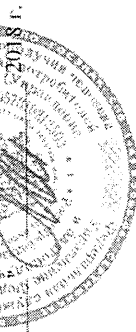


"СОЛАСОВАНО"

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

Ирина Александровна Шенкина

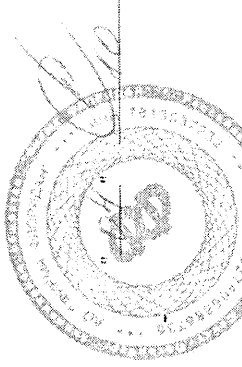
Петергоф, д. 11, С. Александровская



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

Т.А. Таврова
2018 г.



Циклическое 10-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для сырьевых столовых)

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		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
																Завтрак
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	6,4	24,8	179,0	0,1	1,0	0,0	0,6	214,0	29,0	146,0	0,1	
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/25	2,9	0,7	27,5	122,3	0,0	8,0	0,0	0,0	9,2	6,1	19,5	0,4	
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	16,2	84,8	0,0	0,3	0,0	0,0	64,8	17,9	61,4	0,6	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	3,3	16,3	0,3	
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	29,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2	
Итого за прием пищи:				12,2	9,5	111,2	498,6	0,1	19,3	0,0	1,2	308,8	64,3	254,2	3,6	

Обед

к/к	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	6,2	6,8	13,2	83,4	0,0	7,2	0,3	2,9	18,6	13,8	43,2	0,5
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	1,6	4,3	5,7	108,5	0,0	10,7	0,2	0,2	142,9	14,3	129,5	0,7
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	9,0	19,5	0,3	212,8	0,2	0,0	0,0	0,3	28,6	16,0	129,6	1,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0,0	0,0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТ.С	200	0,6	0,2	23,7	100,8	0,0	0,3	0,0	0,0	57,7	25,1	68,7	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				26,4	36,4	101,3	825,5	0,3	18,2	0,5	5,2	258,1	84,8	450,3	5,7
Всего за день:				38,6	45,9	212,5	1 324,1	0,4	37,5	0,5	6,4	576,9	149,1	704,5	9,3

2 День

Завтрак

2011*	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,6	7,5	25,9	198,4	0,1	0,6	0,0	2,1	116,6	66,2	157,4	0,1
к/к	к/к	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ	60	4,5	9,3	2,3	103,1	0,0	0,4	0,4	0,8	143,2	10,7	274,4	0,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	4,0	4,4	0,5
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАК.	125	2,0	1,5	13,0	148,0	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	14,0	95,0	0,0
Итого за прием пищи:				15,1	19,0	64,1	555,2	0,1	1,7	0,4	2,9	395,2	98,2	547,5	1,8

Обед

2008/2011*	41/54	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02 / САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ С 01.03	60	0,7	3,0	3,6	44,5	0,0	6,2	0,2	1,5	21,6	8,7	15,3	0,7
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,2	2,2	15,2	89,7	0,0	4,1	0,2	0,4	20,7	16,2	39,3	0,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	200	22,0	12,3	39,6	484,2	0,3	0,2	0,1	4,0	111,3	12,6	100,1	1,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,0	60,0	0,2	0,0	13,0	3,0	63,0	1,0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,9	2,8	23,4	144,0	0,1	0,0	0,0	0,5	28,0	7,0	58,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				35,1	21,5	129,7	981,9	0,4	70,5	0,7	7,0	203,9	55,6	313,8	5,4
Всего за день:				50,2	40,5	193,8	1 537,1	0,5	72,2	1,1	9,9	599,1	153,8	861,3	7,2

3 День

Завтрак

2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ, МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	150/30	10,8	9,4	61,1	372,1	0,0	0,1	0,0	0,5	433,0	39,1	187,7	0,1
2011*	63	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПРИПУЩЕННОЙ С КУРАГОЙ	60	0,9	0,1	18,6	69,6	0,0	1,2	0,1	0,4	131,6	23,0	132,9	0,6
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	27,5	95,6	0,9
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				17,4	13,2	107,4	609,6	0,0	1,8	0,1	0,9	680,7	92,9	432,5	1,9

