

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор АО "ФИРМА ФЛЮРИДАН"

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу - Главный государственный санитарный врач Санкт-Петербурга

С. Башкетова
2019 г.

Т.А. Таврова
2019 г.



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

1 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технической карты	Принем 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		

Завтрак

2011	208	ДАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	155	8,2	14,0	47,7	326	0,1	0,0	0,1	2,6	113,1	10,7	152,4	1,2
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	40	0,6	0,0	13,0	22	0,1	0,6	0,0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,1	0,9	10,0	43	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	4,0	4,4	0,5
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	12,5	52	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	ЙОГУРТ В НАДУТАК ЖИРН.2,5%	110	2,0	2,8	23,0	148	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	14,0	95,0	0,0
Итого за прием пищи:				13,4	18,3	106,2	591	0,2	1,3	0,1	3,8	258,3	38,5	306,0	2,8

Обед

к/к	к/к	САЛАТ КАРТФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	6,2	6,8	23,2	143	0,0	7,2	0,3	2,9	18,6	13,8	43,2	0,5
2008	83	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	11,6	4,3	5,7	112	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	213	0,2	0,0	0,0	0,3	28,8	16,0	129,6	1,6
2008	350	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,5	5,2	12,6	107	0,1	14,5	0,5	0,3	44,1	27,4	59,5	1,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТ.С	200	0,6	0,2	23,7	101	0,0	5,3	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	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	15,9	66	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				33,5	36,9	92,0	792	0,3	37,7	1,0	4,3	301,4	104,7	468,6	6,1
Всего за день:				46,9	55,2	198,2	1384	0,5	39,0	1,1	8,1	559,7	143,2	774,6	8,9

2 ДЕНЬ

Завтрак

2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,6	6,4	24,8	179	0,1	1,0	0,0	0,6	214,0	29,0	146,0	0,1
------	-----	---	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,4	5,1	12,9	120	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	136,8	8,6	91,3	0,5
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102	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	20	1,5	0,6	12,5	52	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	29,8	47	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				16,7	15,5	94,8	501	0,1	11,6	0,0	1,2	481,9	75,4	356,9	3,9	

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	45	0,0	6,2	0,2	1,5	21,6	8,7	15,3	0,7
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	25,7	143	0,1	8,3	0,2	0,3	24,2	24,6	57,0	1,0
2008	311	ПЛОБ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	200	22,0	12,3	39,6	484	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	200,0	0,2	0,0	13,0	3,0	63,0	1,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	15,9	66	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				28,9	18,8	119,8	891	0,4	214,7	0,7	6,4	179,4	57,0	273,5	5,5
Всего за день:				45,6	34,3	214,6	1392	0,5	226,3	0,7	7,6	661,3	132,4	630,4	9,4

3 День

Завтрак

2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	26,6	13,6	31,3	396	0,1	0,0	0,0	0,8	230,0	36,0	320,0	1,2
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20	2,0	0,7	27,5	122	0,0	8,0	0,0	0,0	9,2	6,1	19,5	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0,0	10,2	42	0,0	0,8	0,0	0,0	12,4	4,5	5,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	12,5	52	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	75	0,2	0,0	16,7	46	0,0	16,0	0,0	0,2	29,0	11,0	24,0	0,2
Итого за прием пищи:				30,4	14,9	99,2	659	0,1	24,8	0,0	1,0	284,4	59,9	381,9	2,6

Обед

2008/2011	40/71/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02 / ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03.	60	1,0	3,1	4,6	50	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	6,6	14,9	5,8	150	0,1	6,5	0,2	0,1	140,5	19,5	253,8	1,1
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	16,0	7,9	21,6	209	0,0	0,2	0,0	3,4	228,4	13,7	398,2	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	141	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	89	0,0	5,5	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	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	15,9	66	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				32,4	31,9	109,6	754	0,3	38,7	0,2	5,7	503,5	81,4	851,5	4,2
Всего за день:				62,8	46,8	207,8	1413	0,4	63,5	0,2	6,7	787,9	141,3	1233,4	6,8

4 День

Завтрак

2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,9	6,3	21,6	159	0,0	1,0	0,0	0,5	107,0	23,0	106,0	1,0
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К И ОГУРЦОМ СВЕЖИМ	15/5/25	4,8	5,9	19,0	141	0,0	0,2	0,0	0,0	9,8	7,4	145,5	0,7
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	16,2	85	0,0	0,3	0,0	0,0	64,8	17,9	61,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	12,5	52	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАК. ЖИРН. 2,5%	110	2,0	2,8	23,0	148	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	14,0	95,0	0,0
Итого за прием пищи:				14,5	16,9	92,3	585	0,0	2,2	0,0	0,5	305,4	64,6	420,9	2,5

