

Согласовано

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

И.С. Баранцев

2020г



Согласовано:

Директор ГБОУ школы №34

Сергеева Т.А.

Утверждаю

Начальник Управления
социального питания
А.В. Барabanщиков



2020г

Циклическое двухнедельное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания
учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Техно- логи- чес- кая и норм- а- тив- ная доку- мент- ация /сбор- ник реце- птур/	№№ Рецеп- тур или техно- логи- чес- кой карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энер- гети- ческая цен- ность, ккал.	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
I день															
Завтрак															
Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0	0,02	0,0	0,08	0,4	135	85	7	0,3
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,9	24,4	183	0,02	1,0	0,04	0,1	110,0	138	36	2,0
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 обогащённый микронутриентами	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
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	12
Итого за завтрак:				18,0	20,26	97,33	711,79	0,25	22,0	0,12	1,68	395,75	369,0	141,0	15,8

Обед															
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	0,0735	6,42	0,165	0,175	24,4	61,45	20,82	0,805
Шницель рубленный из говядины запеченный	80	2012	282	9,67	10,62	8,61	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 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 обогащённый микронутриентами	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
Итого за обед:				24,38	30,99	120,12	823,79	0,56	14,31	42,31	34,14	222,43	502,04	98,39	52,35
Итого за 1 день:				42,38	51,25	217,45	1535,58	0,81	36,31	42,43	35,82	618,18	871,04	239,39	68,15

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	150	2008	224	26,6	15,6	24,2	332	0,08	0	0	0,8	230	320	36	1,2
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	0,0	1	0,01	0,0	61	45	7	1
Ландарин 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
Итого за завтрак:				30,1	21,2	76,1	609	0,1	39,73	0,04	1,9	459,0	521,0	59,0	2,63

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 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 обогащённый	25			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		к/к	к/к												
Итого за обед:				24,16	27,98	121,57	844,09	0,435	35,1	6,39	8,71	176,75	482,44	57,41	4,97
Итого за 2 день:				54,26	49,18	197,67	1453,09	0,535	74,83	6,43	10,61	635,75	1003,44	116,41	7,6

3 день

Завтрак

Бутерброд с колбасой п/копчёной	35	2008	5	4,9	7,4	7,4	116,0	0,03	0,0	0,0	0,34	8,0	46,0	7	0,6
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179	0,11	1,0	0,04	0,6	114	29	146	21
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
Батон обогащённый микронутриентами	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
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
Итого за завтрак:				15,7	15,96	87,93	618,59	0,35	21,0	0,04	2,12	156,75	139,0	241,0	24,3

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 микронутриентами	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 обогащённый микронутриентами	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
Итого за обед:				35,36	34,73	122,49	901,48	0,5	59,7	50,37	7,58	365,28	293,04	118,1	5,15
Итого за 3 день:				51,06	50,69	210,42	1520,07	0,85	80,7	50,41	9,7	519,03	432,04	359,1	29,45

4 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
Омлет с сосисками	150	2011	212	16,4	14,2	33,8	307,3	0,08	0,0	0,18	0,9	115,2	249	19,2	2,8
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	3,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0
Батон обогащённый микронутриентами	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															
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
Итого за завтрак:				20,2	24,26	79,29	595,59	0,256	4,0	0,25	1,88	156,95	282,0	35,2	6,7

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 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	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Итого за обед:				29,84	26,32	126,72	863,99	0,49	14,2	0,28	6,32	299,05	427,84	108,57	8,4
Итого за 4 день:				50,04	50,58	206,01	1459,58	0,746	18,2	0,53	8,2	456,0	709,84	143,77	15,1

5 день

Завтрак

Бутерброд с сыром	35	2008	3	4,5	8,7	7,40	131,0	0,02	0	0,08	0,4	135	86	7	0,3
Запеканка рисовая с творогом	150	2008	193	8,5	11,0	52,64	317	0,06	0,0	0,08	1	48	135,6	28,8	1,2
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
Итого за завтрак:				15,3	21,0	89,94	593	0,08	39,00	0,17	1,7	404	408,6	53,8	2,63

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	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

обогащенный микронутриентами															
Батон нарезной обогащённый	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
Итого за обед:				32,79	28,09	105,04	822,6	0,57	33,86	24,2	19,77	452,95	556,94	101,1	4,49
Итого за 5 день:				48,09	49,09	194,98	1415,6	0,65	72,86	24,37	21,47	856,95	965,54	154,9	7,12

