



Согласовано:
 Директор ГБОУ школы № 219
 Красносельского района Санкт-Петербурга
 Козлова Е.В.

Утверждено:
 Генеральный директор
 АО "КСП Красносельского района"
 Белоусов А.В.

**Дисконтное двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) осенний и зимний периоды
 для организации образовательных учреждений кадетского типа и кадетской направленности (9-11 класс)
 в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	1 день			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		С	В ₁	В ₂	А (экв. рети. экв.)	Са	Мg	Р	Fe				
Завтрак																			
Каша боярская (из пшена с изюмом)	280	2024	198	16,52	17,08	83,58	513,80	0,57	0,20	0,224	192,50	141,40	53,20	225,40	1,82				
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00	0,50	0,03	0,130	13,70	110,00	29,00	104,00	0,60				
Бутерброд с маслом	20/10	2008	1	1,60	8,88	10,38	127,20	0,00	0,02	0,032	65,30	4,80	2,60	15,00	0,24				
Литца вареные	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00	0,00	0,02	0,170	74,90	23,00	5,00	80,00	1,00				
Груша свежая	300	2021	82	1,20	0,90	30,90	141,00	15,00	0,06	0,090	6,00	57,00	36,00	48,00	6,90				
Итого за прием пищи:	850			28,42	34,36	137,26	934,00	16,07	0,33	0,646	352,40	336,20	125,80	472,40	10,56				
Обед																			
Салат из соевых отрудов с луком (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2024	19	0,80	5,10	1,90	57,00	8,60	0,02	0,030	54,00	34,00	14,00	23,00	0,60				
Суп овощной с пшеницей и гречками	275/10/15	2024	100	4,79	6,87	21,95	173,50	9,47	0,09	0,066	143,74	32,90	26,30	84,90	1,27				
Суфле рыбное (паровое)	120	2024	267	18,72	17,28	25,92	334,08	0,48	0,08	0,156	82,44	52,80	31,20	238,80	0,96				
Картофель отварной	200	2024	358	8,53	12,60	54,93	214,00	16,00	0,17	0,120	29,73	18,67	40,00	102,67	1,60				
Вафли	20	2021	580	0,78	2,52	8,50	68,20	0,00	0,01	0,008	1,20	1,60	1,20	8,40	0,12				
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00	4,00	0,02	0,020	0,00	14,00	8,00	14,00	0,60				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	2021	575	5,10	0,98	29,85	148,50	0,00	0,14	0,068	0,38	35,25	35,25	117,75	2,93				
Батон обогащенный микроудрентами	80	2021	576	6,00	2,32	41,12	208,80	0,00	0,09	0,088	0,00	15,20	10,40	52,00	0,96				
Итого за прием пищи:	1095			45,52	47,67	204,77	1288,08	38,55	0,62	0,555	311,49	204,42	166,35	641,52	9,04				
Всего за день:	1945			73,94	82,03	342,03	2222,08	54,62	0,95	1,201	663,89	540,62	292,15	1113,92	19,60				

2 День

Завтрак															
Макаронны отварные с сыром	250/30	2024	223	21,69	20,11	74,34	516,62	0,14	0,12	0,138	154,20	276,06	0,00	214,93	1,58
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Булерброд с сыром	20/10/5	2024	2	3,85	7,68	10,33	12,70	0,07	0,03	0,057	58,65	92,30	6,10	64,00	0,34
Мандарин свежий	300	2008	9,8	2,40	0,60	22,50	105,00	114,00	0,18	0,090	30,00	105,00	33,00	51,00	0,30
Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	210	2021	470	4,60	4,00	19,00	122,00	3,20	0,06	0,260	46,00	218,00	26,00	170,00	0,20
Итого за прием пищи:	1025			32,64	32,39	133,17	898,32	117,41	0,38	0,545	289,05	694,36	68,10	504,93	2,92