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	0,0	3,6	0,0	3,1	16,3	19,2	57,9	0,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	3,7	15,1	111	0,1	3,7	0,2	1,7	30,3	26,1	62,6	1,6
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯБЛОМ	80	10,7	12,2	8,3	184	0,0	2,5	0,0	2,2	125,7	17,3	412,5	1,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	204	0,1	0,0	0,0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ. С	200	0,0	0,0	28,2	113	0,0	5,1	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	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	15,9	66	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				27,7	31,6	119,3	858	0,2	14,9	0,2	8,8	244,0	80,1	676,6	6,3
Всего за день:				42,2	48,5	211,6	1444	0,2	17,1	0,2	9,3	549,4	144,7	1 097,5	8,8

5 День

Завтрак

2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,6	6,9	24,4	183	0,1	1,0	0,04	0,1	110,0	36,0	138,0	2,0
к/к	к/к	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ	50	12,5	3,3	22,3	111	0,0	0,4	0,4	0,8	143,2	10,7	274,4	0,9
2011	7/1/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	40	0,6	0,0	13,0	22	0,1	0,5	0,0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	27,5	96,6	0,9
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	12,5	52	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
Итого за прием пищи:				24,0	13,8	87,0	471	0,2	2,5	0,4	2,1	379,1	84,0	562,2	4,9

Обед

2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,0	6,0	10,4	101	0,0	2,1	0,0	2,6	28,3	16,9	33,2	1,0
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ	200	1,5	3,4	8,8	107	0,0	6,8	0,2	0,3	125,8	17,0	38,1	0,8
2008	283/3/4	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	80/20	14,9	16,2	12,2	292	0,1	1,1	0,0	3,8	117,0	14,7	201,3	1,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	36,2	242	0,2	0,0	0,0	4,7	19,2	125,4	186,2	4,3
2008	442	СОК БЕЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86	0,1	4,0	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	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	15,9	66	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				30,4	32,9	115,9	945	0,4	14,0	0,2	12,2	339,6	200,1	520,9	11,0
Всего за день:				54,4	46,7	202,9	1416	0,6	16,5	0,6	14,3	718,7	284,1	1 083,1	15,9

6 День

Завтрак

2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	9,0	19,5	0,3	213	0,2	0,0	0,0	0,3	28,8	16,0	129,6	1,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	204	0,1	0,0	0,0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
2011	71/2	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	40	0,1	0,0	11,0	13	0,1	0,3	0,0	1,1	12,0	8,1	33,0	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	4,0	4,4	0,5
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	12,5	52	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
Итого за прием пищи:				16,1	24,8	68,7	522	0,4	0,3	0,0	2,6	66,0	37,9	221,2	3,3

Обед

2008/2011	30/70/2	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОГО ДО 28.02 /ГОММИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	0,9	6,1	4,7	78	0,0	4,7	0,3	2,7	118,8	13,3	128,9	0,5
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,5	7,6	11,3	139	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	231	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	0,2	11,0	0,0	0,2	21,0	30,0	79,0	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЯГОМА С ВИТ С	200	0,5	0,1	22,5	93	0,0	5,1	0,0	0,0	54,1	9,7	63,2	0,5
2008	479	БУЛОЧКА "ВОРОЖНАР"	50	5,9	2,8	23,4	144	0,1	0,0	0,0	0,5	28,0	7,0	58,0	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51	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	15,9	66	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				28,9	29,7	119,2	950	0,3	29,2	0,5	8,4	388,9	107,7	856,9	5,7
Всего за день:				45,0	54,5	186,9	1472	0,6	29,5	0,5	11,0	454,9	145,6	1 080,1	9,0

7 День

Завтрак

2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,1	7,5	18,9	163	0,1	1,0	0,0	0,2	117,0	41,0	146,0	0,1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,4	5,1	12,9	120	0,0	0,1	0,0	0,0	136,8	8,6	91,3	0,5
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	16,2	85	0,0	0,3	0,0	0,0	64,8	17,9	61,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	12,5	52	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	75	0,2	0,0	16,7	46	0,0	16,0	0,0	0,2	29,0	11,0	24,0	0,2
Итого за прием пищи:				14,5	14,5	77,2	466	0,1	17,4	0,0	0,4	351,4	80,8	335,7	1,6

Обед

2008/2011	29/71/1	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОГО ДО 28.02 /ГОММИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	0,5	6,0	1,4	62	0,0	10,7	0,0	2,5	16,0	6,1	15,4	0,4
2008	88	ШИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1,4	4,3	6,1	147	0,0	7,1	0,2	0,2	36,1	15,7	33,2	0,6
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,7	15,0	12,0	223	0,0	0,4	0,1	0,8	117,1	19,0	222,9	1,4
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,3	4,1	10,9	177	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	113	0,0	5,1	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	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	15,9	66	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				20,5	30,3	85,1	848	0,0	24,3	0,9	4,6	271,2	78,2	433,1	4,9	
Всего за день:				35,0	44,8	162,3	1315	0,1	41,7	0,9	5,0	622,6	159,0	768,8	6,5	

