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

Утверждено:
Директором по питанию
АО "КСП Красносельского района"
_____Кибенко Н.Г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) осенний и зимний периоды для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	Всего г	Всего г		C	B_1	B_2	A (мкг рет. экв.)	Ca	Mg	P	Fe
1 день															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	9,50	11,00	32,50	224,00	0,40	0,04	0,110	32,65	85,00	24,00	106,00	0,40
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 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
Груша 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	0,63
Итого за прием пищи:	**515**			**19,35**	**20,47**	**87,50**	**567,70**	**5,97**	**0,14**	**0,337**	**77,35**	**314,50**	**77,10**	**316,00**	**4,27**
Обед															
Салат из соленых огурцов с луком (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2024	19	0,48	3,06	1,14	34,20	5,16	0,01	0,018	32,40	20,40	8,40	13,80	0,36
Суп овощной с птицей и гренками	200/10/15	2024	100	4,61	5,67	18,92	148,60	6,92	0,07	0,052	106,24	25,70	20,60	71,10	1,06
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	150	2024	358	2,00	4,20	13,10	106,00	12,00	0,13	0,090	22,30	14,00	30,00	77,00	1,20
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56
Батон обогащенный микронутриентами	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66
Итого за прием пищи:	**830**			**28,04**	**28,59**	**106,67**	**794,10**	**28,08**	**0,59**	**0,417**	**161,14**	**129,35**	**110,95**	**432,45**	**7,84**
Всего за день:	**1345**			**47,39**	**49,06**	**194,17**	**1361,80**	**34,05**	**0,73**	**0,754**	**238,49**	**443,85**	**188,05**	**748,45**	**12,11**

2 день																
Завтрак																
Макароны отварные с сыром	150/15	2024	223	12,78	15,69	43,81	304,44	0,08	0,07	0,081	90,87	162,68	0,00	126,65	0,93
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 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
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:	**695**			**19,78**	**20,47**	**87,59**	**542,64**	**41,28**	**0,21**	**0,393**	**147,07**	**422,48**	**42,60**	**331,65**	**1,97**
Обед																
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2024	52	0,72	6,06	3,54	72,00	5,10	0,02	0,024	103,20	19,20	10,20	19,80	0,42
Суп-лапша домашняя с птицей	200/10	2024	105	4,56	5,84	10,04	111,20	0,60	0,03	0,040	108,64	14,80	8,80	47,20	0,60
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	150	2024	349	2,70	6,80	33,10	205,00	0,00	0,03	0,024	27,40	7,00	24,00	72,00	0,50
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56
Батон обогащенный микронутриентами	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66
Итого за прием пищи:	**815**			**27,23**	**24,29**	**110,67**	**773,95**	**6,02**	**0,28**	**0,262**	**277,74**	**135,25**	**112,95**	**402,55**	**5,04**
Всего за день:	**1510**			**47,01**	**44,75**	**198,26**	**1316,59**	**47,30**	**0,50**	**0,655**	**424,81**	**557,73**	**155,55**	**734,20**	**7,01**
3 день																
Завтрак																
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	9,10	9,44	40,00	231,00	0,40	0,13	0,120	32,65	98,00	48,00	159,00	1,20
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
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:	**685**			**20,40**	**19,87**	**87,88**	**565,20**	**15,87**	**0,28**	**0,532**	**123,05**	**443,80**	**128,10**	**437,00**	**2,94**
Обед																
Салат из квашенной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2024	40	0,96	3,06	4,86	51,00	16,38	0,01	0,018	20,46	29,40	9,00	16,80	0,36
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2024	96	1,86	3,85	12,47	92,60	5,36	0,06	0,051	116,32	19,20	18,90	53,70	0,72
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	150	2024	142	3,10	8,50	22,40	182,00	12,20	0,13	0,090	188,00	25,00	35,00	88,00	1,40
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56
Батон обогащенный микронутриентами	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66
Итого за прием пищи:	**810**			**27,12**	**27,47**	**106,92**	**806,35**	**41,14**	**0,41**	**0,381**	**406,78**	**315,85**	**164,95**	**494,85**	**7,00**
Всего за день:	**1495**			**47,52**	**47,34**	**194,80**	**1371,55**	**57,01**	**0,68**	**0,913**	**529,83**	**759,65**	**293,05**	**931,85**	**9,94**