Обед

Выпечет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2024	52	1,20	10,10	5,90	120,00	8,50	0,03	0,040	172,00	32,00	17,00	33,00	0,70
Суп-лапша домашняя с пшеницей	275/25	2024	105	9,06	10,64	13,85	188,00	0,96	0,06	0,073	156,40	22,60	14,80	88,30	1,05
Бефстроганов из отварной говядины	120	2021	326	18,16	20,48	66,40	311,20	0,80	0,05	0,175	30,40	78,40	25,60	176,80	2,25
Рис с овощами	200	2021	241	5,54	3,54	47,23	243,08	1,69	0,06	0,045	678,77	24,62	41,54	118,46	0,57
Напиток лимонный	200	2024	462	0,10	0,00	6,80	28,00	2,60	0,00	0,000	0,20	6,00	2,00	3,30	0,08
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	2021	575	5,10	0,98	29,85	148,50	0,00	0,14	0,068	0,38	35,25	35,25	117,75	2,93
Батон обогащенный микромультигрантами	80	2021	576	6,00	2,32	41,12	208,80	0,00	0,09	0,088	0,00	15,20	10,40	52,00	0,96
Итого за прием пищи:	1075			45,16	48,05	211,15	1247,58	14,55	0,42	0,488	1038,14	214,07	146,59	589,61	8,53
Всего за день:	2100			77,80	80,45	344,32	2145,90	131,96	0,80	1,033	1327,19	908,42	214,69	1094,54	11,45

3 День

Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	275/5	2024	196	18,48	18,08	64,22	337,25	0,73	0,24	0,216	32,65	179,25	88,00	290,67	2,20
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00	2,80	0,00	0,010	0,40	6,00	4,00	7,00	0,60
Булерброд с джемом	20/20/5	2008	1	1,70	5,10	27,10	161,00	0,60	0,03	0,020	51,20	8,00	5,00	18,00	0,30
Баван свежий	300	2021	82	4,50	1,50	63,00	288,00	30,00	0,12	0,150	60,00	24,00	126,00	84,00	1,80
Молоко в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,300	44,00	240,00	28,00	180,00	0,20
Итого за прием пищи:	1025			30,68	31,08	170,92	936,25	36,73	0,47	0,696	188,25	457,25	251,00	579,67	5,10

Обед

Салат из квашеной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2024	40	1,60	5,10	8,10	85,00	27,30	0,02	0,030	34,10	49,00	15,00	28,00	0,60
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	290/10	2024	96	2,75	5,94	18,16	138,12	7,77	0,09	0,076	170,42	30,04	27,68	79,24	1,04
Птица запеченная	120	2024	333н	17,04	11,76	3,72	211,20	6,72	0,07	0,144	96,72	248,40	87,60	280,80	1,80
Картофель тушеный	200	2024	142	9,81	18,53	69,87	292,67	16,27	0,17	0,120	250,67	33,33	46,67	117,33	1,87
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	22,32	124,50	0,00	0,02	0,015	3,00	8,70	6,00	27,00	0,63
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00	1,60	0,01	0,006	1,20	6,00	3,10	3,80	0,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	2021	575	5,10	0,98	29,85	148,50	0,00	0,14	0,068	0,38	35,25	35,25	117,75	2,93
Батон обогащенный микромультигрантами	80	2021	576	6,00	2,32	41,12	208,80	0,00	0,09	0,088	0,00	15,20	10,40	52,00	0,96
Итого за прием пищи:	1105			44,71	47,71	213,04	1290,79	59,66	0,61	0,547	556,49	425,92	231,70	705,92	10,63
Всего за день:	2130			75,38	78,79	383,96	2227,04	96,39	1,08	1,242	744,74	883,17	482,70	1285,59	15,73

