

## «ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ»

*Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга*

## 1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Обед															
2008	41/40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02/САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ ****с 01.03	100	1,2	5,2	9,6	90,5	0,0	26,1	0,3	2,4	36,2	17,1	27,1	1,1
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,3	5,9	16,7	141,2	0,1	7,3	0,2	0,6	37,9	29,2	93,4	1,4
2008	272	БИТОЧКИ	100	10,1	13,7	5,0	245,6	0,0	0,0	0,0	2,9	19,1	24,8	154,9	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,6	201,5	0,1	0,0	0,0	1,5	18,0	10,2	55,5	1,3
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	11,6	0,0	0,3	13,2	4,4	4,0	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4

к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% жирн.	125	5,0	2,5	16,0	87,0	0,3	7,0	0,3	0,0	1 200,0	140,0	950,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34,7</b>	<b>35,3</b>	<b>158,6</b>	<b>1 063,3</b>	<b>1,1</b>	<b>52,0</b>	<b>0,8</b>	<b>8,6</b>	<b>1 339,2</b>	<b>238,5</b>	<b>1 345,7</b>	<b>7,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>34,7</b>	<b>35,3</b>	<b>158,6</b>	<b>1 063,3</b>	<b>1,1</b>	<b>52,0</b>	<b>0,8</b>	<b>8,6</b>	<b>1 339,2</b>	<b>238,5</b>	<b>1 345,7</b>	<b>7,1</b>

Зав.производством:

Калькулятор:

2 день

Обед

2011*	54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	8,0	10,1	15,2	84,0	0,0	7,0	0,0	4,8	48,0	28,0	56,0	1,9
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,8	3,2	8,9	152,0	0,0	6,6	0,2	0,2	51,1	21,3	44,6	1,0
2008	237	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	14,7	14,8	22,0	263,6	0,1	0,3	0,0	4,4	41,6	20,4	145,5	0,4
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,9	4,7	23,5	197,0	0,2	16,0	0,0	0,3	24,4	41,8	106,6	0,8
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТ.С	200	1,0	0,1	35,4	146,7	0,0	13,3	0,1	0,0	41,0	21,0	31,9	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>38,0</b>	<b>34,5</b>	<b>142,6</b>	<b>1 029,7</b>	<b>0,9</b>	<b>43,2</b>	<b>0,3</b>	<b>10,6</b>	<b>220,9</b>	<b>145,3</b>	<b>445,4</b>	<b>6,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>38,0</b>	<b>34,5</b>	<b>142,6</b>	<b>1 029,7</b>	<b>0,9</b>	<b>43,2</b>	<b>0,3</b>	<b>10,6</b>	<b>220,9</b>	<b>145,3</b>	<b>445,4</b>	<b>6,6</b>

3 день

Обед

Обед															
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ****	100	5,2	5,1	26,3	127,2	0,0	2,3	0,0	0,0	21,6	21,3	69,0	0,4
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	6,3	2,3	25,5	142,4	0,0	1,4	0,2	0,6	28,3	11,3	28,7	0,6
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	11,2	24,4	0,4	266,0	0,2	0,0	0,0	0,4	36,0	20,0	162,0	0,3
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4,5	4,9	17,4	170,4	0,8	14,6	1,0	0,5	58,6	34,6	117,1	1,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0,0	25,7	105,0	0,0	13,0	0,0	0,1	8,0	3,0	5,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,6	0,4	16,2	86,0	0,1	120,0	0,0	0,4	68,0	26,0	46,0	0,6
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34,6</b>	<b>38,7</b>	<b>149,1</b>	<b>1 083,4</b>	<b>1,7</b>	<b>151,3</b>	<b>1,2</b>	<b>2,9</b>	<b>235,3</b>	<b>129,0</b>	<b>488,6</b>	<b>5,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>34,6</b>	<b>38,7</b>	<b>149,1</b>	<b>1 083,4</b>	<b>1,7</b>	<b>151,3</b>	<b>1,2</b>	<b>2,9</b>	<b>235,3</b>	<b>129,0</b>	<b>488,6</b>	<b>5,4</b>

