</b>	<b>6,34</b>
<b>Итого за 7-й день:</b>				<b>46,4</b>	<b>46,81</b>	<b>200,1</b>	<b>1411,9</b>	<b>0,94</b>	<b>40,12</b>	<b>4,34</b>	<b>17,54</b>	<b>535,3</b>	<b>906,7</b>	<b>180,0</b>	<b>134,4</b>

**8 день**

**Завтрак**

Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Омлет натуральный	150	2008	214	14,3	13,9	20,4	264,0	0,08	0	0,3	4,9	115,0	248,0	19,0	2,7
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 обогащённый микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,1	0,0	0,0	0,3	11,0	0,0	0,0	0,4
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0	0	38,0	0	0,3	160	142	11	0,13
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>19,4</b>	<b>20,43</b>	<b>82,7</b>	<b>598,5</b>	<b>0,2</b>	<b>39,48</b>	<b>0,34</b>	<b>5,9</b>	<b>355</b>	<b>449</b>	<b>42</b>	<b>4,53</b>

**Обед**

Салат «Свеколка»	60	2008	50	4,8	6,1	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	2,55	4,11	8,36	80,8	0,06	8,8	0,19	0,16	28,5	45,4	18,1	0,64
Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	80	2008	317	12,7	5,6	7,7	169,0	0,07	2,5	0,26	0,34	62,6	116	24	0,06
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0	0,0 8	11	0,25	0,39	3,0	61,0	19	0,6
Компот из свежих яблок *	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2	0	0,1	7,0	4,0	4,0	1,0
Зефир обогащенный	30	к/к	к/к	0,24	0,03	35,94	91,8	0	0	0	0	0,9	2,4	0,6	0,06
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
<b>Итого за обед:</b>				<b>29,39</b>	<b>25,2</b>	<b>155,21</b>	<b>933,89</b>	<b>0,908</b>	<b>20,17</b>	<b>1,278</b>	<b>4,44</b>	<b>266,8</b>	<b>507,64</b>	<b>85,9</b>	<b>6,5</b>
<b>Итого за 8-й день:</b>				<b>48,8</b>	<b>45,6</b>	<b>238,0</b>	<b>1532,4</b>	<b>1,1</b>	<b>59,7</b>	<b>1,6</b>	<b>10,34</b>	<b>622,0</b>	<b>957,0</b>	<b>128,0</b>	<b>11,03</b>

**9 день**

**Завтрак**

Бутерброд с колбасой полукопченой	35	2008	5	4,9	7,4	7,4	116,0	0,02	0,0	0,00	0,4	8	46	7	0,3
Запеканка из творога с морковью	150	2011	224	12,6	11,3	45,9	344,3	0,11	1,4	0,08	1,25	300,2	344,4	41,3	1,1
Чай с молоком и сахаром	200	2012	394	1,53	0,51	20,48	83,0	0,05	1,59	24	0,0	149,33	110,13	18	0,37
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

<b>Итого за завтрак:</b>				<b>19,43</b>	<b>19,61</b>	<b>83,58</b>	<b>587,7</b>	<b>0,206</b>	<b>3,99</b>	<b>24,08</b>	<b>1,85</b>	<b>473,53</b>	<b>511,53</b>	<b>75,3</b>	<b>3,97</b>
--------------------------	--	--	--	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	-------------	---------------	---------------	-------------	-------------

**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	2,4	4,1	6,3	72,0	0,048	17,6	0,16	0,16	32,5	40,6	38,1	0,6
Плов из птицы	230	2012	304	12,7	11,7	41,9	299,0	0,1	1,8	0,3	5,4	23,6	201,6	42,5	1,9
Компот из смеси сухофруктов *	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131,0	0,02	0,0	0,01	0,5	21,0	23,0	16,0	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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 обогащенный микроэлементами	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 в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
<b>Итого за обед:</b>				<b>26,88</b>	<b>26,12</b>	<b>122,69</b>	<b>823,69</b>	<b>0,458</b>	<b>23,0</b>	<b>0,582</b>	<b>8,74</b>	<b>237,35</b>	<b>429,84</b>	<b>130,4</b>	<b>4,5</b>
<b>Итого за 9-й день:</b>				<b>46,3</b>	<b>46,0</b>	<b>206,3</b>	<b>1411,4</b>	<b>0,66</b>	<b>27,0</b>	<b>25,0</b>	<b>10,6</b>	<b>711,0</b>	<b>941,4</b>	<b>205,7</b>	<b>8,47</b>