4 День

Завтрак															
Омлет наугорный	250	2024	228	23,71	22,67	61,12	390,52	0,38	0,12	0,750	283,36	171,55	29,31	372,41	4,29
Кофейный напиток с молоком	200	2024	458	3,80	2,90	11,90	89,00	0,50	0,03	0,130	13,30	111,00	31,00	107,00	1,10
Бутерброд с маслом	20/10	2008	1	1,60	8,88	10,38	127,20	0,00	0,02	0,032	65,30	4,80	2,60	15,00	0,24
Апельсин свежий	300	2008	9,6	2,70	0,60	24,30	113,40	180,00	0,12	0,090	24,00	102,00	39,00	69,00	0,90
Мармелад	30	к/к	0,03	0,03	0,00	23,82	96,30	0,27	0,00	0,000	0,00	1,20	0,60	0,30	0,12
Итого за прием пищи:	810			31,84	35,05	131,52	816,42	181,15	0,29	1,002	385,96	390,55	102,51	563,71	6,65

Обед

Салат «Степной» из разных овощей	100	2024	29	1,50	10,20	7,60	128,00	6,10	0,06	0,040	446,00	19,00	20,00	45,00	0,70
Борщ с капустой и картофелем, курой и со сметаной	265/25/10	2024	80	8,20	11,23	13,01	186,34	8,89	0,06	0,095	156,62	49,04	29,26	103,64	1,56
Суфле из печени	120	2008	298	12,25	9,60	10,91	165,60	18,22	0,35	2,016	8,07	9,84	18,79	301,75	0,00
Макаронные изделия отварные	200	2024	356	12,13	13,40	81,07	360,00	0,00	0,08	0,025	26,13	14,67	9,33	53,33	0,93
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00	0,32	0,01	0,032	70,00	29,00	18,00	25,00	0,60
Хлеб ржанно-пшеничный Обогащенный	75	2021	575	5,10	0,98	29,85	148,50	0,00	0,14	0,068	0,38	35,25	35,25	117,75	2,93
Пирожки с яблоком	75	2024	479	4,30	3,00	24,00	165,00	0,90	0,06	0,030	7,30	13,00	8,00	38,00	0,88
Итого за прием пищи:	1070			44,48	48,47	183,64	1226,44	34,42	0,76	2,305	714,50	169,80	138,63	684,47	7,60
Всего за день:	1880			76,32	83,52	315,16	2042,86	215,57	1,05	3,307	1100,46	560,35	241,14	1248,18	14,25

5 День

Завтрак															
Пудинг из творога со ступенным молоком	260/20	2024	240	20,08	27,49	67,12	604,26	0,59	0,18	0,577	102,19	390,11	62,51	324,23	2,27
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Батон обогащенный микроэлементами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24
Яблоко свежее	300	2008	9,1	1,20	1,20	29,40	133,20	30,00	0,09	0,060	15,00	48,00	27,00	33,00	6,60
Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	210	2021	470	4,60	4,00	19,00	122,00	3,20	0,06	0,260	46,00	218,00	26,00	170,00	0,20
Итого за прием пищи:	1010			33,48	33,27	132,80	940,66	33,79	0,35	0,919	163,39	662,91	121,11	545,23	9,81

Обед

Салат из белокочанной капусты	100	2024	34	1,60	5,10	9,40	90,00	36,10	0,03	0,040	202,00	43,00	17,00	30,00	0,60
Суп картофельный с фасолью и грибами	275/25	2024	104	12,36	10,53	21,11	229,80	5,36	0,22	0,109	148,70	45,70	43,60	164,20	2,59
Гуляш из отварного мяса	120	2024	279	9,84	9,72	12,00	246,00	1,20	0,05	0,120	25,68	15,60	21,60	168,00	2,40
Каша Гречневая рассыпчатая	200	2024	347	7,27	16,53	64,53	302,67	0,00	0,28	0,147	27,20	20,00	160,00	240,00	5,33
Курага размоченная	30	2024	9,14	0,86	0,05	8,50	37,92	0,79	0,02	0,044	126,78	35,15	22,91	31,74	0,70
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00	4,00	0,02	0,020	0,00	14,00	8,00	14,00	0,60
Хлеб ржанно-пшеничный Обогащенный	75	2021	575	5,10	0,98	29,85	148,50	0,00	0,14	0,068	0,38	35,25	35,25	117,75	2,93
Батон обогащенный микроэлементами	80	2021	576	6,00	2,32	41,12	208,80	0,00	0,09	0,088	0,00	15,20	10,40	52,00	0,96
Итого за прием пищи:	1105			43,83	45,22	207,12	1347,69	47,45	0,85	0,635	530,74	223,90	320,76	817,69	16,10
Всего за день:	2115			77,32	78,50	339,92	2288,34	81,24	1,20	1,555	694,12	886,82	441,87	1362,92	25,91