6 день

Завтрак															
Бутерброд с ветчиной	35	2008	5	4,9	5,4	21,4	117,0	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,1	7,5	18,9	163,0	0,10	1	0,04	0,2	117	146	41	2
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
Батон нарезной обогащённый	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
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
Итого за завтрак:				15,2	15,06	96,03	603,89	0,41	21,2	0,04	1,48	158,85	253,7	137	5,4

Обед

Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	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 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	0,16
Батон обогащённый микронутриснтами	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
Итого за обед:				33,53	39,05	120,08	938,81	0,592	41,61	4,296	9,6	111,98	486,84	71,83	10,29
Итого за 6 день:				48,73	54,11	216,11	1542,27	1,00	62,81	4,34	11,08	270,83	740,54	208,83	15,69

7 день

Завтрак															
Закрытый бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216,00	0,02	0,0	0,04	0,3	183	121	11	0,3
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179,0	0,1	1	0,0	0,6	114	146	29	2
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 нарезной обогащённый	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

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
Итого за завтрак:				16,3	23,66	84,79	618,29	0,276	3	0,05	1,48	387,75	323	56,0	6,0

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 обогащённый	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
Итого за обед:				26,66	27,0	117,59	822,5	0,676	30,12	4,332	2,74	333,85	573,69	105,5	6,34
Итого за 7 день:				42,96	50,66	202,38	1440,79	0,952	33,12	4,382	4,22	721,6	896,69	161,5	12,34

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 с сыром	150	2008	215	17,38	23,0	2,5	323,75	0,087	0	0,37	4,5	270	321,3	23,8	0,75
Чай сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0
Батон обогащённый микронутриентами	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
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
Итого за завтрак:				21,68	28,56	60,19	627,64	0,237	38,48	0,4	5,58	459,75	487,3	44,8	2,68

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
Итого за обед:				29,39	25,2	155,21	933,89	0,908	20,17	1,278	4,44	266,8	507,64	85,9	6,5
Итого за 8 день:				51,07	53,76	215,4	1561,53	1,145	58,7	1,7	10,02	726,55	994,94	130,7	9,18

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	18,6	15,3	36,9	346,3	0,11	1,4	0,08	1,25	300,2	344,4	41,3	1,1
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,9	0	1	0	0	120,9	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
Итого за завтрак:				26,8	25,6	78,9	640,6	0,156	3,4	0,08	1,85	445,1	491,4	71,3	4,6

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 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 обогащённый микронутриентами	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
Итого за обед:				26,88	26,12	122,69	823,69	0,458	23,0	0,582	8,74	237,35	429,84	130,4	4,5
Итого за 9день:				53,68	51,72	201,59	1464,29	0,614	26,4	0,662	10,59	682,45	921,24	201,7	9,1

10 день

Завтрак

Бутерброд с ветчиной	35	2008	5	4,9	5,4	21,4	117,0	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150	2008	190	4,65	7,5	19,5	168,00	0,08	1,5	0,09	0,2	136,5	127,5	25,5	0
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	2,0
Батон нарезной обогащённый	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
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
Итого за завтрак:				14,75	15,06	96,63	608,89	0,390	21,7	0,09	1,48	178,35	235,2	121,5	4,4

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	16,7	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 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 обогащённый	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
Итого за обед:				28,36	34,96	119,36	855,81	0,486	12,66	0,29	5,86	133,03	552,59	89,87	8,24
Итого за 10 день:				43,11	50,02	215,99	1464,7	0,876	34,36	0,38	7,34	311,38	787,79	211,37	12,64

11 день

Завтрак

Закрытый бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216,0	0,04	0	0,12	0,7	183	121	11	0,6
Каша «Янтарная» /из пшена с яблоками/	150	2008	187	5,0	7,3	28,08	199,2	0,12	1,2	0,049	0,37	76,8	121,2	33,6	2,4
Чай сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	10,0	5,0	1,0
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0,0	0,0	0,45	16,5	0,0	0,0	0,6
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
Итого за завтрак:				15,3	23,2	81,18	601,5	0,31	39,2	0,169	1,82	444,3	394,2	60,6	4,73

