



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



Утверждено:
Генеральный директор
АО "КСиП Красносельского района"
Рылов А.В.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) осенний и зимний периоды
Для организации образовательных учреждений кадетского типа и кадетской направленности (5-8 класс)
в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Всего	г	г	Всего	г	г	Всего	г	г		С	В1	В2	А (мкг рет. экв.)	Са	Мг	Р	Fe	
1 день																						
Завтрак																						
Каша Голубская (из пшена с изюмом)	250	2024	198	14,75	15,25	74,63	458,75	0,51	0,18	0,200	171,88	126,25	47,50	201,25	1,63							
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							
Динце 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:	820			26,65	32,53	128,31	878,95	16,01	0,31	0,622	331,78	321,05	120,10	448,25	10,37							
Обед																						
Салат из соевых отрудов с луком (до 01.03 с рецептом 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 пшцей и гречками	225/10/15	2024	100	4,67	6,07	19,93	156,90	7,77	0,08	0,057	118,74	28,10	22,50	75,70	1,13							
Суджле рыбное (паровое)	100	2024	267	15,60	14,40	21,60	278,40	0,40	0,07	0,130	68,70	44,00	26,00	199,00	0,80							
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 асортименте	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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34							
Ватон обогащенный микроуГриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84							
Итого за прием пищи:	1000			40,51	43,50	187,32	1160,00	36,77	0,56	0,496	272,67	181,87	149,00	562,47	8,03							
Всего за день:	1820			67,16	76,03	315,63	2038,95	52,78	0,86	1,118	604,45	502,92	269,10	1010,72	18,40							

2 день															
Завтрак															
Макаронны отварные с сыром	225/25	2024	223	19,37	17,96	66,37	461,27	0,12	0,11	0,123	137,68	246,48	0,00	191,90	1,41
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
Булгур 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
Макарон свежие	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:	995			30,32	30,24	125,20	842,97	117,39	0,37	0,530	272,53	664,78	68,10	481,90	2,75
Обед															
Винегрет 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
Суд-ляшпа домашняя с грибами	225/25	2024	105	8,54	9,76	11,35	168,00	0,84	0,05	0,067	130,80	19,40	13,20	81,70	0,95
Бефстроганов из отварной говядины	100	2021	326	15,13	17,07	55,33	259,33	0,67	0,04	0,146	25,33	65,33	21,33	147,33	1,87
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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
Итого за прием пищи:	980			39,84	43,28	186,47	1119,91	14,30	0,37	0,429	1007,40	188,85	132,37	523,49	7,35
Всего за день:	1975			70,16	73,51	311,68	1962,88	131,69	0,74	0,959	1279,93	853,63	200,47	1005,40	10,10
3 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	245/5	2024	196	16,47	15,67	57,22	304,55	0,65	0,21	0,193	32,65	159,75	78,40	259,07	1,96
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
Булгур 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
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
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:	995			28,67	28,67	163,92	903,55	36,65	0,44	0,673	188,25	437,75	241,40	548,07	4,86
Обед															
Салат из квашенной 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
Рассолыник "Ленинградский" со сметаной	240/10	2024	96	2,31	5,14	15,08	116,72	6,43	0,07	0,065	142,14	26,24	23,08	66,44	0,86
Птица запеченная	100	2024	333н	14,20	9,80	3,10	176,00	5,60	0,06	0,120	80,60	207,00	73,00	234,00	1,50
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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
Итого за прием пищи:	1010			39,66	44,46	198,23	1178,39	57,20	0,55	0,487	512,01	371,77	204,15	616,27	9,44
Всего за день:	2005			68,32	73,13	362,15	2081,94	93,85	0,99	1,160	700,26	809,52	445,55	1164,34	14,30

4 день

Завтрак															
Омлет натуральный	225	2024	228	21,34	20,41	55,01	351,47	0,34	0,11	0,675	255,03	154,40	26,38	335,17	3,86
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	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:	785			29,47	32,79	125,41	777,37	181,11	0,28	0,927	357,63	373,40	99,58	526,47	6,22

Обед

Салат «Стелной» 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	215/25/10	2024	80	7,86	10,45	10,63	168,54	7,27	0,05	0,086	131,22	42,24	25,06	94,84	1,36
Суфле из печени	100	2008	298	10,21	8,00	9,09	138,00	15,18	0,29	1,880	6,73	8,20	15,65	251,45	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 ржано-пшеничный обогащенный	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
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:	985			41,08	45,89	173,47	1151,34	29,77	0,67	1,947	687,68	154,31	124,25	601,83	6,81
Всего за день:	1770			70,55	78,68	298,88	1928,71	210,88	0,95	2,874	1045,31	527,70	223,83	1128,30	13,04

5 день

Завтрак															
Пудинг из творога со стуженым молоком	230/20	2024	240	22,87	24,13	59,81	533,97	0,55	0,16	0,520	91,36	352,19	56,09	291,87	2,01
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:	980			30,27	29,91	125,49	870,37	33,75	0,33	0,862	152,56	624,99	114,69	512,87	9,55

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	225/25	2024	104	11,24	9,67	17,29	202,20	4,44	0,18	0,097	124,50	38,30	38,40	143,80	2,21
Гуляш из отварного мяса	100	2024	279	8,20	8,10	10,00	205,00	1,00	0,04	0,100	21,40	13,00	18,00	140,00	2,00
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 ржано-пшеничный обогащенный	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микроэлементами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
Итого за прием пищи:	1010			39,30	42,26	190,19	1223,29	46,33	0,76	0,578	502,18	204,95	301,61	739,24	14,62
Всего за день:	1990			69,57	72,17	315,68	2093,66	80,07	1,09	1,440	654,74	829,94	416,29	1252,11	24,17