6 День															
Завтрак															
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	275/5	2024	203	20,03	23,86	73,84	469,25	0,68	0,13	0,198	32,65	160,92	47,67	197,17	1,10
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00	2,80	0,00	0,010	0,40	6,00	4,00	7,00	0,60
Батон обогащенный микроэлементами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24
Молоко свежее	300	2008	9,1	1,20	1,20	29,40	133,20	30,00	0,09	0,060	15,00	48,00	27,00	33,00	6,60
Молоко в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,300	44,00	240,00	28,00	180,00	0,20
Итого за прием пищи:	970			28,73	32,04	130,12	804,65	36,08	0,32	0,590	92,05	458,72	109,27	430,17	8,74
Обед															
7 День															
Завтрак															
Отруц соленый	100	2024	385	0,82	0,09	1,73	12,73	5,00	0,02	0,020	5,00	22,73	13,64	23,64	0,64
Ши из свежей капусты с картофелем, пшцей и сметаной	265/25/10	2024	88	8,20	11,23	9,09	171,50	13,13	0,07	0,092	150,26	49,04	26,08	100,46	1,24
Рыба запеченная	120	2008	233	14,42	17,76	10,08	355,20	0,00	0,00	0,000	96,00	26,40	9,60	208,80	0,72
Картофельное пюре	200	2024	360	7,73	14,67	93,33	253,33	13,87	0,16	0,133	33,20	48,00	37,33	110,67	1,33
Компот из смородины черной	200	2021	491	0,20	0,10	9,80	44,00	16,50	0,01	0,008	44,00	7,50	6,10	6,40	0,29
Вафли	20	2021	580	0,78	2,52	8,50	68,20	0,00	0,01	0,008	1,20	1,60	1,20	8,40	0,12
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	2021	575	5,10	0,98	29,85	148,50	0,00	0,14	0,068	0,38	35,25	35,25	117,75	2,93
Батон обогащенный микроэлементами	80	2021	576	6,00	2,32	41,12	208,80	0,00	0,09	0,088	0,00	15,20	10,40	52,00	0,96
Итого за прием пищи:	1095			43,25	49,67	203,50	1262,26	48,49	0,49	0,417	330,04	205,72	139,60	628,11	8,23
Всего за день:	2065			71,98	81,71	333,62	2066,91	84,57	0,81	1,007	422,09	664,43	248,87	1058,28	16,97
7 День															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	275/5	2024	196	21,04	20,56	59,54	379,42	0,73	0,08	0,198	32,65	155,42	44,00	193,50	0,73
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00	0,50	0,03	0,130	13,70	110,00	29,00	104,00	0,60
Батон обогащенный микроэлементами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24
Мандарин свежий	300	2008	9,8	2,40	0,60	22,50	105,00	114,00	0,18	0,090	30,00	105,00	33,00	51,00	0,30
Йогурт пищевой в индивидуальной упаковке	210	2021	470	4,60	4,00	19,00	122,00	3,20	0,06	0,260	46,00	218,00	26,00	170,00	0,20
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	22,32	124,50	0,00	0,02	0,015	3,00	8,70	6,00	27,00	0,63
Итого за прием пищи:	1040			35,19	31,38	145,74	867,12	118,43	0,39	0,715	125,35	600,92	140,60	558,50	2,70
Обед															
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2024	41	1,20	5,20	10,90	95,00	25,80	0,03	0,040	323,00	34,00	16,00	28,00	1,00
Суп картофельный с горохом, пшцей и с тренками	255/25/20	2024	104	14,11	10,39	33,98	286,76	4,99	0,22	0,104	139,02	48,74	46,72	174,04	2,84
Фрикадельки в томатном соусе	120	2024	307	8,52	9,48	10,68	136,80	1,80	0,05	0,072	75,36	13,20	18,00	96,00	1,56
Каша гречневая рассыпчатая	200	2024	347	7,27	16,53	64,53	302,67	0,00	0,28	0,147	27,20	20,00	160,00	240,00	5,33
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00	0,18	0,01	0,017	18,10	19,00	12,00	19,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	2021	575	5,10	0,98	29,85	148,50	0,00	0,14	0,068	0,38	35,25	35,25	117,75	2,93
Батон обогащенный микроэлементами	80	2021	576	6,00	2,32	41,12	208,80	0,00	0,09	0,088	0,00	15,20	10,40	52,00	0,96
Итого за прием пищи:	1075			42,80	44,96	208,07	1249,53	32,77	0,81	0,535	583,06	185,39	298,37	726,79	15,32
Всего за день:	2115			77,99	76,34	353,81	2116,64	151,21	1,21	1,250	708,41	786,31	438,97	1285,29	18,02

