

Согласовано
Директор ГБОУ

Семаф Чуриша Н.А.
г.

Утверждаю
Генеральный директор
АО "КСП Красносельского района"
И.И. Поткин
Поткин И.А.
г.

Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (борники рецептур)	Рецептурный код технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Кс
1 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	170	2008	214	15,40	16,05	19,09	282,41	0,09	0,00	0,377	4,01	128,59	281,35	21,62	3,15
Бутерброд с колбасом	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,50	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Чай с молоком и сахаром	200	2021	54-1гн	1,60	1,40	8,60	53,59	0,01	0,30	0,007	0,00	57,30	46,50	9,90	0,80
Батон обогащенный микроэлементами	30	н/к	н/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Макаронные изделия	100	н/к	н/к	0,81	0,31	11,54	52,00	0,06	26,70	0,000	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15
Итого за прием пищи:	550			21,15	21,96	608,76	608,76	0,24	27,48	0,427	5,17	230,49	397,80	59,11	5,15
Обед															
Помидор свежий (кусочком)	80	2021	54-3з	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,008	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
Суп картофельный с мякотью из картофеля, куриной и сметаной	200/100/3	2008	100	3,65	3,35	19,10	121,15	0,08	6,40	0,155	0,25	23,60	65,57	22,25	1,07
Жаркое по-домашнему из свинины	250	2017	259	17,40	20,70	20,51	337,94	0,04	0,00	0,060	2,20	10,00	154,00	20,00	2,00
Салат фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54
Хлеб ржаного-пшеничный обогащенный	45	н/к	н/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроэлементами	30	н/к	н/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	820			25,14	25,24	97,69	718,68	0,28	71,40	0,234	3,83	71,44	594,37	89,40	5,91
Всего за день:	1370			46,29	47,20	179,30	1327,44	0,52	98,88	0,661	9,00	309,93	992,17	148,52	11,06
2 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молотая с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,20	6,82	33,92	230,00	0,17	1,32	0,050	0,26	142,96	228,63	70,10	2,64
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-2гн	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38
Яблоко свежее	150	н/к	н/к	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за прием пищи:	595			17,01	13,96	76,78	501,65	0,25	14,08	0,094	1,05	485,51	509,98	133,36	7,18
Обед															
Вителтест с растительным маслом (до 01.03 с растительным маслом, с 01.03 с животным маслом)	80	2021	54-16з	1,00	7,10	5,40	89,50	0,02	3,01	0,200	3,62	16,00	29,00	13,00	0,60
Суп картофельный с рыбой	200/20	2008	98	4,24	2,75	15,97	105,25	0,10	12,98	0,156	1,53	24,16	89,62	24,43	0,91
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	120	2008	314/366	19,00	15,44	18,32	281,00	0,10	16,00	0,140	3,64	84,00	191,60	41,60	2,12
Рис отварной с овощами	150	2016	334	3,00	4,30	27,13	159,25	0,04	0,78	0,000	0,20	11,31	72,02	25,35	0,58
Копченое из сухофруктов	200	2021	54-1гн	0,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10
Хлеб ржаного-пшеничный обогащенный	45	н/к	н/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроэлементами	30	н/к	н/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	845			31,17	30,66	120,42	881,75	0,34	32,77	0,514	9,80	208,91	453,44	121,53	6,07
Всего за день:	1440			48,18	44,62	197,20	1382,80	0,59	46,85	0,608	10,85	664,42	963,42	254,91	13,25