Обед

2008/2011*	40/71	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03.	60	1,0	3,1	4,6	49,8	0,0	16,2	0,0	1,4	29,4	9,0	16,8	0,4
2008	75	БОРЩ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	13,6	14,9	5,8	170,6	0,1	6,5	0,2	0,1	140,5	19,5	253,8	1,1
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	18,0	7,9	21,6	208,8	0,0	0,2	0,0	3,4	228,4	13,7	398,2	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0,0	0,2	37,1	29,2	84,6	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,0	0,0	29,7	88,7	0,0	0,0	0,0	0,0	58,8	1,9	60,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0

к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				39,4	31,9	106,6	778,3	0,3	0,2	5,7	503,5	81,4	851,5	4,2	
Всего за день:				56,8	45,1	214,0	1 387,9	0,3	0,3	6,6	1 184,2	174,3	1 284,0	6,1	

4 День

Завтрак

2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ	150	5,3	8,4	28,9	211,0	0,1	1,2	1,0	172,9	31,2	107,9	0,1
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И ОГУРЦОМ СВЕЖИМ	15/5/25	15,2	4,7	13,0	114,9	0,1	0,2	0,1	7,1	8,0	143,7	0,7
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	16,2	84,8	0,0	0,3	0,0	64,8	17,9	61,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	28,1	43,0	0,0	20,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Итого за прием пищи:				25,6	15,3	99,1	519,2	0,2	21,7	1,3	283,6	73,4	352,3	2,0

Обед

2008/к/к	45/к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ до 28.02/СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ С 01.03	60	3,4	10,1	6,3	130,3	0,0	3,6	3,1	16,3	19,2	57,9	0,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	3,7	15,1	111,2	0,1	3,7	1,7	30,3	26,1	62,6	1,6
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	10,7	12,2	8,3	184,1	0,0	2,5	2,2	125,7	17,3	412,5	1,8
2008	350	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,5	5,2	12,6	107,0	0,1	14,5	0,3	44,1	27,4	59,5	1,3
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	51,6	1,9	64,3	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				24,8	32,1	94,0	761,9	0,2	24,3	7,9	277,3	100,0	694,9	6,7
Всего за день:				50,4	47,4	193,1	1 281,1	0,4	46,0	9,2	560,9	173,4	1 047,2	8,7

5 День

Завтрак

2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,1	7,5	18,9	163,0	0,1	1,0	0,2	117,0	41,0	146,0	0,1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,4	5,1	12,9	120,1	0,0	0,1	0,0	136,8	8,6	91,3	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0,0	10,2	41,8	0,0	0,8	0,0	12,4	4,5	5,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДУПАК.	125	2,0	1,5	13,0	148,0	0,0	0,7	0,0	120,0	14,0	95,0	0,0
Итого за прием пищи:				14,5	14,8	67,9	538,4	0,1	2,6	0,2	391,0	71,4	354,0	1,5

Обед

2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,0	6,0	10,4	101,2	0,0	2,1	2,6	28,3	16,9	33,2	1,0
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ	200	1,5	3,4	8,8	71,7	0,0	6,8	0,3	125,8	17,0	38,1	0,8
2008	283/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	80/20	10,9	16,2	21,0	232,0	0,1	1,1	3,8	117,0	14,7	201,3	1,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,4	6,2	38,2	242,4	0,2	0,0	4,7	19,2	125,4	186,2	4,3
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	126,0	0,1	47,0	0,2	40,0	18,0	24,0	2,0

к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				26,4	32,9	121,7	889,8	0,4	57,0	0,2	12,2	339,6	200,1	520,9	11,0	
Всего за день:				40,9	47,7	189,6	1 428,2	0,5	59,6	0,2	12,4	730,6	271,5	874,9	12,5	