8 день

Завтрак															
Каша «Интарная» (из пшени с яблоками)	280	2024	199	19,60	21,75	45,88	336,00	1,72	0,19	0,151	63,75	131,38	53,85	196,00	1,94
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Бутерброд с джемом	20/20/5	2008	1	1,70	5,10	27,10	161,00	0,60	0,03	0,020	51,20	8,00	5,00	18,00	0,30
Яйца вареные	40	2024	227	5,70	4,80	0,30	68,00	0,00	0,02	0,170	74,90	23,00	5,00	80,00	1,00
Банан свежий	300	2021	82	4,50	1,50	63,00	288,00	30,00	0,12	0,150	60,00	24,00	126,00	84,00	1,80
Итого за прием пищи:	865			31,60	33,15	143,28	882,00	32,32	0,36	0,491	250,05	189,38	192,85	383,00	5,54

Обед

Винегрет овощной с сельдью (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2024	53	5,20	9,70	5,20	130,00	6,90	0,03	0,060	96,10	39,00	23,00	96,00	0,80
Суп картофельный с крутой и рыбой	275/25	2024	103	7,46	3,01	20,46	138,80	7,36	0,11	0,081	148,26	28,40	33,30	140,70	1,01
Плов из птицы	320	2024	330	23,20	31,87	73,60	509,33	3,20	0,12	0,107	193,33	26,67	145,33	321,33	2,67
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00	1,60	0,01	0,006	1,20	6,00	3,10	3,80	0,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	2021	575	5,10	0,98	29,85	148,50	0,00	0,14	0,068	0,38	35,25	35,25	117,75	2,93
Булочка дорожная	60	2024	501	4,08	7,92	35,52	212,80	0,00	0,05	0,032	40,00	8,80	6,40	34,40	0,48
Итого за прием пищи:	1055			45,19	53,61	184,53	1221,43	19,06	0,45	0,353	479,27	144,12	246,38	713,98	8,68
Всего за день:	1920			76,79	86,77	327,81	2103,43	51,38	0,81	0,844	729,32	333,50	439,23	1096,98	14,22

9 день

Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	275/5	2024	196	20,03	23,86	73,84	469,25	0,73	0,20	0,216	32,65	173,75	53,17	277,83	3,12
Кофейный напиток с молоком	200	2024	458	3,80	2,90	11,90	89,00	0,50	0,03	0,130	13,30	111,00	31,00	107,00	1,10
Бутерброд с сыром	20/10/5	2024	2	3,85	7,68	10,33	125,70	0,07	0,03	0,057	58,65	92,30	6,10	64,00	0,34
Апельсин свежий	300	2008	9,6	2,70	0,60	24,30	113,40	180,00	0,12	0,090	24,00	102,00	39,00	69,00	0,90
Мармелад	30	к/к	к/к	0,03	0,00	23,82	96,30	0,27	0,00	0,000	0,00	1,20	0,60	0,30	0,12
Итого за прием пищи:	845			30,41	35,04	144,19	893,65	181,57	0,38	0,493	128,60	480,25	129,87	518,13	5,58