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 говяжьей 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 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 микронутриентами	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
Итого за обед:				30,9	26,2	131,34	825,49	1,4	37,77	8,1	3,41	155,05	510,72	134,05	6,04
Итого за 11 день:				46,2	49,4	212,52	1426,99	1,71	76,97	8,27	5,23	599,35	904,92	194,65	10,77

12день

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	18,4	14,1	31,9	278,8	0,1	0,3	0,009	3,54	336,2	402,4	48,2	1,32
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	0,1	0,01	0,0	61	45	7	1
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	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
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
Итого за завтрак:				23,5	21,26	99,09	634,09	0,296	9,4	0,049	4,52	434,95	472,4	69,2	5,3

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 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 обогащённый	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
Итого за обед:				27,84	31,06	118,96	925,29	0,538	33,6	4,37	8,3	109,65	338,84	58,8	7,74
Итого за 12-ый день:				51,34	52,32	218,05	1559,38	0,84	43,0	4,42	12,82	544,6	811,24	128,0	13,06
Всего за 12 дней				582,92	612,78	2508,57	17843,87	10,73	618,26	148,32	147,1	6873,67	10063,81	2250,32	210,2
В среднем за 1 день				48,58	51,07	209,05	1486,99	0,89	51,52	12,36	12,26	572,81	838,65	187,53	17,52
Среднедневная сбалансированность				0,93	0,98	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,1%	30,9 %	56,2 %	1 : 1,5								

* 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 и среднего профессионального образования» проводится искусственная витаминизация третьих и сладких блюд.

• - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

• Сборник рецептур 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, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Согласовано

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

Н.С.Башкетова

«27» 08 2020г



Согласовано.
Директор ГБОУ школы № 34
Невского района СПб
Сергеев Т.А.

Утверждаю
Начальник Управления
социального питания

А.В. Барабанщиков

« » 2020г



Циклическое двухнедельное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания
учащимся в возрасте 12-18 лет общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

 Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№№ Рецептур или технологических карт	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энергетическая цен- ность, ккал.	В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
1 день															
Завтрак															
Угтерброд 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
аша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,2	8,9	31,5	236,1	0,15	1,3	0,05	0,1	141,9	178,1	46,5	2,6
акао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,9	0	1	0	0	120,9	189	14	1,0
итон 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
инан свежий	200	к/к	к/к	3,0	1,0	27,74	192,0	0,08	20,0	0,0	0,8	16,0	56,0	84,0	12,0
того:				15,9	17,63	116,44	751,5	0,35	30,3	0,08	1,6	297,8	437,1	149,5	16,3
Обед															
плат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	100 (80/20)	2011	52/209	4,0	4,4	18,7	116,0	0,034	9,84	54,5	0,22	47,52	81,1	24,07	1,89
сольник ленинградский с говядиной сметаной	250/10/ 5	2008	91	4,89	11,16	24,85	144,5	0,091	7,52	0,205	0,215	29,4	76,1	26,0	1,005

Шницель рубленый из говядины запеченный	100	2012	282	18,09	13,28	6,8	231,3	0,08	0,29	52,5	38,8	81,0	247,9	25,38	1,0
Рагу овощное	180	2008	350	4,5	8,1	13,8	142,8	0,68	10,8	0,96	0,84	52,8	28,8	100,8	1,2
Кисель из кураги	200	2008	406	0,7	0,1	37,0	151,0	0,02	0,0	0,0	1,1	28,0	15,0	24,0	0,4
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 обогащённый микронутриентами	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
Итого за обед:				37,38	39,9	134,54	949,49	1,135	28,45	108,2	41,6	260,77	489,0	200,3	6,1
Итого за 1 день:				59,58	57,73	236,38	1656,99	1,49	50,75	108,29	43,1	684,57	997,1	351,8	22,4
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,7%	31,4%	57,1%									

2 день

Завтрак

Бутерброд с сыром	30	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,0	0,02	0,0	0,04	0,3	134	85	7	0,3
Запеканка из творога с морковью	200	2011	224	20,82	22,31	46,12	372,05	0,14	1,73	0,09	1,50	368,2	421,7	50,6	1,04
Соус молочный (сладкий)	25	2008	367	0,36	0,92	2,6	20,0	0,02	0	0,008	0	12,0	9,2	1,6	0,12
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	5,00	0	10,0	19,0	16,0	12,0	2,30
Итого за завтрак:				27,58	29,33	88,82	634,05	0,2	7,73	0,148	11,8	594,2	576,9	78,2	4,76