3 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со стуженым яблоком	160	2008	224	16,60	13,70	35,70	332,00	0,09	0,20	0,009	0,79	276,70	343,30	40,40	1,16
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,60	0,80
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке продолжительн. массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18
Итого за прием пищи:	610			21,82	23,38	68,70	571,90	0,16	4,24	0,065	1,24	487,30	479,65	60,90	2,75
Обед															
Салат "Столичный"	80	2018	74	6,08	8,50	10,12	141,30	0,06	2,18	0,152	2,26	17,29	124,26	39,95	1,00
Рассольник "Ленинградский" с говядиной и сметаной	200/100	2008	91	4,57	4,84	13,40	115,16	0,08	7,98	0,210	0,25	20,86	72,75	22,58	1,05
Котлета рыбная с соусом томатным	100	2008	239/364	9,88	10,64	18,91	210,80	0,09	0,20	0,072	4,16	47,40	165,40	18,80	1,48
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,30	20,30	141,00	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,000	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	820			27,26	30,61	118,83	859,01	0,47	19,36	0,477	7,83	150,99	528,61	133,48	9,19
Всего за день:	1430			49,08	53,99	187,53	1430,91	0,63	23,60	0,542	9,07	647,29	1008,26	194,38	11,94
4 день															
Завтрак															
Плюс из птицы	150	2017	291	12,51	6,71	27,34	219,80	0,11	4,90	0,020	0,41	27,07	142,00	40,45	1,40
Бутерброд с помидором	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,50	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Какао с молоком	200	2021	54-2гн	4,50	4,35	12,50	107,20	0,04	0,68	0,017	1,10	142,00	130,00	34,30	1,10
Грушевое варенье	200	к/к	к/к	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,000	0,80	38,40	32,00	24,00	4,60
Итого за прием пищи:	705			19,50	15,29	89,72	577,50	0,24	16,06	0,077	2,91	217,97	334,65	110,45	7,79
Обед															
Огулец свежий (пюремком)	80	2021	54-2а	0,45	0,08	1,50	8,47	0,02	6,00	0,006	4,08	13,80	25,20	8,46	0,36
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	200/5	2008	76	2,43	3,95	9,46	83,60	0,06	8,78	0,165	0,13	38,80	49,45	20,45	1,03
Шницель рубленный из говядины с соусом томатным	120	2008	272/364	15,24	16,40	13,88	264,80	0,08	0,40	0,026	2,60	13,20	168,00	25,60	2,08
Резгу овощей (3-й вариант)	150	2008	351	4,20	8,20	15,70	152,60	0,20	13,20	0,900	0,50	52,80	105,60	31,20	1,32
Кнели из курицы	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	830			26,45	29,80	111,34	820,22	0,36	28,38	1,110	10,21	160,04	439,45	115,80	6,95
Всего за день:	1535			45,95	45,09	201,06	1397,72	1,20	44,44	1,187	13,12	378,01	774,10	226,25	14,74
5 день															
Завтрак															
Макаронные запеканки с сыром	160	2008	211	8,73	10,50	36,30	274,60	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,38	0,98
Зафир витаминизированный в инд. упаковке	35	к/к	к/к	0,03	0,03	27,80	112,00	0,07	0,00	0,050	0,54	8,75	4,20	2,10	0,49
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,000	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Йогурт питьевой фруктовый в инд. упаковке продолжительн. массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18
Итого за прием пищи:	605			11,48	15,78	82,40	517,50	0,78	2,88	0,213	1,64	337,35	226,50	22,48	2,65
Обед															
Салат из капустной калусты (до 01.03. с речными лукми, с 01.03. с луком шалотом)	80	2008	40	1,28	4,08	6,16	66,50	0,02	21,60	0,014	1,84	39,20	22,40	12,00	0,56
Суп овощной со сметаной и травами	200/5/1	2008	95	4,16	4,18	20,11	134,60	0,09	8,80	0,150	0,62	32,90	60,45	21,65	0,94
Запеканка картофельная с мясом	250	2008	299	17,60	25,20	40,80	460,40	0,38	24,00	0,040	6,20	36,00	262,00	70,00	4,00
Сок фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,908	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	825			26,47	34,53	122,87	908,25	0,51	104,40	0,225	9,62	137,54	704,05	138,20	7,80
Всего за день:	1430			37,95	50,31	205,27	1425,75	1,29	107,28	0,438	11,26	474,89	930,55	160,68	10,45