**4 день**

**Обед**

2011*	71	ДОП. ГАРНИР: ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,6	0,0	2,9	16,0	0,0	9,1	0,0	0,1	23,0	14,0	42,0	1,0
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,1	11,5	12,8	175,4	0,1	8,6	0,2	0,3	52,1	27,4	70,3	1,4
2008	311	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ	250	17,6	16,0	42,8	405,5	0,1	1,9	0,3	6,1	32,1	51,0	214,8	1,0
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86,0	0,0	14,0	0,0	0,2	14,0	8,0	14,0	0,8
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	4,0	6,5	46,4	214,0	0,1	12,0	0,0	0,6	15,0	9,0	37,0	0,0

к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,9</b>	<b>35,8</b>	<b>162,3</b>	<b>1 083,3</b>	<b>0,9</b>	<b>45,6</b>	<b>0,5</b>	<b>8,2</b>	<b>151,0</b>	<b>122,2</b>	<b>438,9</b>	<b>6,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>32,9</b>	<b>35,8</b>	<b>162,3</b>	<b>1 083,3</b>	<b>0,9</b>	<b>45,6</b>	<b>0,5</b>	<b>8,2</b>	<b>151,0</b>	<b>122,2</b>	<b>438,9</b>	<b>6,2</b>

**5 день**

**Обед**

2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ****	100	1,3	9,1	6,6	123,0	0,0	9,9	0,2	4,3	32,5	18,3	40,7	0,9
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/10	9,7	2,5	18,9	121,3	0,3	5,2	0,2	2,1	42,8	33,6	79,3	0,3
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	11,0	8,7	15,0	188,6	0,1	0,3	0,0	4,0	30,1	29,8	168,8	1,3
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	200	4,2	16,3	31,6	290,0	0,2	16,0	0,4	7,1	41,5	48,7	119,0	1,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,0	200,0	0,2	0,0	13,0	3,0	3,0	1,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,0	15,0	0,0	0,9	24,0	12,0	16,5	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>33,1</b>	<b>39,1</b>	<b>148,8</b>	<b>1 082,8</b>	<b>1,2</b>	<b>246,4</b>	<b>1,0</b>	<b>19,3</b>	<b>198,7</b>	<b>158,2</b>	<b>488,1</b>	<b>6,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>33,1</b>	<b>39,1</b>	<b>148,8</b>	<b>1 082,8</b>	<b>1,2</b>	<b>246,4</b>	<b>1,0</b>	<b>19,3</b>	<b>198,7</b>	<b>158,2</b>	<b>488,1</b>	<b>6,9</b>

**6 день**

**Обед**

2008	47/56	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ до 28.02/ ИКРА МОРКОВНАЯ с 01.03	100	7,5	5,7	14,7	140,0	0,2	7,0	0,0	2,5	53,0	34,0	137,0	2,3
------	-------	--	-----	-----	-----	------	-------	-----	-----	-----	-----	------	------	-------	-----

2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,1	6,1	13,7	141,0	0,0	8,6	0,2	1,7	47,2	24,0	89,3	1,3
2008	261	ПЕЧЕНЬ , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100/50	10,9	13,5	10,4	236,7	0,1	10,2	4,6	1,0	10,0	11,7	188,8	4,2
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,6	201,5	0,1	0,0	0,0	1,5	18,0	10,2	55,5	1,3
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТ.С	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,0	11,0	0,0	0,2	12,6	3,7	2,5	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,5</b>	<b>33,2</b>	<b>148,7</b>	<b>1 009,9</b>	<b>1,0</b>	<b>36,8</b>	<b>4,8</b>	<b>7,8</b>	<b>155,6</b>	<b>96,4</b>	<b>533,9</b>	<b>11,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>36,5</b>	<b>33,2</b>	<b>148,7</b>	<b>1 009,9</b>	<b>1,0</b>	<b>36,8</b>	<b>4,8</b>	<b>7,8</b>	<b>155,6</b>	<b>96,4</b>	<b>533,9</b>	<b>11,6</b>

7 день

Обед

2008	35/40	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ****с 01.03	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0,0	14,7	0,2	2,2	43,1	15,4	28,4	0,8
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/25	7,2	2,2	10,4	126,0	0,1	10,3	0,2	1,1	139,1	39,1	129,2	1,4
2008	283/364	ТЕФТЕЛИ(1-й вариант) , СОУС ТОМАТНЫЙ	100/50	13,6	18,2	13,8	230,1	0,0	1,3	0,0	4,7	25,0	18,4	127,1	0,1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,8	6,1	50,2	274,2	0,0	0,0	0,0	0,4	14,6	34,6	103,8	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	200	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	10,0	0,0	0,0	9,1	1,9	0,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6