Обед

Помидор свежий (порционно)	100	2011	71	1,1	0,2	0,3	22,0	0,06	17,5	0	800,0	14,0	35,0	20,0	0,9
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/10 /5	2008	76	5,7	3,9	17,3	144,1	0,033	1,04	0,021	0,23	50,2	60,8	9,05	1,04
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир-картофель отварной)	280	2012	252/ 318	19,62	19,75	27,9	370,6	0,1	9,9	0,03	8,1	84,0	568,5	37,9	1,8
Компот из свежих яблок	200	2008	395	0,3	0,2	34,8	143,0	0,02	3,0	0,00	0,1	11,0	7,0	7,0	0,9
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
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
Батон обогащённый микронутриентами	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
Итого за обед:				32,72	27,91	133,69	949,79	0,513	31,44	6,051	808,81	189,95	753,3	79,95	5,87
Итого за 2-й день				60,3	57,24	222,51	1583,84	0,71	39,17	6,19	820,61	784,15	1330,2	158,15	10,63

Среднедневная сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				14,0%	31,54%	58,3%									

3 день

Завтрак

Бутерброд с колбасой п/копчёной	35	2008	5	4,9	7,4	7,4	121,0	0,03	0,0	0,0	0,34	6,85	39,4	6	0,6
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,00	8,1	27,9	205,2	0,05	1,3	0,05	0,6	138,1	29,7	136,7	1,3
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
Батон обогащённый микронутриентами	25	к/к	к/к	2,8	1,62	18,2	100,6	0,18	0,0	0,0	0,53	19,25	0,0	0,0	0,7
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
Итого за завтрак:				15,9	18,12	96,24	678,8	0,34	21,3	0,05	2,27	185,2	133,1	230,7	4,8

Обед

Винегрет овощной (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123,0	0,02	15,0	0,25	4,6	38,0	36,0	19,0	1,0
Суп с макаронными изделиями и картофелем с птицей	250/10	2008	101	5,9	6,8	19,0	107,0	0,09	6,0	0,20	0,4	22,0	21,0	54,0	0,9
Голубцы ленивые	280	2012	298	24,64	15,83	34,72	383,3	0,15	35,06	56,0	3,36	105,1	105,82	77,17	2,86
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	8,33	40,04	0,0	0,1
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
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				40,94	37,96	133,62	990,8	0,51	68,66	56,472	8,76	321,43	305,9	171,2	5,56
Итого за 3 день:				56,84	56,08	229,9	1669,6	0,85	89,96	56,5	11,03	506,6	439,0	401,9	10,36

Среднедневная сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,6%	30,2%	55,0%									

4 день

Завтрак

Бутерброд с повидлом	30	2008	2	0,9	3,2	16,5	99,0	0,02	6,0	0,02	0,3	6	10,5	3,8	0,2
Омлет с сосисками	200	2011	212	19,7	20,5	45,71	401,1	0,1	0,0	0,2	1,2	153,6	332,0	25,6	3,8
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7
Батон обогащённый микронутриентами	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
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
Итого за завтрак:				23,3	25,36	100,2	678,39	0,276	7	0,22	2,08	200,15	360,7	43,8	7,4
Обед															
Икра свекольная	100	2008	56	4,2	8,1	10,1	130,0	0,03	9,0	0,02	3,7	45	56	27	1,7
Суп картофельный с горохом и гречками	250/10	2008	99/73	7,5	3,6	16,5	118,0	0,18	6,0	0,21	0,6	53,0	40,0	149,0	2,1
Фрикадельки из птицы, соус молочный	100/50	2012	308/350	11,04	10,1	18,6	202,2	0,06	0	0,06	3,5	228,0	340,0	22,0	2,00
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	39,4	243,6	0,02	0	0,06	0,4	3,6	22,8	73,2	0,72
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 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	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Итого за обед:				33,34	32,46	137,16	949,69	0,54	19	0,35	8,58	365,65	512,84	279,2	9,92
Итого за 4 день:				56,64	57,82	237,4	1628,1	0,82	26,0	0,57	10,7	565,8	873,5	323,0	17,3
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,9%	31,9%	58,3%									