4 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	150	2024	228	11,12	10,50	26,33	234,31	0,23	0,07	0,450	170,02	102,93	17,59	223,45	2,58
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:	**505**			**17,40**	**18,33**	**80,48**	**547,11**	**61,00**	**0,16**	**0,637**	**223,97**	**253,43**	**64,79**	**367,75**	**4,34**
Обед															
Салат «Степной» из разных овощей	60	2024	29	0,90	6,12	4,56	76,80	3,66	0,04	0,024	267,60	11,40	12,00	27,00	0,42
Борщ с капустой и картофелем, курой и со сметаной	200/10/5	2024	80	3,94	6,09	9,71	109,40	6,60	0,04	0,055	111,04	33,20	19,70	58,50	1,00
Суфле из печени	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	150	2024	356	5,30	4,20	25,00	190,00	0,00	0,06	0,019	19,60	11,00	7,00	40,00	0,70
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56
Батон обогащенный микронутриентами	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66
Итого за прием пищи:	**820**			**28,19**	**26,59**	**109,75**	**809,95**	**25,76**	**0,57**	**1,906**	**475,17**	**122,05**	**98,30**	**500,50**	**4,94**
Всего за день:	**1325**			**45,59**	**44,92**	**190,23**	**1357,06**	**86,76**	**0,74**	**2,543**	**699,13**	**375,48**	**163,09**	**868,25**	**9,28**
5 день															
Завтрак															
Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/10	2024	240	13,58	14,46	41,01	341,27	0,33	0,10	0,327	58,31	220,34	35,54	183,69	1,31
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 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:	**690**			**20,18**	**19,44**	**87,09**	**588,87**	**13,53**	**0,21**	**0,629**	**109,51**	**461,14**	**76,14**	**382,69**	**4,45**
Обед															
Салат из белокочанной капусты	60	2024	34	0,96	3,06	5,64	54,00	21,66	0,02	0,024	121,20	25,80	10,20	18,00	0,36
Суп картофельный с фасолью и птицей	200/10	2024	104	6,96	5,76	15,32	141,60	3,80	0,15	0,066	103,04	31,60	31,20	102,40	1,72
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	150	2024	347	2,90	4,20	11,90	105,00	0,00	0,21	0,110	20,40	15,00	120,00	180,00	4,00
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56
Батон обогащенный микронутриентами	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66
Итого за прием пищи:	**815**			**26,67**	**23,24**	**107,65**	**812,35**	**30,46**	**0,58**	**0,417**	**266,24**	**128,65**	**213,35**	**552,95**	**10,90**
Всего за день:	**1505**			**46,84**	**42,67**	**194,74**	**1401,22**	**43,99**	**0,79**	**1,046**	**375,75**	**589,79**	**289,49**	**935,64**	**15,35**

6 день																
Завтрак																
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	150/5	2024	203	10,95	12,34	35,30	273,00	0,37	0,07	0,110	32,65	88,00	26,00	108,00	0,60
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 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
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:	**675**			**18,85**	**19,72**	**71,98**	**519,60**	**15,77**	**0,20**	**0,462**	**82,05**	**353,80**	**69,60**	**319,00**	**3,84**
Обед																
Огурец соленый	60	2024	385	0,49	0,05	1,04	7,64	3,00	0,01	0,012	3,00	13,64	8,18	14,18	0,38
Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/10/5	2024	88	3,94	6,09	6,75	98,20	9,80	0,04	0,053	106,24	33,20	17,30	56,10	0,76
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	150	2024	360	3,10	4,60	30,00	134,00	10,40	0,12	0,100	24,90	36,00	28,00	83,00	1,00
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56
Батон обогащенный микронутриентами	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66
Итого за прием пищи:	**820**			**26,78**	**26,26**	**103,48**	**742,59**	**114,20**	**0,40**	**0,502**	**172,14**	**157,09**	**102,43**	**396,83**	**10,96**
Всего за день:	**1495**			**45,63**	**45,98**	**175,46**	**1262,19**	**129,97**	**0,60**	**0,964**	**254,19**	**510,89**	**172,03**	**715,83**	**14,80**
7 день																
Завтрак																
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	9,50	11,00	32,50	224,00	0,40	0,04	0,110	32,65	85,00	24,00	106,00	0,40
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 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
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:	**685**			**19,80**	**18,48**	**81,38**	**517,20**	**42,10**	**0,21**	**0,552**	**102,35**	**451,80**	**92,60**	**410,00**	**1,54**
Обед																
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2024	41	0,72	3,12	6,54	57,00	15,48	0,02	0,024	193,80	20,40	9,60	16,80	0,60
Суп картофельный с горохом, птицей и с гренками	200/10/10	2024	104	8,06	5,86	22,52	175,60	3,80	0,16	0,066	103,04	34,60	33,20	111,40	1,92
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	150	2024	347	2,90	4,20	11,90	105,00	0,00	0,21	0,110	20,40	15,00	120,00	180,00	4,00
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56
Батон обогащенный микронутриентами	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66
Итого за прием пищи:	**825**			**26,23**	**23,27**	**111,05**	**745,35**	**20,96**	**0,57**	**0,374**	**398,34**	**129,25**	**215,75**	**505,75**	**10,74**
Всего за день:	**1510**			**46,03**	**41,75**	**192,43**	**1262,55**	**63,06**	**0,79**	**0,926**	**500,69**	**581,05**	**308,35**	**915,75**	**12,28**

