



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



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

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) осенний и зимний периоды
 для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
 с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	1 День			Энергетическая ценность, ккал.	Витаминный состав (мг)						Минеральные вещества (мг)											
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		С	В1	В2	А (мкг рет. экв.)	Са	Mg	P	Fe										
Завтрак																									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	12,65	13,28	43,32	286,17	0,53	0,06	0,145	32,65	113,17	32,00	141,00	0,53										
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	0,50										
Бутерброд с сыром	20/10	2024	2	3,80	3,53	10,28	88,20	0,07	0,03	0,052	26,00	91,80	6,10	63,00	0,34										
Гречка свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,030	2,00	19,00	12,00	16,00	2,30										
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	0,53										
Итого за прием пищи:	565			22,50	22,75	98,32	629,87	6,10	0,16	0,372	77,35	342,67	85,10	351,00	4,40										
Обед																									
Салат из соевых отростков с луком (до 01.03 с репчатый 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	250/10/15	2024	100	4,73	6,47	20,94	165,20	8,62	0,09	0,061	131,24	30,50	24,40	80,30	1,20										
Котлеты домашние	100	2022	184	13,30	13,54	8,72	198,55	0,00	0,22	0,140	0,00	26,00	18,00	158,00	2,40										
Картофель отварной	180	2024	358	2,40	5,04	15,72	127,20	14,40	0,16	0,108	26,76	16,80	36,00	92,40	1,44										
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:	985			31,36	32,96	127,74	933,45	35,62	0,69	0,490	212,30	162,80	137,70	507,40	9,42										
Всего за день:	1550			53,86	55,71	226,05	1563,32	41,72	0,84	0,862	289,65	505,47	222,80	858,40	13,82										

2 день

Завтрак															
Макаронья отварные с сыром	200/20	2024	223	16,27	18,59	55,77	405,92	0,11	0,09	0,108	121,15	216,90	0,00	168,87	1,24
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
Мандарин свежий	100	2008	9,8	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	0,06	0,030	10,00	35,00	11,00	17,00	0,10
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:	750			23,27	23,37	99,55	644,12	41,31	0,23	0,420	177,35	476,70	42,60	373,87	2,28

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
Суп-лапша домашняя с грибами	250/10	2024	105	5,08	6,72	12,54	131,20	0,72	0,04	0,046	134,24	18,00	10,40	53,80	0,70
Минтай, запеченный под белым соусом	100	2024	251н	11,80	3,40	2,80	92,00	0,14	0,06	0,060	20,20	46,00	32,00	146,00	0,60
Рис отварной	180	2024	349	3,24	8,16	39,72	246,00	0,00	0,04	0,029	32,88	8,40	28,80	86,40	0,60
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:	970			31,25	31,26	137,82	961,70	9,54	0,36	0,323	377,72	164,90	137,50	477,90	6,48
Всего за день:	1720			54,52	54,63	237,37	1605,82	50,85	0,60	0,743	555,07	641,60	180,10	851,77	8,76

3 день

Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	12,12	11,20	52,05	295,50	0,53	0,17	0,158	32,65	130,50	64,00	211,67	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
Бутерброд с сыром	20/10	2024	2	3,80	3,53	10,28	88,20	0,07	0,03	0,052	26,00	91,80	6,10	63,00	0,34
Банан свежий	100	2021	82	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,050	20,00	8,00	42,00	28,00	0,60
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:	735			23,42	21,63	99,93	629,70	16,00	0,32	0,570	123,05	476,30	144,10	489,67	3,34

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
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2024	96	2,30	4,65	15,55	114,00	6,70	0,08	0,062	144,60	23,00	23,50	66,50	0,90
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	180	2024	142	3,72	10,20	26,88	218,40	14,64	0,16	0,108	225,60	30,00	42,00	105,60	1,68
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 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:	965			31,30	32,70	133,39	976,90	55,84	0,51	0,457	486,40	356,50	193,90	577,60	8,66
Всего за день:	1700			54,72	54,33	233,32	1606,60	71,84	0,83	1,027	609,45	832,80	338,00	1067,27	12,00

