"СОГЛАСОВАНО"
Директор ГБОУ гимназии №631
Приморского района Санкт-Петербурга

ГБОУ ГИМНАЗИЯ № 631 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Топунова Марина Клайдовна, Директор
27.05.2021 14:07 (MSK), Сертификат № 01155CB00006AC59A344A6687FF99AD472

" УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

Т.А. Таврова

"_____" 2021 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт- Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для сырьевых столовых)

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
1 день															
Завтрак															
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	12,3	14,8	24,5	265,0	0,1	0,0	0,2	1,5	164,0	14,3	128,4	0,3
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,8	0,1	9,0	17	0,1	0,6	0,0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	4,0	4,4	0,5
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97	0,0	9,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	0,3
Итого за прием пищи:			**500**	**15,5**	**15,9**	**83,6**	**471,6**	**0,2**	**9,6**	**0,2**	**3,3**	**205,2**	**36,1**	**198,0**	**1,4**
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	60	0,5	5,4	10,6	80	0,0	8,8	0,2	1,0	28,4	17,7	34,8	0,2

2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,1	4,3	5,1	66	0,0	7,4	0,2	0,2	152,6	17,9	136,2	0,1
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,0	6,7	12,1	181	0,1	0,5	0,1	1,0	61,5	13,7	253,5	0,1
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,0	4,0	11,4	78	0,1	7,5	0,1	0,5	53,3	13,0	71,6	1,4
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ,ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67	0,0	2,4	0,0	0,0	57,8	25,1	68,7	0,7
к/к	к/к	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ В ИНД.УПАК,	20	6,2	3,7	25,9	123,8	0,0	0,0	0,0	0,3	36,7	9,2	67,9	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:			**785**	**26,9**	**25,2**	**116,7**	**709,4**	**0,3**	**26,6**	**0,6**	**3,9**	**405,1**	**109,4**	**693,5**	**5,0**
Всего за день:				**42,4**	**41,1**	**200,3**	**1 181,0**	**0,5**	**36,2**	**0,8**	**7,2**	**610,3**	**145,5**	**891,5**	**6,4**
2 день															
Завтрак															
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,8	8,6	16,5	137	0,1	1,0	0,04	0,1	110,0	36,0	38,0	0,1
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20	2,8	1,5	19,2	122	0,0	8,0	0,0	0,0	9,2	6,1	19,5	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	27,5	95,6	0,9
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	14,0	95,0	0,0
Итого за прием пищи:			**510**	**15,9**	**16,2**	**83,8**	**541,1**	**0,1**	**10,2**	**0,0**	**0,1**	**354,3**	**85,9**	**261,1**	**1,6**
Обед															
2008/2011	41/71/1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	1,4	3,3	5,7	44	0,0	6,7	0,1	2,4	34,2	14,6	24,9	0,1
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	200/10	5,9	7,8	19,1	124,8	0,1	8,0	0,2	0,3	123,0	5,0	64,0	1,0
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	9,7	6,4	10,1	164,0	0,1	0,9	0,0	2,3	84,9	2,7	46,9	0,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	0,2	47,0	29,0	85,0	1,1

2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,5	0,1	28,5	118,0	0,0	2,1	0,0	0,0	7,9	1,7	0,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:			**740**	**24,1**	**23,9**	**106,7**	**705,4**	**0,4**	**22,7**	**0,3**	**6,1**	**311,8**	**65,8**	**281,6**	**4,8**
Всего за день:				**40,0**	**40,1**	**190,5**	**1 246,5**	**0,6**	**32,9**	**0,3**	**6,2**	**666,1**	**151,7**	**542,7**	**6,4**
3 день															
Завтрак															
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,9	8,8	18,9	173	0,1	1,0	0,0	0,2	117,0	21,0	46,0	0,1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,6	5,2	12,9	116	0,0	0,1	0,0	0,0	136,8	8,6	91,3	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	22,4	85	0,0	0,3	0,0	0,0	64,8	17,9	61,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	56	0,0	14,0	0,0	0,2	29,0	11,0	24,0	0,2
Итого за прием пищи:			**500**	**15,5**	**15,8**	**81,2**	**482,2**	**0,1**	**15,4**	**0,0**	**0,4**	**351,4**	**60,8**	**235,7**	**1,6**
Обед															
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	60	1,0	7,6	7,8	73,0	0,0	5,0	0,1	6,8	24,0	19,0	43,0	0,3
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,8	6,2	8,9	97	0,1	8,2	0,2	0,3	149,3	23,7	61,3	0,2
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	90	13,4	7,6	8,7	175	0,0	3,2	0,0	2,8	133,0	22,0	140,7	1,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0,0	0,0	1,4	13,0	8,9	49,3	0,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	22,0	92,7	0,0	55,0	0,1	0,0	11,7	2,7	2,7	0,9
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:			**735**	**26,8**	**27,4**	**101,7**	**742,3**	**0,3**	**71,4**	**0,4**	**12,2**	**345,8**	**89,1**	**357,8**	**4,5**
Всего за день:				**42,3**	**43,2**	**182,9**	**1 224,5**	**0,4**	**86,8**	**0,4**	**12,6**	**697,2**	**149,9**	**593,5**	**6,1**
4 день															