к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% жирн.	125	5,0	2,5	16,0	87,0	0,3	7,0	0,3	0,0	1 200,0	140,0	950,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>37,7</b>	<b>35,7</b>	<b>160,6</b>	<b>1 086,5</b>	<b>1,0</b>	<b>43,3</b>	<b>0,7</b>	<b>9,3</b>	<b>1 445,7</b>	<b>262,2</b>	<b>1 399,3</b>	<b>5,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>37,7</b>	<b>35,7</b>	<b>160,6</b>	<b>1 086,5</b>	<b>1,0</b>	<b>43,3</b>	<b>0,7</b>	<b>9,3</b>	<b>1 445,7</b>	<b>262,2</b>	<b>1 399,3</b>	<b>5,1</b>

**8 день**

**Обед**

2011*	71	ДОП.ГАРНИР: ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	10,0	0,0	0,1	23,0	14,0	42,0	1,0
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,9	3,2	11,2	101,8	0,1	9,1	0,2	0,4	40,9	22,6	51,1	1,0
1996* **	394	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	21,9	22,3	27,7	427,5	0,5	14,3	0,0	3,6	31,8	52,0	195,0	2,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	200	0,2	0,2	27,1	111,1	0,0	11,6	0,0	0,3	13,2	4,4	4,0	0,8
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,0	8,0	36,0	187,0	0,3	7,0	0,3	0,0	9,0	5,4	33,6	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>35,4</b>	<b>35,4</b>	<b>142,1</b>	<b>1 027,8</b>	<b>1,5</b>	<b>52,0</b>	<b>0,5</b>	<b>5,3</b>	<b>132,7</b>	<b>111,2</b>	<b>386,5</b>	<b>8,0</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>35,4</b>	<b>35,4</b>	<b>142,1</b>	<b>1 027,8</b>	<b>1,5</b>	<b>52,0</b>	<b>0,5</b>	<b>5,3</b>	<b>132,7</b>	<b>111,2</b>	<b>386,5</b>	<b>8,0</b>

**9 день**

**Обед**

2008/2 011*	30/63	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02/САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ с 01.03	100	1,4	10,1	8,0	130,4	0,0	7,4	0,5	4,4	30,5	21,7	47,8	0,9
----------------	-------	---	-----	-----	------	-----	-------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	-----

2008	97/68	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	5,2	6,8	17,6	105,5	0,1	9,4	0,2	0,3	11,5	28,6	65,5	1,1
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	100	16,6	10,4	5,2	230,5	0,1	0,6	0,1	2,7	51,6	26,6	173,2	2,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,3	6,2	46,6	201,5	0,1	0,0	0,0	1,5	18,0	10,2	55,5	1,3
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТ.С	200	0,2	0,0	25,0	102,1	0,0	15,3	0,0	0,0	15,9	4,5	4,6	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,0	15,0	0,0	0,9	24,0	12,0	16,5	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>36,9</b>	<b>35,7</b>	<b>154,7</b>	<b>1 026,9</b>	<b>0,9</b>	<b>47,7</b>	<b>0,8</b>	<b>10,7</b>	<b>166,3</b>	<b>116,4</b>	<b>423,9</b>	<b>7,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>36,9</b>	<b>35,7</b>	<b>154,7</b>	<b>1 026,9</b>	<b>0,9</b>	<b>47,7</b>	<b>0,8</b>	<b>10,7</b>	<b>166,3</b>	<b>116,4</b>	<b>423,9</b>	<b>7,8</b>

10 день

Обед

2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ****	100	0,6	10,2	3,3	109,0	0,0	24,0	0,2	5,1	24,0	18,0	42,0	1,0
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	6,4	5,8	15,4	140,7	0,1	6,2	0,2	0,4	57,6	34,5	112,6	1,9
2010* *	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	18,4	15,1	28,2	267,1	0,1	0,3	0,1	1,3	48,6	26,7	208,8	1,0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	6,8	28,6	192,2	0,2	13,8	0,0	0,3	53,1	39,2	113,4	1,5
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	19,0	0,0	0,0	11,6	1,9	4,3	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6