6 День

Завтрак																
к/к	к/к	МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ	150	6,3	9,9	37,4	364,2	0,1	0,0	0,0	0,1	2,6	113,1	10,7	152,4	1,2
2011*	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	70	10,7	9,6	30,9	255,7	0,0	0,4	0,2	1,6	148,0	23,0	153,4	0,7	
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	0,0	0,5	0,0	0,0	0,0	111,3	27,5	95,6	0,9
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	29,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2	
Итого за прием пищи:				23,1	23,6	125,8	834,8	0,1	10,9	0,3	4,8	393,2	72,5	428,7	5,3	
Обед																
2008/2011*	30/70	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02/ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	0,9	6,1	4,7	78,4	0,0	4,7	0,3	2,7	110,8	13,3	128,9	0,5	
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/10	14,5	7,6	11,3	154,5	0,0	6,4	0,2	1,0	28,6	19,3	60,5	1,0	
2008	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	9,6	7,5	6,3	230,6	0,0	2,0	0,0	3,4	129,1	20,3	431,2	0,8	
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2,9	4,7	23,5	148,0	0,2	11,0	0,0	0,2	21,0	30,0	79,0	1,2	
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ.С	200	0,5	0,1	22,5	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	54,1	9,7	63,2	0,5	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3	
Итого за прием пищи:				32,0	26,9	91,8	821,2	0,2	24,1	0,5	7,9	360,9	100,7	800,9	5,3	
Всего за день:				55,1	50,5	217,6	1 656,0	0,3	35,0	0,8	12,7	754,1	173,2	1 229,6	10,6	

7 День

Завтрак																
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	6,4	24,8	179,0	0,1	1,0	0,0	0,6	114,0	29,0	246,0	0,2	
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ПК И ОГУРЦОМ СВЕЖИМ	15/5/25	4,8	5,9	13,0	124,5	0,0	0,2	0,0	0,0	9,8	7,4	145,5	0,7	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	4,0	4,4	0,5	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3	
Итого за прием пищи:				12,4	13,0	60,7	409,2	0,1	1,2	0,0	0,6	139,2	43,7	412,2	1,7	
Обед																
2008/2011*	29/71	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02 /ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	0,5	6,0	1,4	62,2	0,0	10,7	0,0	2,5	16,0	6,1	15,4	0,4	
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1,4	4,3	6,1	139,5	0,0	7,1	0,2	0,2	36,1	15,7	33,2	0,6	
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,7	15,0	12,0	232,8	0,0	0,4	0,1	0,8	117,1	19,0	222,9	1,4	

к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,3	4,1	10,9	91,5	0,0	1,0	0,6	0,5	41,1	27,4	59,2	1,2
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	51,6	1,9	64,3	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				20,5	30,3	82,1	755,3	0,0	19,2	0,9	4,6	271,2	78,2	433,1	4,9
Всего за день:				32,9	43,3	142,8	1 164,5	0,1	20,4	0,9	5,2	410,4	121,9	845,3	6,6

8 ДЕНЬ

Завтрак

2011*	177	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,4	6,1	35,4	326,8	0,0	0,4	0,0	0,2	110,8	19,2	168,4	1,2
к/к	к/к	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ	60	4,5	9,3	2,3	103,1	0,0	0,4	0,4	0,8	143,2	10,7	274,4	0,9
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	16,2	84,8	0,0	0,3	0,0	0,0	64,8	17,9	61,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНД.УПАК.	125	2,0	1,5	13,0	148,0	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	14,0	95,0	0,0
Итого за прием пищи:				15,1	18,9	79,8	728,2	0,0	1,8	0,4	1,0	443,6	65,1	615,5	3,0