5 день

Завтрак

Бутерброд с сыром	35	2008	2	4,5	8,7	7,40	131,0	0,02	0	0,08	0,4	135	7	86	0,3
Запеканка рисовая с творогом	200	2008	193	11,3	14,7	70,2	422,7	0,08	0,0	0,1	1,3	64,0	38,4	180,8	1,6
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	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0	0,0	38,0	0,0	0,3	160	142	11	0,13
Итого за завтрак:				18,1	24,7	107,5	698,7	0,1	39	0,19	2	420	232,4	284,8	3,03

Обед

Салат из сыра, яблок и огурцов	100	2008	27	9,1	13,7	3,5	174,0	0,0	6,0	0,0	0,1	346,0	20,0	205,0	1,2
--------------------------------	-----	------	----	-----	------	-----	-------	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

Суп крестьянский с крупой с говядиной	250/5	2008	94	2,1	2,71	7,5	90,2	0,054	10,0	0,18	2,44	37,2	23,2	86,4	1,06
Рыба, припущенная в молоке	100	2012	246	13,6	5,01	3,2	112,5	0,08	0,83	30,0	21,3	46,13	846,4	22,4	0,51
Картофель отварной	180	2008	333	3,5	5,64	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	36,0	94,8	1,44
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0	0,03	0,66	0,0	0,1	16,0	26,0	8,0	0,6
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	35	к/к	к/к	2,8	1,6	18,2	100,6	0,18	0,0	0,0	0,53	19,3	0,0	0,0	0,7
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				38,5	32,96	117,6	949,9	0,654	43,29	30,252	24,71	617,13	1082,6	430,6	5,71
Итого за 5 день:				56,6	57,7	225,1	1648,6	0,75	82,3	30,4	26,71	1037,1	1315,0	715,4	8,74
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,7%	31,5%	54,6%									

6 день

Завтрак

Бутерброд с ветчиной	35	2008	5	4,9	5,4	21,4	117,0	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	6,6	9,7	24,4	210,3	0,13	1,3	0,05	0,3	151,0	52,9	188,0	2,6
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,0	5,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
Батон нарезной обогащенный	35	к/к	к/к	2,8	1,6	18,2	100,6	0,18	0,0	0,0	0,53	19,3	0,0	0,0	0,7
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,0	0,0	0,8	16	56	84	1,2
Итого за завтрак:				17,5	17,7	111	679,9	0,49	21,5	0,05	1,73	198,4	160,6	284	6,2

Обед

Огурец свежий (порционно)	100	2011	71	0,7	0,1	0,1	12,0	0,04	4,92	0	20,0	17,0	30,0	14,0	0,5
Суп картофельный с рыбой	250/20	2008	92	8,2	2,96	19,2	116,3	0,13	1,9	0,14	0,72	15,71	158,8	27,74	0,58
Запеканка из печени с рисом	100	2008	301	15,75	27,1	13,9	362,5	0,18	11,3	5,0	6,63	16,3	406,3	20,0	5,0
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	180	2008	331	6,6	5,76	37,96	229,2	0,072	0,0	0,03	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
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 микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46,0	0,05	0,0	0,0	0,0	4,15	20,02	0,0	0,8
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
Итого за обед:				36,27	39,33	115,44	950,29	0,628	22,12	5,176	28,75	101,31	678,92	79,34	11,18

Итого за 6 день:				53,8	57,03	226,4	1630,2	1,12	43,62	5,23	30,5	299,7	839,5	363,3	17,4
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,2%	31,5%	55,6%									

7 день

Завтрак

Закрытый бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216,00	0,02	0,0	0,04	0,3	183	121	11	0,3
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2008	189	7,2	8,3	32,0	230,9	0,14	1,3	0,05	0,77	147,1	37,4	188,4	2,6
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 нарезной обогащённый	25	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,16	0,0	0,0	0,46	16,5	0,0	0,0	0,6
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
Итого за завтрак:				18,3	25,8	94,6	684,6	0,346	3,3	0,1	1,73	423,6	214,4	215,4	6,7

Обед

Салат из свёклы отварной с маслом растительным, с сельдью с/с	100/20	2011	52	3,96	3,24	15,0	133,7	0,06	4,24	6,2	2,3	78,4	220,9	30,5	2,64
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/10/10	2008	85	10,2	11,2	21,2	125,0	0,016	9,7	0,17	0,16	138,0	127,2	23,6	1,5
Сосиски молочные отварные	100	2008	254	9,2	4,4	0,4	143,7	0,2	0,0	0,0	0,4	36	262	20	2
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,48	24,4	169,2	0,17	6,3	0,048	0,24	56,4	135,6	24,8	1,32
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 обогащённый	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
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				36,06	30,55	134,3	949,1	0,696	32,84	6,44	3,5	465,1	888,7	119,9	8,26
Итого за 7 день:				54,4	56,35	228,9	1633,7	1,04	36,1	6,54	5,23	888,7	1103,1	335,3	15,0
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									

Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,3%	31,0%	56,00%									
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 с сыром	200	2008	215	20,2	21,0	3,3	411,2	0,1	0	0,5	6,0	360	31,7	428,3	5,0
Чай сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7
Батон обогащённый микронутриентами	15	к/к	к/к	1,2	0,7	7,8	43,1	0,08	0,0	0,0	0,2	8,3	0,0	0,0	0,3
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
Итого за завтрак:				23,7	26,1	55,8	686,3	0,2	38,48	0,53	6,9	547,1	194,9	449,7	6,43
Обед															
Салат «Свеколка»	100	2008	50 т/к	8	7,1	15,2	184	0,03	7,1	0,03	4,8	48,1	56	28	1,9
Суп из овощей со сметаной	250/10	2008	95	2,2	2,0	53,8	155,0	0,0	0,4	0,2	1,6	55,2	140	18,1	0,9
Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами	100	2008	317	11,1	10,1	34,8	211,8	0,09	3,1	0,3	0,43	178,4	345	23,8	0,08
Рагу овощное	180	2008	350	4,2	8,0	13,8	142,8	0,57	9,0	0,8	0,7	44	84	24	1,1
Сок фруктовый /персиковый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
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
Итого за обед:				31,7	30,26	170,16	949,49	0,94	23,6	1,33	7,91	361,75	679,04	101,9	7,38
Итого за 8 день:				55,4	56,36	225,96	1635,9	1,14	62,08	1,86	14,8	908,9	873,9	551,6	13,8
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,5%	31,0%	55,3%									

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	200	2011	224	20,82	22,31	46,12	392,05	0,14	1,73	0,09	1,50	368,2	421,7	50,6	1,04
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,9	0	1	0	0	120,9	189	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
Итого за завтрак:				25,32	26,08	102,72	686,35	0,186	4,21	0,12	2,1	513,1	635,7	78,6	4,54

Обед

Икра морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118	0,05	5	0,15	3,8	32	56	33	1
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2008	84	2,0	2,9	7,7	103,0	0,048	7,6	0,06	0,16	35,4	42,6	17,6	0,6
Плов из птицы	280	2012	304	15,12	14,3	41,93	356,0	0,12	2,14	0,36	6,43	28,1	230,5	50,6	2,3
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	0,0	0,0
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 обогащённый микронутриентами	35	к/к	к/к	2,8	1,6	18,2	100,6	0,18	0,0	0,0	0,53	19,3	0,0	0,0	0,7
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				30,62	31,1	127,53	949,5	0,528	15,34	0,592	10,92	251,2	560,14	115,2	4,8
Итого за 9день:				55,94	57,2	230,25	1635,85	0,71	19,6	0,71	13,02	764,3	1195,8	193,8	9,34
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,7%	31,5%	56,3%									

10 день

Завтрак

Бутерброд с ветчиной	35	2008	5	4,9	5,4	21,4	117,0	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
Каша « Дружба» с маслом сливочным	200	2008	190	6,2	10,0	26,8	224,0	0,1	2,0	0,08	0,2	182	34	172	0
Чай с молоком	200	2012	394	3,53	3,11	15,08	102,67	0,05	1,59	24	0	149,33	110,13	18	0,37
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0,0	0,0	0,45	16,5	0,0	0,0	0,6
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

Итого за завтрак:				20,03	20,91	106,62	721,97	0,48	23,79	24,08	1,55	370,93	243,83	282,00	2,87
-------------------	--	--	--	-------	-------	--------	--------	------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