6 день															
Завтрак															
Оладьи из пшена	150	2008	290	16,70	25,50	28,60	410,00	0,42	51,00	11,970	8,70	18,00	468,00	30,00	12,00
Молоко питьевое	200	2008	434	6,10	5,30	10,10	112,50	0,08	3,00	0,020	0,00	232,00	189,00	29,00	2,00
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,48	19,20	13,20	10,80	2,64
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	570			29,46	35,01	78,98	748,50	0,61	66,11	12,011	9,85	449,50	824,10	87,80	17,52
Обед															
Салат из свежих овощей	80	2021	54-13з	1,10	3,60	6,10	61,20	0,01	3,04	0,000	0,56	26,00	29,00	15,00	0,90
Циц из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	200/15	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,80	0,06	19,40	0,180	0,40	-40,20	58,40	20,40	0,80
Рыба запеченная	100	2008	233	12,20	10,80	12,40	216,00	0,08	0,00	0,080	3,20	22,00	174,00	8,00	0,00
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00	0,15	21,00	0,042	0,20	21,00	79,00	30,00	1,20
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,000	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	820			24,48	26,13	109,58	771,75	0,32	47,44	0,305	5,32	136,64	421,60	96,55	8,06
Всего за день:	1390			53,94	61,14	188,56	1520,25	0,93	113,55	12,316	15,17	586,14	1245,70	184,35	25,58
7 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со свежими яблоками	160	2008	224	16,60	13,70	35,70	332,00	0,09	0,20	0,009	0,79	276,70	343,30	40,40	1,16
Бутерброд с маслом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90	0,05	0,00	0,033	0,44	7,30	27,05	9,90	0,61
Какао с молоком	200	2021	54-21гг	4,50	4,35	12,50	107,20	0,04	0,68	0,017	1,10	143,00	130,00	34,30	1,10
Груша свежая	200	к/к	к/к	0,80	0,60	20,60	94,00	0,04	10,00	0,000	0,60	38,00	32,00	24,00	4,60
Итого за прием пищи:	595			24,30	23,03	83,40	641,10	0,22	10,88	0,059	3,13	465,20	532,35	108,60	7,47
Обед															
Помидор свежий (кусочком)	80	2021	54-3з	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	15,00	0,008	0,42	8,30	15,60	12,00	0,54
Суп картофельный с горохом, с трюфелем	200/15	2008	99	6,77	3,75	26,73	168,30	0,16	4,80	0,170	0,69	44,50	112,70	33,40	1,82
Виточки по-белорусски	100	2008	289	21,00	22,40	1,20	290,00	0,05	0,00	0,020	3,20	18,00	206,00	24,00	4,00
Капуста тушеная (сметана)	150	2008	346	3,80	4,30	9,80	93,00	0,04	27,00	0,110	0,30	90,00	59,00	29,00	1,20
Компот из сухофруктов	200	2021	54-Тех	8,50	0,00	19,80	81,00	0,00	0,00	0,015	0,05	50,00	4,00	2,00	0,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	820			36,16	31,64	93,61	803,69	0,28	46,80	0,316	5,42	224,34	464,50	115,55	9,42
Всего за день:	1415			60,46	54,72	177,01	1444,99	0,60	57,68	0,385	8,55	689,54	996,85	224,15	16,89
8 день															
Завтрак															
Какао питьевое молочное с маслом сливочным	200/5	2008	184	8,51	5,21	42,86	353,00	0,19	1,25	0,060	0,20	133,61	204,22	56,76	1,52
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Кофейный напиток с молоком	200	2021	54-22гг	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	139,75	131,75	28,38	1,28
Апельсин свежий	160	к/к	к/к	1,44	0,32	12,96	68,80	0,06	96,00	0,000	0,32	54,40	36,80	20,80	0,48
Итого за прием пищи:	605			18,29	12,23	86,14	536,45	0,29	98,01	0,104	0,83	481,36	509,17	130,64	3,90
Обед															
Салат "Свежий"	80	2008	50	6,40	8,08	12,16	147,20	0,02	5,60	0,024	3,84	38,40	44,80	22,40	1,52
Суп картофельный с микроэлементами, курой и сметаной	200/15	2008	100	3,65	3,35	19,10	121,15	0,08	6,40	0,155	0,25	23,60	65,57	22,25	1,07
Трафлет рыбный	100	2021	54-12р	14,10	2,60	8,60	114,30	0,07	0,32	0,022	1,68	25,00	168,00	24,00	0,70
Рыбное оладное (3-й вариант)	150	2008	351	4,20	8,20	15,70	153,60	0,70	13,20	0,900	0,30	52,80	105,60	31,20	1,32
Сок фруктовый яблочный	200	2008	442	0,20	0,26	22,30	92,00	0,02	4,00	0,000	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	820			31,98	23,56	111,66	787,00	0,97	29,52	1,104	7,23	167,24	465,17	123,00	9,17
Всего за день:	1425			50,27	35,79	197,89	1323,45	1,27	127,53	1,208	8,06	648,60	974,34	253,04	13,07