Обед

2008/2011*	64/40	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02 / САЛАТ КАРТФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ С 01.03	60	1,0	6,1	5,8	82,6	0,0	9,6	0,0	2,5	12,6	21,6	28,8	1,7
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,0	4,4	13,4	147,9	0,1	5,4	0,2	0,4	25,9	20,3	155,0	0,8
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/20	20,2	12,0	23,3	225,2	2,2	15,0	0,1	4,9	111,1	17,1	289,7	6,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0,0	0,0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,0	0,0	29,7	88,7	0,0	0,0	0,0	0,0	58,8	1,9	60,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				32,2	28,1	130,6	864,4	2,4	30,0	0,3	9,6	228,5	76,5	612,8	11,1
Всего за день:				47,3	47,0	210,4	1 592,6	2,4	31,8	0,7	10,6	672,1	141,6	1 228,3	14,1

9 ДЕНЬ

Завтрак

2011*	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,6	7,5	25,9	198,4	0,1	0,6	0,0	2,1	116,6	66,2	157,4	0,1
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	60/20	12,3	9,4	22,1	210,0	0,0	0,2	0,0	0,0	119,8	17,4	145,5	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0,0	10,2	41,8	0,0	0,8	0,0	0,0	12,4	4,5	5,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				20,9	17,6	71,1	515,7	0,1	1,6	0,0	2,1	253,6	91,4	324,6	1,7

Обед

2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02 ИКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	60	0,8	4,9	13,3	100,8	0,0	12,6	0,1	2,2	25,8	11,4	25,2	0,8
------	-------	---	----	-----	-----	------	-------	-----	------	-----	-----	------	------	------	-----

2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	15,3	14,9	10,5	174,6	0,1	6,3	0,2	0,1	148,5	27,4	190,2	1,7
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	80	9,3	2,8	10,0	200,1	0,1	0,0	0,1	3,2	136,3	21,8	124,7	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0,0	0,2	37,1	29,2	84,6	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	200	0,2	0,2	23,5	56,9	0,0	1,6	0,0	0,3	52,9	4,4	64,0	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				32,4	28,8	102,2	792,8	0,4	30,8	0,4	6,6	409,9	102,3	526,8	7,0
Всего за день:				53,3	46,4	173,3	1 308,5	0,5	32,4	0,4	8,7	663,5	193,7	851,4	8,7

10 день

Завтрак

2008	188	КАША ОВСЯНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,9	11,2	30,2	245,6	0,2	0,9	0,6	1,5	86,6	55,0	52,0	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/25	2,0	0,7	27,5	122,3	0,0	8,0	0,0	0,0	9,2	6,1	19,5	0,4
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	27,5	95,6	0,9
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	28,1	43,0	0,0	20,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Итого за прием пищи:				14,5	15,8	113,5	578,8	0,2	29,4	0,6	1,7	245,9	104,9	206,4	2,5

Обед

2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02/ САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ С 01.03	60	0,9	6,1	4,4	76,0	0,0	5,6	0,1	2,5	18,2	10,6	23,9	0,6	
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,7	121,4	0,1	8,3	0,2	0,3	24,2	24,6	57,0	1,0	
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ , ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ	80	19,6	26,0	40,1	209,4	0,1	1,8	0,3	4,9	128,6	42,8	394,6	1,9	
2008	136	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ	150	2,6	9,6	25,8	200,9	0,0	1,5	0,5	4,6	38,8	37,1	70,0	0,9	
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	126,0	0,1	47,0	0,0	0,2	40,0	18,0	24,0	2,0	
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3	
Итого за прием пищи:				29,6	45,1	129,3	850,2	0,3	64,2	1,1	13,1	259,1	141,2	607,6	7,7	
Всего за день:				44,1	60,9	242,8	1 429,0	0,5	93,6	1,7	14,8	505,0	246,1	814,0	10,2	
Всего за 10 день:				469,60	474,70	1989,90	14109,04	5,87	463,54	7,32	96,50	6656,80	1798,60	9740,50	94,00	
Среднее значение за период:				46,96	47,47	198,99	1410,90	0,59	46,35	0,73	9,65	665,68	179,86	974,05	9,40	
Содержание белков,жиров,углеводов за 10 дней в % от калорийности:				13	30	56										

* - 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.

Допускаются отклонения в случае сбоя поставок в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.