Обед

Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным	100/20	2011	52/209	4,3	3,72	17,4	154,24	0,06	3,96	0,16	1,92	54,24	139,9	19,9	2,28
Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	6,4	4,5	18,6	141,0	0,12	0,8	0,16	0,2	80	191,2	30,4	1,5
Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком	100/30	2012	286/356	16,22	16,83	17,53	206,9	0,06	1,42	0,0	4,37	11,6	355,6	14,4	1,44
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	5,5	8,72	17,74	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	61,0	98	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 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 обогащённый	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
Итого за обед:				38,22	36,6	121,24	949,64	0,49	10,18	0,35	7,09	240,14	838,7	98,7	9,12
Итого за 10 день:				58,25	57,51	227,86	1671,61	0,97	33,97	24,43	8,64	611,07	1082,53	380,70	11,99
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,93%	30,96%	54,52%									

11 день

Завтрак

Закрытый бутерброд с сыром	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216,0	0,04	0	0,12	0,7	183	121	11	0,6
Каша «Янтарная» /из пшена с яблоками/	200	2008	187	6,7	9,76	37,44	265,6	0,16	1,6	0,06	0,48	102,4	44,8	161,6	3,2
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	2,0
Батон нарезной обогащённый	35	к/к	к/к	2,8	1,6	18,2	100,7	0,18	0,0	0,0	0,53	19,3	0,0	0,0	0,7
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
Итого за завтрак:				17,3	25,76	92,94	680,3	0,38	39,6	0,18	2,01	469,7	315,8	187,6	6,63

Обед

Салат картофельный с солёными огурцами, маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2011	37	1,3	7,9	8,5	139,8	0,05	7,2	0,0	2,3	24,7	39,2	19,3	0,7
Борщ с фасолью картофелем говяжиной и сметаной	250/5/10	2008	79	6,48	11,85	15,6	147,0	0,05	10,03	0,08	0,32	54,4	116,3	31,6	1,9
Рыба (треска), припущенная с маслом сливочным	100/5	2012	245	19,8	0,7	0,3	73,3	0,07	0,6	8,3	0	14,3	749,5	11,2	0,52
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,2	177,6	0,18	25,2	0,05	0,24	25,2	36,0	94,8	1,44
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
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 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 обогащённый микронутриентами	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
Итого за обед:				38,06	30,05	140,19	949,79	0,67	47,03	14,43	3,24	30,75	1052,0	6	1,23
Итого за 11 день:				55,4	55,81	233,13	1630,09	1,05	86,63	14,61	5,25	500,5	1367,8	193,6	7,9
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,6%	30,8%	57,2%									

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	200/30	2012	231	21,62	19,22	44,41	323,3	0,15	0,90	22,37	4,46	353,8	46,9	455,0	1,42
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	0,1	0,01	0,0	61	45	7	1
Батон нарезной обогащённый микронутриентами	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
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
Итого за завтрак:				26,72	26,38	111,6	678,59	0,346	2	22,41	5,44	452,55	116,9	476	5,42

Обед

Помидор свежий (порционно)	100	2011	71	1,1	0,2	0,3	22,0	0,06	17,5	0	800,0	14,0	35,0	20,0	0,9
Суп картофельный с крупой	250	2008	98	3,7	2,8	14,91	111,7	0,1	8,0	0,2	0,3	25,0	88,0	27,0	1,1
Запеканка из печени с рисом	100	2008	301	15,75	21,7	13,9	362,5	0,18	11,3	5,0	6,63	16,3	306,3	20,0	5,0
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	180	2008	331	6,6	3,76	37,56	229,2	0,072	0,0	0,036	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
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 микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46,0	0,05	0,0	0,0	0,0	4,15	20,02	0,0	0,05
Батон обогащённый микронутриентами	15	к/к	к/к	1,2	0,7	7,8	43,1	0,08	0,0	0,0	0,2	8,3	0,0	0,0	0,3
Итого за обед:				30,57	31,41	114,49	949,9	0,558	38,8	5,242	808,25	95,15	503,12	80,6	9,35
Итого за 12-ый день:				57,3	57,8	226,09	1628,5	0,904	40,8	27,7	813,7	547,7	620,02	556,6	14,8
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				14,1%	31,9%	55,5%									
Всего за 12-ть дней				674,07	684,33	2764,30	19654,24	11,56	616,04	283,04	1803,4	7970,21	11964,43	4522,20	160,66
В среднем за 1-н день				56,17	57,03	230,36	1637,85	0,96	51,34	23,59	150,28	664,18	997,04	376,85	13,39
Среднедневная сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,72	31,34	56,26						Соотношение Са к Р 1 : 1,5			

* В соответствии с п.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 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. Сборник технических нормативов. 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.