8 День

Завтрак

2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,1	25,0	2,9	275	0,1	0,0	0,3	5,1	120,0	20,0	260,0	2,9
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	40	0,6	0,0	13,0	22	0,1	0,6	0,0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	27,5	95,6	0,9
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	12,5	52	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД УПАК. ЖИРН.2,5%	110	2,0	2,8	23,0	148	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	14,0	95,0	0,0
Итого за прием пищи:				23,0	31,4	66,2	600	0,2	1,8	0,3	6,3	355,9	71,3	504,8	4,9

Обед

2008/2011	64/40	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ ДО 28.02 / САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ С 01.03	60	1,0	6,1	5,8	83	0,0	9,6	0,0	2,5	12,6	21,6	28,8	1,7
2008	91	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,0	4,4	13,4	148	0,1	5,4	0,2	0,4	25,9	20,3	155,0	0,8
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/20	16,20	8,0	12,0	262	2,2	15,0	0,1	4,9	111,1	17,1	289,7	6,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	204	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	89	0,0	5,5	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	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	15,9	66	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				28,2	24,1	122,3	901	2,4	35,5	0,3	9,6	228,5	76,5	612,8	11,1
Всего за день:				51,2	55,5	186,5	1501	2,6	37,3	0,6	15,9	594,4	147,8	1117,8	16,0

9 День

Завтрак

2008	199	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,6	6,4	24,8	179	0,1	1,0	0,0	0,6	214,0	29,0	146,0	0,1
2010	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	50	12,3	9,4	37,1	210	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	42	0,0	0,8	0,0	0,0	12,4	4,5	5,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	12,5	52	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	АТЕЛЬСКИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	16,1	33	0,0	20,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Итого за прием пищи:				20,4	16,6	102,7	516	0,1	22,0	0,0	0,8	384,0	66,2	332,9	1,9

Обед

2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ ДО 28.02 ИКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	60	0,8	4,9	13,3	101	0,0	12,6	0,1	2,2	25,8	11,4	25,2	0,8
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИННОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,4	14,9	10,5	239	0,1	6,3	0,2	0,1	148,5	27,4	190,2	1,7

2008	243	ЗРАЗЫ РЫБЬИЕ РУБЛЕНЫЕ	80	9.3	2.8	10.0	200	0.1	0.0	0.1	3.2	136.3	21.8	124.7	1.2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.1	21.4	141	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	57	0.0	4.6	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	0.6	4.5	4.8	21.8	1.0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.9	0.7	15.9	66	0.0	0.0	0.0	0.0	4.8	3.3	16.3	0.3
Итого за прием пищи:				23.5	28.8	105.2	854	0.4	33.8	0.4	5.5	409.9	102.3	526.8	7.0
Всего за день:				43.9	45.4	207.9	1371	0.5	55.8	0.4	7.4	793.9	168.5	859.7	8.9

10 День

Завтрак

2011	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	6.6	7.5	25.9	198	0.1	0.6	0.0	2.1	116.6	66.2	157.4	0.1
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20	2.0	0.7	27.5	122	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	85	0.0	0.3	0.0	0.0	64.8	17.9	61.4	0.6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.5	0.6	12.5	52	0.0	0.0	0.0	0.0	3.8	2.3	13.0	0.2
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	29.8	47	0.0	10.0	0.0	0.6	16.0	8.0	11.0	2.2
Итого за прием пищи:				12.8	10.5	111.9	505	0.1	18.9	0.0	2.7	210.4	100.5	262.3	3.5

Обед

2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ ДО 28.02/САДАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ С 01.03	60	0.9	6.1	4.4	76	0.0	5.6	0.1	2.5	18.2	10.6	23.9	0.6
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.2	2.2	20.2	121	0.0	4.1	0.2	0.4	20.7	16.2	39.3	0.9
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ	80	12.1	8.6	24.0	293	0.1	1.8	0.3	4.9	128.6	42.8	394.6	1.9
2008	136	МОРКОВЬ, ТУШЕНАЯ С РИСОМ	150	2.6	9.6	25.8	201	0.0	1.5	0.5	4.6	38.8	37.1	70.0	0.9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86	0.1	4.0	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	0.6	4.5	4.8	21.8	1.0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.9	0.7	15.9	66	0.0	0.0	0.0	0.0	4.8	3.3	16.3	0.3
Итого за прием пищи:				22.4	27.6	120.7	893	0.2	17.0	1.1	13.2	255.6	132.8	589.9	7.6
Всего за день:				35.2	38.1	232.6	1398	0.3	35.9	1.1	15.9	466.0	233.3	852.2	11.1
Среднее значение за период:				462.20	469.80	2013.27	14105	6.29	562.64	6.36	101.24	6208.80	1699.90	9497.40	101.30
Содержание белков,жиров,углеводов за 10 дней в % от калорийности:				46	47	201	1410	1	56	1	10	621	170	950	10

- 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, Делти принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тугельяна В.А.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Сборник технических нормативов. Москва, Делти принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тугельяна В.А.

* - с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый

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