Завтрак															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	14,3	11,8	21,7	183	0,1	0,0	0,0	0,8	230,0	36,0	120,0	1,2
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20/	1,1	0,7	7,5	122	0,0	8,0	0,0	0,0	9,2	6,1	19,5	0,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0,0	10,2	41,8	0,0	0,8	0,0	0,0	12,4	4,5	5,4	0,1
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	14,0	95,0	0,0
Итого за прием пищи:			**505**	**19,0**	**15,9**	**72,7**	**526,5**	**0,1**	**9,5**	**0,0**	**0,8**	**375,4**	**62,9**	**252,9**	**1,9**
Обед															
2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, ФИЛЕ СЕЛЬДИ	60/20	3,3	6,1	5,0	59,1	0,0	3,1	0,0	2,1	38,6	27,7	70,8	0,4
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ	200	3,0	4,2	10,2	103	0,1	9,1	0,2	0,4	34,4	2,1	48,6	1,0
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,2	15,8	36,7	364	0,0	0,0	0,0	0,4	141,3	12,6	60,1	0,6
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ,ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67	0,0	2,2	0,0	0,0	57,8	25,1	68,7	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:			**710**	**26,6**	**27,2**	**103,5**	**706,5**	**0,2**	**14,4**	**0,2**	**3,8**	**286,9**	**80,3**	**309,0**	**4,1**
Всего за день:				**45,6**	**43,1**	**176,2**	**1 233,0**	**0,3**	**23,9**	**0,2**	**4,6**	**662,3**	**143,2**	**561,9**	**6,0**
5 день															
Завтрак															
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,4	4,9	24,8	174	0,1	1,0	0,0	0,6	214,0	29,0	146,0	0,1
к/к	к/к	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	50	8,3	8,8	1,1	121	0,0	0,4	0,4	0,8	143,2	10,7	74,4	0,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	27,5	95,6	0,1
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63	0,0	14,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3

Итого за прием пищи:			**520**	**17,9**	**17,5**	**69,1**	**512,8**	**0,1**	**15,9**	**0,4**	**1,6**	**506,3**	**82,5**	**352**	**1,6**
Обед															
2008/2011	40/71/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	1,0	3,1	8,4	49	0,0	12,1	0,0	2,3	49,1	15,0	28,1	0,4
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	5,1	1,4	22,7	148,4	0,0	0,8	0,2	0,6	23,0	10,3	27,3	0,6
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	16,7	19,6	23,4	344,0	0,5	4,3	0,0	3,6	28,4	21,8	94,3	0,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,1	0,1	25,1	51,2	0,0	2,1	0,0	0,2	11,7	4,0	3,6	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:			**700**	**26,4**	**25,1**	**102,6**	**706**	**0,6**	**19,3**	**0,2**	**7,6**	**127**	**63,9**	**214,1**	**4,1**
Всего за день:				**44,3**	**42,6**	**171,7**	**1 219,0**	**0,7**	**35,2**	**0,6**	**9,2**	**633,3**	**146,4**	**566,1**	**5,7**
6 день															
Завтрак															
2011	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,6	8,5	8,4	157,0	0,3	0,7	0,0	2,7	150,2	25,4	102,9	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,6	5,2	12,9	116	0,0	0,1	0,0	0,0	135,8	7,9	88,0	0,4
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	22,4	84,8	0,0	0,3	0,0	0,0	64,8	17,9	61,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,8	0,4	29,8	97	0,1	9,0	0,0	1,3	32,0	16,0	22,0	1,0
Итого за прием пищи:			**510**	**16,8**	**15,9**	**83,8**	**507,3**	**0,4**	**10,1**	**0,0**	**4,0**	**386,6**	**69,8**	**287,3**	**2,6**
Обед															
2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02 /САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ С 01.03	60	0,5	6,0	2,6	61	0,0	9,3	0,2	4,3	30,2	17,5	39,8	0,1
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,2	4,1	6,2	67,0	0,0	8,0	0,2	2,6	40,7	20,2	63,8	1,0
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90/20	9,8	8,1	3,9	97,0	0,3	1,1	1,1	3,9	11,9	21,4	61,5	0,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,1	0,0	0,0	1,4	13,0	8,9	49,3	0,6