9 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	170	2008	214	15,40	16,05	19,09	282,41	0,09	0,00	0,377	4,01	128,59	281,35	21,62	3,15
Запир витаминизированный в инд. упаковке	35	к/к	к/к	0,03	0,03	27,90	112,00	0,07	0,00	0,050	0,54	8,75	4,20	2,10	6,49
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2021	54-3гн	0,30	0,00	6,70	27,90	0,00	1,16	0,000	0,01	6,90	8,50	4,60	0,80
Батон обогащенный микронутрентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Йогурт натуральный фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18
Итого за прием пищи:	650			19,90	21,90	78,49	590,76	0,21	4,04	0,453	4,92	346,14	414,35	38,22	4,98
Обед															
Салат "Столичный"	80	2018	74	6,08	8,50	10,12	141,30	0,06	2,18	0,152	2,26	17,29	124,26	39,95	1,00
Суп овсяный со сметаной и грибами	200/21	2008	95	4,16	4,18	20,11	134,60	0,09	8,80	0,150	0,62	32,90	60,45	21,05	0,94
Голубцы домашние	247	2016	315,00	19,11	13,75	29,19	317,55	0,21	26,70	0,050	0,87	89,75	242,62	61,40	2,30
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутрентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	822			32,98	27,70	121,12	866,20	0,45	39,68	0,355	4,71	160,38	498,63	141,55	7,00
Всего за день:	1472			52,88	49,60	199,61	1456,96	0,66	43,72	0,808	9,64	506,52	912,88	179,77	11,98
10 день															
Завтрак															
Макаронами запеченные с сыром	160	2008	211	8,73	10,50	36,30	274,60	0,69	0,00	0,140	1,10	127,40	113,50	10,34	0,98
Бутерброд с помидором	30/5/20	2008	2	1,69	3,63	29,28	156,30	0,05	0,48	0,040	0,60	9,90	30,65	11,70	0,69
Чай с молоком и сахаром	200	2021	54-4гн	1,60	1,40	8,60	53,50	0,01	0,30	0,007	0,00	57,30	46,30	9,90	0,80
Яблочно-свекольный	150	к/к	к/к	0,47	0,47	12,54	56,40	0,04	12,00	0,000	0,46	19,20	13,20	10,80	2,64
Итого за прием пищи:	565			12,49	16,00	86,72	541,00	0,79	12,78	0,187	2,18	213,80	203,65	42,78	5,11
Обед															
Огурец свежий (мучочком)	80	2021	54-2г	0,45	0,08	1,50	8,47	0,02	6,00	0,006	4,08	13,80	25,20	8,40	0,36
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной	200/10	2008	84	4,65	5,70	6,48	95,80	0,06	19,40	0,180	0,40	40,20	58,40	20,40	0,80
Тфопли из говядины с соусом томатным	100/50	2008	285/363	12,90	15,10	19,10	264,00	0,05	3,00	0,130	2,30	14,00	154,00	25,00	2,20
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,030	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60
Кисель из куртки	200	2008	406	0,70	0,10	37,00	151,00	0,02	0,00	0,000	1,10	28,00	24,00	15,00	0,40
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутрентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	870			25,73	26,65	135,58	864,02	0,26	28,40	0,369	8,94	120,44	406,80	109,95	6,12
Всего за день:	1435			38,22	42,65	222,30	1425,02	1,04	41,18	0,556	11,12	334,24	610,45	152,73	11,23
11 день															
Завтрак															
Пудинг из творога с соусом молочным (слизким)	170	2008	225	20,28	15,34	32,90	351,00	0,09	0,00	0,140	0,78	193,70	265,20	39,80	1,56
Бутерброд с сыром	30/10	2008	3	4,54	3,17	14,64	105,25	0,04	0,11	0,028	0,31	154,60	134,40	14,10	0,52
Кефирный напиток с молоком	200	2021	54-23гн	3,80	3,50	15,68	109,40	0,00	0,65	0,016	0,00	138,75	133,75	38,38	1,38
Йогурт натуральный фруктовый в инд. упаковке производителя, массовая доля жира 2,5%	210	к/к	к/к	2,52	5,25	11,70	104,10	0,02	2,88	0,023	0,00	196,20	100,80	6,00	0,18
Итого за прием пищи:	620			31,14	27,26	74,92	669,75	0,15	3,64	0,207	1,09	683,25	634,15	92,28	3,64
Обед															
Салат из квашеной капусты (до 01.03. с речными рыбами, с 01.03. с ливном зеленым)	80	2008	40	1,28	4,08	6,16	66,50	0,02	21,60	0,024	1,84	39,20	22,40	12,00	0,56
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	200/5	2008	76	2,43	3,95	9,46	83,60	0,06	1,78	0,165	0,13	38,80	49,45	20,45	1,03
Рыба запеченная	100	2008	233	12,20	10,80	17,40	216,00	0,00	0,00	0,000	3,20	22,00	174,00	8,00	0,60
Картофельное пюре	150	2008	335	3,10	5,30	20,30	141,00	0,14	5,00	0,040	0,20	47,00	85,00	29,00	1,10
Соус фруктовый мультифрукт	200	2008	442	0,00	0,00	22,00	88,00	0,04	50,00	0,008	0,20	16,00	292,00	20,00	0,54
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный	45	к/к	к/к	1,78	0,50	20,70	94,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микронутрентами	30	к/к	к/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,90	0,36
Итого за прием пищи:	810			22,44	25,20	109,12	753,85	0,34	85,30	0,320	6,33	176,44	690,85	184,60	5,59
Всего за день:	1430			53,56	52,46	184,04	1423,90	0,49	89,02	0,527	7,42	859,69	1324,20	376,88	9,23