4 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	200	2024	228	14,83	14,00	35,10	312,41	0,30	0,10	0,600	226,69	137,24	23,45	297,93	3,43
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	20/5	2008	1	1,55	4,73	10,33	89,70	0,00	0,02	0,027	32,65	4,30	2,60	14,00	0,24
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	0,04	0,030	8,00	34,00	13,00	23,00	0,30
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:	555			21,11	21,83	89,25	625,21	61,07	0,19	0,787	280,64	287,74	70,65	442,23	5,19
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	250/10/5	2024	80	4,28	6,87	12,09	127,20	8,22	0,05	0,063	136,44	40,00	23,90	67,30	1,20
Суфле из пшена	100	2008	298	10,21	8,00	9,09	138,00	15,18	0,29	1,680	6,73	8,20	15,65	251,45	0,00
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	6,36	5,04	30,00	228,00	0,00	0,07	0,023	23,52	13,20	8,40	48,00	0,84
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
Батон обогащенный микронулевыми	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:	975			32,68	32,98	135,84	995,70	29,82	0,67	1,969	682,99	150,90	123,25	576,45	6,52
Всего за день:	1530			53,79	54,81	225,09	1620,91	90,90	0,86	2,756	963,63	438,64	193,90	1018,69	11,71
5 день															
Завтрак															
Пудинг из творога со ступненным молоком	200/15	2024	240	16,08	17,99	51,33	446,19	0,45	0,14	0,443	78,44	298,91	47,96	248,56	1,74
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 микронулевыми	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	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
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:	745			22,68	22,97	97,41	693,79	13,65	0,25	0,745	129,64	539,71	88,56	447,56	4,88
Обед															
Салат из бепокочанной 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 пшенией	250/10	2024	104	8,08	6,62	19,14	169,20	4,72	0,19	0,079	127,24	39,00	38,40	122,80	2,10
Улитки 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	180	2024	347	3,48	5,04	14,28	126,00	0,00	0,25	0,132	24,48	18,00	144,00	216,00	4,80
Сок в асорпименте	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 микронулевыми	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:	970			31,49	27,67	133,28	975,70	45,82	0,72	0,502	375,42	168,50	262,70	662,50	13,28
Всего за день:	1715			54,17	50,64	230,69	1669,49	59,47	0,97	1,247	505,06	708,21	351,26	1110,06	18,16

6 день															
Завтрак															
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	200/5	2024	203	14,58	15,07	47,05	351,50	0,49	0,09	0,145	32,65	117,17	34,67	143,67	0,80
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
Йогурт свежий	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
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:	725			22,48	22,45	83,73	598,10	15,89	0,23	0,497	82,05	382,97	78,27	354,67	4,04
Обед															
Орлец 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
Пи из свежей капусты с картофелем, пшцей и сметаной	250/10/5	2024	88	4,28	6,87	8,39	113,20	12,22	0,05	0,061	130,44	40,00	20,90	64,30	0,90
Рулет с луком и яйцом	100	2024	296	11,80	13,40	11,20	236,00	3,00	0,08	0,140	37,80	34,00	20,00	142,00	2,20
Картофельное пюре	180	2024	360	3,72	5,52	33,00	160,80	12,48	0,14	0,120	29,88	43,20	33,60	99,60	1,20
Напиток из плодов шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00	88,00	0,01	0,100	0,00	11,00	3,00	3,00	4,40
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:	975			30,55	28,69	124,48	868,23	120,70	0,49	0,572	203,42	192,43	128,44	472,24	12,52
Всего за день:	1700			53,03	51,14	208,21	1466,33	136,59	0,72	1,069	285,47	575,39	206,70	826,90	16,56
7 день															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	12,65	13,28	43,32	286,17	0,53	0,06	0,145	32,65	113,17	32,00	141,00	0,53
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
Манарин свежий	100	2008	9,8	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	0,06	0,030	10,00	35,00	11,00	17,00	0,10
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:	735			22,95	20,76	92,20	579,37	42,23	0,23	0,587	102,35	479,97	100,60	445,00	1,67
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 Гренками	250/10/10	2024	104	9,18	6,72	26,34	203,20	4,72	0,20	0,079	127,24	42,00	40,40	131,80	2,30
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
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	3,48	5,04	14,28	126,00	0,00	0,25	0,132	24,48	18,00	144,00	216,00	4,80
Компот из смес сухфруктов	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			30,89	27,74	137,28	910,70	32,20	0,72	0,459	555,92	165,50	264,70	614,50	13,28
Всего за день:	1715			53,84	48,50	229,48	1490,07	74,43	0,94	1,046	638,27	645,47	365,30	1059,50	14,95