8 день															
Завтрак															
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	6,60	6,40	27,40	178,00	0,40	0,14	0,160	32,65	88,00	76,00	160,00	2,30
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	13,10	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	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
Итого за прием пищи:	**540**			**15,60**	**16,80**	**68,80**	**532,00**	**11,00**	**0,23**	**0,400**	**178,95**	**130,00**	**131,00**	**291,00**	**4,70**
Обед															
Винегрет овощной с сельдью (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	2024	53	3,12	5,82	3,12	78,00	4,14	0,02	0,036	57,66	23,40	13,80	57,60	0,48
Суп картофельный с крупой и рыбой	200/10	2024	103	3,92	2,14	14,88	94,40	5,32	0,07	0,054	107,22	18,20	21,60	84,00	0,73
Плов из птицы	240	2024	330	11,55	15,10	25,20	309,00	2,40	0,09	0,080	145,00	20,00	109,00	241,00	2,00
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56
Батон обогащенный микронутриентами	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66
Итого за прием пищи:	**805**			**25,59**	**25,32**	**107,29**	**786,15**	**13,46**	**0,32**	**0,273**	**311,28**	**96,85**	**173,45**	**484,95**	**6,23**
Всего за день:	**1345**			**41,19**	**42,12**	**176,09**	**1318,15**	**24,46**	**0,55**	**0,673**	**490,23**	**226,85**	**304,45**	**775,95**	**10,93**
9 день															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	2024	196	10,00	13,10	29,40	225,00	0,40	0,11	0,120	32,65	95,00	29,00	152,00	1,70
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	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:	**515**			**18,53**	**19,73**	**83,50**	**536,30**	**61,24**	**0,21**	**0,332**	**79,95**	**333,00**	**79,70**	**345,30**	**3,56**
Обед															
Салат из свеклы отварной	60	2021	26	0,84	3,66	4,56	54,60	4,62	0,01	0,012	0,00	20,40	12,00	23,40	0,78
Суп картофельный с курой	200/10	2024	97	4,40	4,48	14,52	116,00	7,80	0,09	0,074	113,28	17,20	24,00	75,20	1,00
Рагу из овощей и мяса	240	2021	322	12,34	14,52	25,92	291,15	6,91	0,13	0,036	38,40	37,44	48,96	186,24	2,79
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56
Батон обогащенный микронутриентами	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66
Итого за прием пищи:	**805**			**25,43**	**24,84**	**106,39**	**757,50**	**19,65**	**0,38**	**0,251**	**221,88**	**133,29**	**128,91**	**408,39**	**7,39**
Всего за день:	**1320**			**43,96**	**44,57**	**189,89**	**1293,80**	**80,89**	**0,59**	**0,583**	**301,83**	**466,29**	**208,61**	**753,69**	**10,95**

10 день															
Завтрак															
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	2024	239	13,47	14,65	40,80	347,70	0,34	0,10	0,368	42,75	251,20	36,40	189,90	0,92
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:	**690**			**20,17**	**19,63**	**87,08**	**596,30**	**16,34**	**0,21**	**0,68**	**94,15**	**495,00**	**78,00**	**390,90**	**4,16**
Обед															
Салат из моркови	60	2021	21	0,72	3,60	2,40	62,40	1,80	0,03	0,042	0,00	14,40	20,40	29,40	0,38
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и со сметаной	200/10/5	2024	80	4,26	6,01	10,03	111,00	6,48	0,04	0,059	104,80	32,40	20,50	63,70	1,16
Горбуша, запеченная с картофелем по-русски	240	2024	249	13,18	12,00	23,85	278,79	9,45	0,26	0,210	67,80	58,50	49,50	243,00	1,65
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	40	2021	575	2,72	0,52	15,92	79,20	0,00	0,07	0,036	0,20	18,80	18,80	62,80	1,56
Батон обогащенный микронутриентами	55	2021	576	4,13	1,60	28,27	143,55	0,00	0,06	0,061	0,00	10,45	7,15	35,75	0,66
Итого за прием пищи:	**810**			**25,80**	**23,73**	**101,07**	**758,94**	**21,73**	**0,48**	**0,427**	**172,80**	**148,55**	**124,35**	**448,65**	**6,01**
Всего за день:	**1500**			**45,97**	**43,36**	**188,15**	**1355,24**	**38,07**	**0,68**	**1,107**	**266,95**	**643,55**	**202,35**	**839,55**	**10,17**
Итого за 10 дней средняя:				**45,71**	**44,65**	**189,42**	**1330,01**	**60,56**	**0,66**	**1,016**	**408,19**	**515,51**	**228,50**	**821,92**	**11,28**
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.

- Картотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.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., Гаппаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- 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 блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

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