2008	439	НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО	180	0,1	0,0	24,1	67	0,0	3,7	0,0	0,0	57,8	5,1	68,7	0,7
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ В ИНД.УПАК.	20	6,2	3,7	25,9	123,8	0,0	0,0	0,0	0,3	36,7	9,2	67,9	0,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2
Итого за прием пищи:			**805**	**26,8**	**27,6**	**117,0**	**720,4**	**0,5**	22,1	**1,5**	**13,2**	199,5	**90,6**	**390,1**	**4,7**
Всего за день:				**43,6**	**43,5**	**200,8**	**1 227,7**	**0,9**	32,2	**1,5**	**17,2**	586,1	**160,4**	**677,4**	**7,3**
7 день															
Завтрак															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,0	13,3	13,9	166,0	0,1	0,2	0,1	3,4	105,1	17,4	129,6	1,0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	40	1,2	0,1	10,8	85,0	0,1	3,2	0,0	1,0	14,4	15,1	44,6	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	4,0	4,4	0,5
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,5	23,0	127	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	14,0	95,0	0,0
Итого за прием пищи:			**510**	**15,8**	**16,5**	**68,0**	**470,6**	**0,2**	**4,1**	**0,1**	**4,4**	**253,9**	**53,1**	**286,6**	**2,2**
Обед															
2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02 /ИКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	60	4,0	3,5	5,3	45	0,0	6,3	0,1	2,2	25,8	11,4	25,2	0,8
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/10	3,1	3,9	11,9	78,0	0,1	4,7	0,2	0,9	81,9	23,8	93,2	0,1
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	11,8	11,5	16,6	191	0,1	0,5	0,1	1,0	121,5	23,7	53,5	0,3
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,7	4,6	38,5	209,0	0,0	0,0	0,0	0,4	114,4	31,2	94,8	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,0	0,0	8,7	118,0	0,0	2,1	0,0	0,0	7,9	1,7	0,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,7	5,4	5,7	26,1	1,2
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2
Итого за прием пищи:			**740**	26,1	24,4	104,0	754,6	0,3	**13,6**	**0,4**	5,2	360,7	100,1	305,8	**3,0**
Всего за день:				41,9	40,9	172,0	1 225,2	0,5	**17,7**	**0,5**	9,6	614,6	153,2	592,4	**5,2**

8 день															
Завтрак															
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	12,3	14,8	24,5	252,0	0,1	0,0	0,2	1,5	164,0	14,3	128,4	0,1
2011	71/2	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,4	0,0	9,0	17	0,1	0,6	0,0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,6	13,0	0,2
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	27,5	95,6	0,9
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	63	0,0	14,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Итого за прием пищи:			**500**	**18,9**	**18,6**	**76,7**	**486,8**	**0,2**	**15,1**	**0,2**	**2,9**	**323,9**	**64,9**	**301,2**	**2,4**
Обед															
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	60	1,0	7,6	8,1	73,0	0,0	5,0	0,1	6,8	24,0	19,0	43,0	0,3
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,0	5,1	14,6	110,5	0,1	7,5	0,2	0,5	64,5	26,4	69,4	0,2
2008	284/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	90/20	14,3	8,9	17,6	251,8	0,0	1,2	0,0	3,7	47,0	19,9	28,0	0,4
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,8	5,0	15,2	89,6	0,0	6,3	0,2	0,5	49,4	2,7	71,0	0,4
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ,ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,1	0,1	23,5	67	0,0	2,4	0,0	0,0	10,3	3,1	2,3	0,1
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:			**755**	**23,7**	**27,6**	**102,0**	**705,5**	**0,2**	**22,4**	**0,5**	**12,4**	**210,0**	**83,9**	**274,5**	**3,4**
Всего за день:				**42,6**	**46,2**	**178,7**	**1 192,3**	**0,4**	**37,5**	**0,7**	**15,3**	**533,9**	**148,8**	**575,7**	**5,8**
9 день															
Завтрак															
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,4	4,9	24,8	174	0,1	1,0	0,0	0,6	214,0	19,0	146,0	0,1
2010	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	50	12,3	10,5	20,6	176	0,0	0,2	0,0	0,0	119,8	17,4	45,5	0,7
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0,0	10,2	42	0,0	0,8	0,0	0,0	12,4	4,5	5,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	85	0,2	0,0	16,7	76	0,0	14,0	0,0	0,2	29,0	11,0	24,0	0,2