8 день

Завтрак															
Каша гречневая Молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	8,78	7,15	31,18	224,83	0,53	0,19	0,212	32,65	117,17	101,33	213,00	3,07
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
Быван свежий	100	2021	82	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,050	20,00	8,00	42,00	28,00	0,50
Итого за прием пищи:	590			17,78	17,55	86,58	578,83	11,13	0,28	0,452	178,95	159,17	156,33	344,00	5,47

Обед

Винегрет овощной с сельдью (до 01.03 с речными 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 крупой и рыбой	250/10	2024	103	4,44	2,66	18,60	116,00	6,64	0,09	0,066	133,84	22,00	26,20	99,40	0,91
Плов из птицы	280	2024	330	13,48	17,62	29,40	360,50	2,80	0,11	0,093	169,17	23,33	127,17	281,17	2,33
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:	970			32,60	32,93	132,96	990,00	17,94	0,42	0,356	400,61	131,83	216,77	620,07	8,02
Всего за день:	1560			50,38	50,48	219,54	1568,83	29,07	0,69	0,808	579,56	291,00	373,10	964,07	13,49

9 день

Завтрак															
Каша пшеничная Молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	13,32	16,08	39,18	287,50	0,53	0,15	0,158	32,65	126,50	38,67	202,33	2,27
Кофейный напиток с молоком	200	2024	458	3,80	2,90	11,90	89,00	0,50	0,03	0,130	13,30	114,00	31,00	107,00	1,10
Бутерброд с сыром	20/10	2024	2	3,80	3,53	10,28	88,20	0,07	0,03	0,052	26,00	91,80	6,10	63,00	0,34
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	0,04	0,030	8,00	34,00	13,00	23,00	0,30
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:	565			21,85	22,71	93,28	598,80	61,37	0,24	0,370	79,95	364,50	89,37	305,63	4,13

Обед

Салат из свежлы 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 куриой	250/10	2024	97	4,88	5,02	18,14	137,20	9,72	0,11	0,089	140,94	21,00	29,40	88,80	1,20
Рагу из овощей и мяса	280	2021	322	14,40	16,94	30,24	339,68	8,06	0,16	0,043	44,80	43,68	57,12	217,28	3,26
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
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:	970			31,01	30,93	133,04	942,38	25,80	0,49	0,315	255,14	169,18	161,82	509,78	9,54
Всего за день:	1535			52,86	53,65	226,32	1541,18	87,18	0,73	0,685	335,09	533,68	251,19	905,41	13,67

10 дней															
Завтрак															
Земляника из творога со стученым молоком	200/15	2024	239	16,81	18,30	51,80	437,55	0,47	0,13	0,497	57,70	340,05	49,10	256,85	1,23
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 микронутриентами	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	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
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:	745			23,51	23,28	98,08	686,15	16,47	0,24	0,81	109,10	583,85	90,70	457,85	4,47
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	250/10/5	2024	80	4,60	6,79	12,41	128,80	8,10	0,05	0,067	130,20	39,20	24,70	72,50	1,36
Горбуша, запеченная с картофелем по-русски	280	2024	249	15,38	14,00	27,83	325,25	11,03	0,30	0,245	79,10	68,25	57,75	283,50	1,93
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 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:	975			31,31	29,60	124,70	943,55	26,13	0,60	0,533	209,60	186,95	161,75	558,70	7,71
Всего за день:	1720			54,81	52,88	222,78	1629,70	42,60	0,84	1,342	318,70	770,80	252,45	1016,55	12,18
Итого за 10 дней средняя:				53,60	52,68	225,89	1576,22	68,47	0,80	1,158	510,00	594,31	273,48	967,86	13,53
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 Куткиной М.Н.

- Картофелька блюод диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С.

Катанов и др. – М., 2008. – 448 с.

Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюод 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., Гаптаров М.М.Г., Батурина А.К., Потожева А.В., Шарифетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючева М.С., Роздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.Р., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюод и кулинарных изделий/соет. 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.Тутельяна и Д.Б.Никитюка.- М.:ТД ДеЛи, 2022.-245с.

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

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