Обед

Салат из свежесы отварной	100	2021	26	1,40	6,10	7,60	91,00	7,70	0,02	0,020	0,00	34,00	20,00	39,00	1,30
Суп картофельный с курой	275/25	2024	97	8,84	8,77	20,01	194,60	10,86	0,14	0,120	162,78	25,90	35,70	126,80	1,60
Рагу из овощей и мяса	320	2021	322	21,94	26,68	76,62	461,35	9,22	0,18	0,049	51,20	49,92	65,28	248,32	3,72
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00	0,32	0,01	0,032	70,00	29,00	18,00	25,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	2021	575	5,10	0,98	29,85	148,50	0,00	0,14	0,068	0,38	35,25	35,25	117,75	2,93
Батон обогащенный микроэлементами	80	2021	576	6,00	2,32	41,12	208,80	0,00	0,09	0,088	0,00	15,20	10,40	52,00	0,96
Итого за прием пищи:	1075			44,28	44,91	192,40	1177,25	28,10	0,57	0,376	284,36	189,27	184,63	608,87	11,11
Всего за день:	1920			74,70	79,94	336,59	2070,90	209,67	0,95	0,869	412,96	669,52	314,50	1127,00	16,69

10 день

10 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сушеным молоком	260/20	2024	239	25,02	26,77	68,14	548,40	0,62	0,17	0,648	75,22	443,60	64,00	335,00	1,60
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00	2,80	0,00	0,010	0,40	6,00	4,00	7,00	0,60
Батон обогащенный микроэлементами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24
Яблоко свежее	300	2008	9,1	1,20	1,20	29,40	133,20	30,00	0,09	0,060	15,00	48,00	27,00	33,00	6,60
Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	210	2021	470	4,60	4,00	19,00	122,00	3,20	0,06	0,260	46,00	218,00	26,00	170,00	0,20
Итого за прием пищи:	1010			32,52	32,55	134,02	885,80	36,62	0,34	1,00	136,62	719,40	123,60	558,00	9,24

Обед

Салат из моркови	100	2021	21	1,20	6,00	4,00	104,00	3,00	0,05	0,070	0,00	24,00	34,00	49,00	0,64
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и со сметаной	265/25/10	2024	80	9,24	11,58	15,48	202,80	9,72	0,07	0,110	158,80	51,80	34,20	122,80	2,10
Горбуша, запеченная с картофелем по-русски	320	2024	249	19,97	27,00	83,00	421,71	12,60	0,34	0,280	90,40	78,00	66,00	324,00	2,20
Курата размоченная	30	2024	9,14	0,86	0,05	8,50	37,92	0,79	0,02	0,044	126,78	35,15	22,91	31,74	0,70
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00	4,00	0,02	0,020	0,00	14,00	8,00	14,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	75	2021	575	5,10	0,98	29,85	148,50	0,00	0,14	0,068	0,38	35,25	35,25	117,75	2,93
Батон обогащенный микроэлементами	80	2021	576	6,00	2,32	41,12	208,80	0,00	0,09	0,088	0,00	15,20	10,40	52,00	0,96
Итого за прием пищи:	1105			43,18	47,92	202,55	1207,73	30,11	0,72	0,680	376,36	253,40	210,76	711,29	10,12
Итого за 10 дней средня:				72,54	77,60	327,98	2049,18	110,67	0,96	1,299	717,95	648,65	332,49	1138,40	16,29
Средняя сбалансированность за 10 дней				1,00	1,00	4,00									

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Кутякиной М.Н.

- Карточка блюда диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельяна, М.А. Самсонов, В.С.

Каганов и др. - М., 2008. - 448 с.

Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гапизов М.М.Г., Батурина А.К., Пожоева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Роздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурина И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. - с. 460

- Единный сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Танешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021 - 410 с.

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. В.А. Тутельяна и Д.В. Никитюка.- М.:ТД ДелИ, 2022.-245с.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питания воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. - СПб.: Издательский центр «Интермедиа», 2024. - 741 с.

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