12 дней															
Завтрак															
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом	200	2008	190	6,16	6,37	26,73	189,00	0,10	2,00	0,080	0,20	182,00	172,00	34,00	0,00
Бутерброд с мясом	30/5	2008	1	2,40	4,43	14,60	107,90	0,05	0,00	0,033	0,44	7,50	27,05	9,90	0,61
Чай с сахаром	200	2021	54-2гн	0,20	0,00	6,50	26,80	0,00	0,00	0,000	0,00	5,80	8,00	4,00	1,00
Маншария свежий	100	н/к	н/к	0,81	0,31	11,34	52,00	0,06	2,670	0,000	0,20	37,00	20,00	12,00	0,15
Печенье	25	н/к	н/к	1,87	2,45	18,60	104,20	0,02	0,00	0,000	1,10	0,87	7,25	5,00	0,52
Йогурт фруктовый в пак. упаковка пролонгированная, массовая доля жира 2,5%	125	н/к	н/к	2,80	2,50	13,00	85,60	0,04	0,50	0,050	0,00	136,00	106,20	16,25	0,10
Итого за прием пищи:	630			14,24	16,06	90,97	565,50	0,27	29,20	0,143	1,94	368,27	340,50	81,15	2,38
Обед															
Винегрет с растительным маслом (до 01,03 с речным луком, с 01 03 - с луком зеленым)	80	2021	54-16г	1,00	7,10	5,40	89,50	0,02	3,01	0,100	3,62	16,00	29,00	13,00	0,60
Распашник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2008,00	91,00	2,27	4,11	14,12	102,40	0,09	6,40	0,170	0,20	24,40	61,45	21,25	0,81
Печень по-строгановски	100,00	2008,00	256,00	14,60	12,45	13,85	225,00	0,33	12,97	9,476	1,20	24,22	362,85	22,91	7,77
Рис отварной	150,00	2008,00	325,00	3,70	6,30	31,80	203,00	0,02	0,00	0,050	0,30	3,00	61,00	19,00	0,60
Компот из сухих яблок	200	2008	394	0,20	0,20	27,90	114,00	0,01	2,00	0,000	0,20	7,00	4,00	4,00	1,00
Хлеб ржаной-пшеничный обогащенный	45	н/к	н/к	1,78	0,50	20,70	95,40	0,05	0,00	0,000	0,40	7,74	47,70	11,25	1,40
Батон обогащенный микроэлементами	30	н/к	н/к	1,65	0,57	13,10	64,35	0,03	0,00	0,003	0,36	5,70	19,50	3,50	0,36
Итого за прием пищи:	815			25,20	31,23	127,87	892,05	0,55	24,38	9,799	6,28	88,06	585,50	95,31	12,54
Всего за день:	1495			39,44	47,29	218,84	1458,15	0,82	53,58	9,942	8,22	456,43	916,00	176,46	14,92
Итого за 12 дней средня:				48,02	48,74	196,54	1418,09	0,84	70,61	2,432	10,12	546,21	971,58	196,01	13,70
Средняя сбалансированность за 12 дней				1	1	4									

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Кутковой М.Н.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Дели плюс 2016. Редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели плюс 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -18 изд. СПб : Профит, 2018 -776 с. Составители : Годунова Л.Е., Лавзина М.Г.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей . Новосибирск 2021 .288 с.