Итого за прием пищи:			**510**	**17,5**	**16,0**	**82,6**	**520**	**0,1**	**16,0**	**0,0**	**0,8**	**379,0**	**54,2**	**233,9**	**1,8**
Обед															
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	60	2,0	4,3	4,1	56	0,1	6,0	0,0	4,3	21,0	6,1	48,0	0,6
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,2	4,8	21,3	155,2	0,2	8,8	0,2	0,2	162,1	14,7	107,9	0,2
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ	90	10,3	9,9	24,1	189	0,1	1,0	0,0	3,7	28,6	27,7	58,2	0,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	0,1	5,0	0,0	0,2	47,0	29,0	85,0	0,7
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,1	0,1	12,1	51,2	0,0	2,2	0,0	0,2	11,7	4,0	3,6	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:			**745**	**23,2**	**25,4**	**104,9**	**706,0**	**0,6**	**23,0**	**0,2**	**9,5**	**285,2**	**94,3**	**363,5**	**4,6**
Всего за день:				**40,7**	**41,4**	**187,5**	**1 226,2**	**0,7**	**39,0**	**0,2**	**10,3**	**664,2**	**148,5**	**597,4**	**6,4**
10 день															
Завтрак															
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,2	7,1	12,6	113	0,1	1,0	0,0	0,2	117,0	11,0	46,0	0,1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,6	5,2	12,9	116	0,0	0,1	0,0	0,0	136,8	8,6	91,3	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,2	22,4	85	0,0	0,3	0,0	0,0	64,8	17,9	61,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН.2,5%	100	2,0	2,8	23,0	127	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	14,0	95,0	0,0
Итого за прием пищи:			**510**	**15,6**	**16,9**	**81,2**	**493,2**	**0,1**	**2,1**	**0,0**	**0,2**	**442,4**	**53,8**	**306,7**	**1,4**
Обед															
2011	52/209	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60/20	3,1	6,7	5,8	84,0	0,3	5,9	0,7	2,5	35,5	17,1	64,0	1,5
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,2	3,2	11,3	87	0,3	7,1	0,2	2,1	40,0	13,4	29,2	2,0
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	90	9,3	8,1	16,0	185	0,1	1,0	0,1	3,7	26,7	22,9	68,3	2,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191,0	0,1	0,0	0,0	1,4	13,0	8,9	49,3	1,1
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ,ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,6	0,2	28,6	67	0,0	2,2	0,0	0,0	57,8	25,1	68,7	0,7

к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:			**750**	**26,2**	**23,9**	**116**	**727,6**	**0,9**	**16,2**	**1**	**10,6**	187,8	**100,2**	**340,3**	**9,4**
Всего за день:				**41,8**	**40,8**	**197,2**	**1 220,8**	**1,0**	**18,3**	**1,0**	**10,8**	630,2	**154,0**	**647,0**	**10,8**
Всего за 10 дней завтраков:				**168,4**	**165,2**	**806,4**	**5 012,3**	**1,6**	**108,0**	**0,9**	**18,5**	3 578,4	**624,0**	**2 715,4**	**18,5**
Всего за 10 дней обедов:				**256,8**	**257,7**	**1 075,1**	**7 183,9**	**4,4**	**251,7**	**5,3**	**84,5**	2 719,8	**877,6**	**3 530,2**	**47,6**
Итог за 10 дней:				**425,2**	**422,9**	**1 857,8**	**12 196,2**	**6,0**	**359,7**	**6,2**	**103,0**	6 298,2	**1 501,6**	**6 245,6**	**66,1**
Среднее значение за период:				**43**	**42**	**186**	**1220**	**0,6**	**36,0**	**0,6**	**10,3**	629,8	**150,2**	**624,6**	**6,6**

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008 . Под редакцией Куткиной М.Н.
- 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. Сборник технических нормативов. Москва, ДеЛи принт,2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г

*- с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый

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