**10 день**

**Завтрак**

Огурец свежий (порционно)	60	2011	71	0,7	0,06	0,09	7,2	0,00	9,0	0	75	10,2	15,0	8,1	0,6
Макароны с сыром	150	2008	210	11,1	14,9	20,1	201,0	0,05	0	0,1	0,8	93,0	9,0	83,0	0,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0	0	1	0	0	121,0	90,0	14	1,0
Батон обогащенный микроэлементами	20	к/к	к/к	1,6	0,9	10,4	57,5	0,1	0,0	0,0	0,3	11,0	0,0	0,0	0,4
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,0	1,0	27,74	192,0	0,08	20,0	0,0	0,8	16	56	84	1,2
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>19,3</b>	<b>19,36</b>	<b>83,13</b>	<b>591,7</b>	<b>0,26</b>	<b>23</b>	<b>0,1</b>	<b>26,98</b>	<b>131,15</b>	<b>78</b>	<b>173,7</b>	<b>4,7</b>

**Обед**

Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	60/20	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	5,1	3,6	14,9	112,8	0,12	4,8	0,16	0,2	40	111	30,4	1,5
Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком	80/30	2012	286/356	7,8	11,7	10,6	181,0	0,05	1,2	0,0	3,7	9,8	216,3	12,2	1,22

Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	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 микроэлементами	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 обогащенный	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
<b>Итого за обед:</b>				<b>28,36</b>	<b>29,96</b>	<b>119,36</b>	<b>855,81</b>	<b>0,486</b>	<b>12,66</b>	<b>0,29</b>	<b>5,86</b>	<b>133,03</b>	<b>552,59</b>	<b>89,87</b>	<b>8,24</b>
<b>Итого за 10-й день:</b>				<b>47,7</b>	<b>49,32</b>	<b>202,5</b>	<b>1447,5</b>	<b>0,75</b>	<b>35,7</b>	<b>0,39</b>	<b>32,84</b>	<b>264,18</b>	<b>630,6</b>	<b>263,6</b>	<b>12,9</b>

**1 День**

**Завтрак**

Помидор свежий (порционно)	60	2011	71	0,7	0,12	0,18	13,2	0,04	10,5	0	4,8	8,4	21,0	12,0	0,54
Голубцы ленивые	150	2012	298	7,24	13,56	9,6	195,31	0,08	18,8	30,0	1,8	56,3	51,1	41,3	1,53
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1	0,01	0,0	61	45	7	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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
Булочка творожная	50	2008	479	5,9	2,8	23,4	144,0	0,07	0	0,02	0,5	28,0	58,0	7,0	0,4
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0	0	38,0	0	0,3	160	142	11	0,13
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>19,34</b>	<b>19,48</b>	<b>83,48</b>	<b>589,51</b>	<b>0,29</b>	<b>68,3</b>	<b>30,03</b>	<b>7,4</b>	<b>322</b>	<b>357,14</b>	<b>78,3</b>	<b>3,7</b>

**Обед**

Салат картофельный с огурцами, маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	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 с фасолью картофелем говядиной и сметаной	200/5/10	2008	79	5,18	5,48	12,5	120,0	0,042	8,02	0,06	0,255	43,5	93,05	25,25	1,53
Рыба припущенная с маслом сливочным	80/5	2012	245	13,52	5,2	0,25	60,0	0,05	0,45	6,0	0,00	11,4	200,5	11,4	0,41
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148,0	0,15	21,0	0,04	0,2	21,0	79,0	30	1,2
Компот из кураги *	200	2008	401	1,0	0,1	34,2	142,0	0,02	4,0	0,0	0,0	33,0	29,0	21,0	0,7