к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>35,2</b>	<b>39,5</b>	<b>141,3</b>	<b>1 008,2</b>	<b>1,0</b>	<b>63,3</b>	<b>0,5</b>	<b>8,0</b>	<b>209,7</b>	<b>133,1</b>	<b>541,9</b>	<b>7,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>35,2</b>	<b>39,5</b>	<b>141,3</b>	<b>1 008,2</b>	<b>1,0</b>	<b>63,3</b>	<b>0,5</b>	<b>8,0</b>	<b>209,7</b>	<b>133,1</b>	<b>541,9</b>	<b>7,4</b>

**11 день**

**Обед**

2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	4,6	9,5	6,5	120,5	0,0	3,1	0,0	6,4	101,2	20,5	105,5	1,2
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,6	6,1	19,1	135,6	0,1	5,8	0,2	0,6	132,0	24,2	74,5	1,4
2008	312	ФИЛЕ КУРЫ, ТУШЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/20	10,5	8,7	4,0	185,3	0,1	0,8	0,1	1,9	105,4	21,6	207,2	1,7
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,9	8,4	43,7	270,2	0,0	0,0	0,1	0,4	4,0	25,3	81,2	0,8
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,1	16,0	102,4	0,0	10,2	0,0	0,0	11,5	3,5	2,5	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3,0	1,0	24,0	72,0	0,1	20,0	0,1	0,0	16,0	84,0	56,0	1,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34,3</b>	<b>35,4</b>	<b>150,9</b>	<b>1 072,4</b>	<b>0,9</b>	<b>39,9</b>	<b>0,5</b>	<b>10,2</b>	<b>384,9</b>	<b>191,9</b>	<b>587,7</b>	<b>8,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>34,3</b>	<b>35,4</b>	<b>150,9</b>	<b>1 072,4</b>	<b>0,9</b>	<b>39,9</b>	<b>0,5</b>	<b>10,2</b>	<b>384,9</b>	<b>191,9</b>	<b>587,7</b>	<b>8,4</b>

**12 день**

**Обед**

2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ****	100	2,7	2,1	2,6	87,0	0,0	6,0	0,0	2,3	23,0	13,0	28,0	0,7
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	6,5	10,6	17,5	197,7	0,1	9,4	0,2	0,2	51,9	24,0	64,7	1,0



2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	13,3	11,2	15,3	281,0	0,0	3,2	0,0	2,8	133,7	22,0	140,9	1,2
2008	129	ОВОЩИ , ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	3,5	8,3	26,8	139,5	0,1	7,8	0,9	0,6	68,0	39,8	80,2	1,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ.С	200	0,5	0,1	37,4	112,6	0,0	16,5	0,0	0,0	24,2	9,7	23,2	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,5	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,1</b>	<b>33,9</b>	<b>137,2</b>	<b>1 004,2</b>	<b>0,8</b>	<b>42,9</b>	<b>1,1</b>	<b>6,8</b>	<b>315,6</b>	<b>121,3</b>	<b>397,8</b>	<b>7,3</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>32,1</b>	<b>33,9</b>	<b>137,2</b>	<b>1 004,2</b>	<b>0,8</b>	<b>42,9</b>	<b>1,1</b>	<b>6,8</b>	<b>315,6</b>	<b>121,3</b>	<b>397,8</b>	<b>7,3</b>
<b>Всего за 12 день:</b>				<b>421,40</b>	<b>432,20</b>	<b>1796,90</b>	<b>12578,40</b>	<b>13,3 8</b>	<b>864,4 0</b>	<b>12,66</b>	<b>107,7 0</b>	<b>4955,6 0</b>	<b>1825,7 0</b>	<b>7477,70</b>	<b>87,82</b>
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>35,12</b>	<b>36,02</b>	<b>149,74</b>	<b>1048,20</b>	<b>1,12</b>	<b>72,03</b>	<b>1,06</b>	<b>8,98</b>	<b>412,97</b>	<b>152,14</b>	<b>623,14</b>	<b>7,32</b>
<b>Содержание белков,жиров,углеводов за 12 дней в % от калорийности:</b>				<b>13</b>	<b>31</b>	<b>57</b>									

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008 . Под редакцией Куткиной М.Н.

\* - 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. Сборник технических нормативов. Москва, ДеЛи принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

\*\*\* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996.

\*\*\*\*- в блюдах используется лук репчатый до 28.02 и лук зеленый с 01.03

Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.