6 день															
Завтрак															
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	245/5	2024	203	17,85	21,71	65,79	422,15	0,60	0,11	0,177	32,65	143,42	42,47	175,77	0,98
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
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			26,55	29,89	122,07	757,55	36,00	0,31	0,569	92,05	441,22	104,07	408,77	8,62
Обед															
Огулец соевый	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
Щи из свежей капусты с картофелем, пшенией и сметаной	215/25/10	2024	88	7,86	10,45	7,45	156,50	10,71	0,06	0,084	126,06	42,24	22,48	92,26	1,10
Рыба запеченная	100	2008	233	12,02	14,80	8,40	296,00	0,00	0,00	0,000	80,00	22,00	8,00	174,00	0,60
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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микроэлементами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
Итого за прием пищи:	1000			38,74	45,44	189,07	1132,26	46,07	0,44	0,385	289,76	188,57	126,05	555,06	7,26
Всего за день:	1970			65,29	75,33	311,14	1889,81	82,08	0,75	0,953	381,81	626,78	230,12	963,83	15,88
7 день															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	245/5	2024	196	18,75	18,77	53,05	342,12	0,65	0,07	0,177	32,65	138,52	39,20	172,50	0,65
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
Маншарин 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
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:	1010			32,90	29,59	139,25	829,82	118,35	0,38	0,694	125,35	584,02	135,80	537,50	2,62
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, пшенией и с грибами	205/25/20	2024	104	12,99	9,53	30,16	299,16	4,07	0,19	0,092	114,82	41,34	39,52	153,64	2,46
Фрикадельки в томатном соусе	100	2024	307	7,10	7,90	8,90	114,00	1,50	0,04	0,060	62,80	11,00	15,00	80,00	1,30
Капша 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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микроэлементами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
Итого за прием пищи:	980			38,49	42,04	191,36	1143,33	31,55	0,73	0,486	546,22	166,84	279,82	660,34	13,97
Всего за день:	1990			71,39	71,62	330,61	1973,14	149,91	1,12	1,180	671,57	750,86	415,62	1197,84	16,59

8 день															
Завтрак															
Каша «Интаргана» (из пшена с яблоками)	250	2024	199	17,50	19,42	40,96	300,00	1,54	0,17	0,135	56,92	117,31	48,08	175,00	1,73
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
Йогурт 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:	835			29,50	30,82	138,36	846,00	32,14	0,34	0,475	243,22	175,31	187,08	362,00	5,33
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 круглой и рыбой	225/25	2024	103	6,94	2,49	16,74	117,20	6,04	0,09	0,069	121,64	24,60	28,70	125,30	0,83
Плов из птицы	300	2024	330	21,75	29,88	69,00	477,50	3,00	0,11	0,100	181,25	25,00	136,25	301,25	2,50
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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	94,20	2,34	
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:	970			42,20	50,91	170,24	1138,30	17,54	0,40	0,321	440,49	131,60	225,65	654,95	7,75
Всего за день:	1805			71,70	81,73	308,60	1984,30	49,68	0,74	0,796	683,71	306,91	412,73	1016,95	13,08
9 день															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	245/5	2024	196	17,85	21,71	65,79	422,15	0,65	0,18	0,193	32,65	154,85	47,37	247,63	2,78
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:	815			28,23	32,89	136,14	846,55	181,49	0,36	0,470	128,60	461,35	124,07	487,93	5,24
Обед															
Салат из свежих 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	225/25	2024	97	8,36	8,23	16,39	173,40	8,94	0,11	0,106	136,02	22,10	30,30	113,20	1,40
Рату из овощей и мяса	300	2021	322	20,57	25,01	71,83	432,51	8,64	0,17	0,046	48,00	46,80	61,20	232,80	3,49
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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	94,20	2,34	
Батон обогащенный микропигментами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
Итого за прием пищи:	980			40,66	42,21	172,88	1071,41	25,60	0,50	0,334	254,32	173,40	166,80	549,70	9,97
Всего за день:	1795			68,89	75,10	309,02	1917,96	207,09	0,86	0,804	382,92	634,75	290,87	1037,63	15,21

10 день

Завтрак

Запеканка из творога со ступенным молоком	230/20	2024	239	21,94	23,50	60,70	485,40	0,57	0,15	0,582	67,51	399,50	57,40	301,40	1,42
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
Дюлоко 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:	980			29,44	29,28	126,58	822,80	36,57	0,32	0,93	128,91	675,30	117,00	524,40	9,06

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, говяжьей и со сметаной	215/25/10	2024	80	8,66	10,25	11,43	172,54	6,97	0,05	0,096	115,62	40,24	27,06	107,84	1,76
Горбуша, запеченная с картофелем по-русски	300	2024	249	16,47	22,50	68,44	355,98	11,81	0,32	0,263	84,75	73,13	61,88	303,75	2,06
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 асортименте	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	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34
Батон обогащенный микроэлементами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
Итого за прием пищи:	1010			37,33	41,61	172,83	1055,94	26,56	0,65	0,623	327,45	228,02	197,14	646,03	8,94
Средняя сбалансированность за 10 дней				1,00	1,00	4,00	1892,73	108,46	0,87	1,191	673,22	607,10	309,57	1042,31	14,97

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

- Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельяни, 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., Гапаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарфетдинов 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. Ташекина. - 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. Тутельяни и Д.В. Никитюка. - М.: ТУ ДС.Ив., 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 سوء поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.