Печенье обогащенное	30	к/к	к/к	2,3	3,1	22,4	125,1	0,9	0,0	2,0	1,17	9,3	45,6	34,8	1,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	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 обогащенный микроэлементами	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
<b>Итого за обед:</b>				<b>30,9</b>	<b>26,2</b>	<b>131,34</b>	<b>825,49</b>	<b>1,4</b>	<b>37,77</b>	<b>8,1</b>	<b>3,41</b>	<b>155,05</b>	<b>510,72</b>	<b>134,05</b>	<b>6,04</b>
<b>Итого за 11-й день:</b>				<b>50,24</b>	<b>45,7</b>	<b>214,8</b>	<b>1415,0</b>	<b>1,7</b>	<b>106,0</b>	<b>38,13</b>	<b>10,8</b>	<b>477,0</b>	<b>868,0</b>	<b>212,4</b>	<b>9,74</b>

**12 день**

**Завтрак**

Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,2	4,3	22,0	132,0	0,02	8,0	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	2012	231	14,4	13,1	21,9	270,8	0,1	0,3	0,009	3,54	336,2	402,4	48,2	1,32
Чай с молоком и сахаром	200	2012	394	1,53	0,51	20,48	83,0	0,05	1,59	24	0,0	149,33	110,13	18	0,37
Батон обогащенный микроэлементами	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,1	0,0	0,0	0,3	11,0	0,0	0,0	0,4
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
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>19,13</b>	<b>19,24</b>	<b>84,58</b>	<b>587,7</b>	<b>0,296</b>	<b>2,89</b>	<b>24,03</b>	<b>4,44</b>	<b>520,53</b>	<b>537,53</b>	<b>80,2</b>	<b>4,59</b>

**Обед**

Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2008	40	0,96	3,06	4,62	49,8	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	8,73	95,2	0,08	6,4	0,16	0,24	20	70,4	21,6	0,88
Запеканка из печени с рисом	80	2008	31	12,6	16,7	11,1	290,0	0,14	9,0	3,99	5,3	13,0	165,0	16,0	4,0
Соус сметанный	30	2008	371	0,42	1,2	1,92	20,4	0,006	0	0,006	0,06	7,2	6,6	1,2	0,04
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
Компот из свежих яблок *	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 микроэлементами	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 обогащенный	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

<b>Итого за обед:</b>				<b>27,84</b>	<b>31,06</b>	<b>118,96</b>	<b>925,29</b>	<b>0,538</b>	<b>33,6</b>	<b>4,37</b>	<b>8,3</b>	<b>109,65</b>	<b>338,84</b>	<b>58,8</b>	<b>7,74</b>
<b>Итого за 12-ый день:</b>				<b>47,0</b>	<b>50,3</b>	<b>203,5</b>	<b>1513,0</b>	<b>0,834</b>	<b>36,5</b>	<b>28,4</b>	<b>12,74</b>	<b>630,2</b>	<b>876,4</b>	<b>139,0</b>	<b>12,33</b>
<b>Всего за 12-ть дней</b>				<b>586,04</b>	<b>585,54</b>	<b>2480,3</b>	<b>17472,08</b>	<b>10,55</b>	<b>666,9</b>	<b>391,3</b>	<b>357,13</b>	<b>7005,78</b>	<b>10309,4</b>	<b>2289,11</b>	<b>302,07</b>
<b>В среднем за 1-н день</b>				<b>48,8</b>	<b>48,8</b>	<b>206,7</b>	<b>1456,0</b>	<b>0,88</b>	<b>55,6</b>	<b>32,6</b>	<b>29,8</b>	<b>583,82</b>	<b>859,1</b>	<b>190,8</b>	<b>25,17</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>0,95</b>	<b>0,95</b>	<b>4</b>									
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>				<b>13,4%</b>	<b>30,2%</b>	<b>56,8 %</b>	<b>1 : 1,5</b>								

\* в соответствии с п.9.2, 9.3, 9.4, 14.8 СанПиН 2.4.5. 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального среднего и среднего профессионального образования» проводится искусственная витаминизация третьих и сладких блюд.

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт, 2012, 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, Дели 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 сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, паниткам, сезонные замены овощей и фруктов.