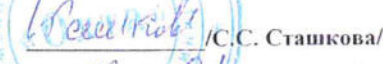


СОГЛАСОВАНО

Директор  
ГБОУ К/СОШ №


" " 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
АО "Комбинат социального питания "Охта"


" 09 " 01 2023г.

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак в размере 96,90 руб., обед в размере 145,3 руб.)  
для предоставления питания учащимся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Красногвардейского района  
за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
<b>1 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,67	23,61	176,15
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого завтрак:</b>	<b>525</b>			<b>16,72</b>	<b>17,23</b>	<b>93,51</b>	<b>595,99</b>
<b>ОБЕД</b>							
*Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,9	3,06	4,62	49,62
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,4	4,64	13,76	106,4
Шницель рубленый из говядины запеченный	90	2017	273	13,52	14,41	11,72	230,65

Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	190,4
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
<b>Итого обед:</b>	<b>785</b>			<b>29,12</b>	<b>30,01</b>	<b>124,8</b>	<b>885,77</b>
<b>Всего за 1 день:</b>				<b>45,84</b>	<b>47,24</b>	<b>218,31</b>	<b>1481,76</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Запеканка из творога с соусом абрикосовым	170	2008	224/384	25,72	13,09	39,12	377,17
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>			<b>29,65</b>	<b>18,78</b>	<b>94,18</b>	<b>664,34</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	80	2017	56/209	2,54	4,91	4,84	73,71
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	76	2,56	4,48	9,68	89,28
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	250	2008	237/333/371	17,79	17,64	24,85	329,32
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
<b>Итого обед:</b>	<b>815</b>			<b>29,99</b>	<b>30,03</b>	<b>96,37</b>	<b>775,71</b>
<b>Всего за 2 день:</b>				<b>59,64</b>	<b>48,81</b>	<b>190,55</b>	<b>1440,05</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>							

## ЗАВТРАК

Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,2	24	173,48
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>			<b>10,42</b>	<b>17,36</b>	<b>77,2</b>	<b>506,72</b>

## ОБЕД

Винегрет овощной с сельдью с/с	80	2008	52	4,24	7,76	4	102,8
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,12	2,24	15,2	93,44
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	90/50	2008	261/373	25,01	16,05	16,6	310,89
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,69	206,56
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
<b>Итого обед:</b>	<b>950</b>			<b>45,97</b>	<b>35,95</b>	<b>143,09</b>	<b>1079,79</b>
<b>Всего за 3 день:</b>				<b>56,39</b>	<b>53,31</b>	<b>220,29</b>	<b>1586,51</b>

## 4 ДЕНЬ

## ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет с сыром	150	2008	215	17,37	27	2,49	322,44
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09



<b>Итого завтрак:</b>	<b>512</b>			<b>24,77</b>	<b>32,89</b>	<b>43,22</b>	<b>567,97</b>
<b>ОБЕД</b>							
Икра морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,86
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	6	3,68	21,2	141,92
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90/50	2017	297/326	13,06	9,7	14,56	197,78
Рис отварной	150	2008	325	3,69	6,3	32,8	202,66
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
<b>Итого обед:</b>	<b>840</b>			<b>32,13</b>	<b>27,54</b>	<b>130,06</b>	<b>896,62</b>
<b>Всего за 4 день:</b>				<b>56,9</b>	<b>60,43</b>	<b>173,28</b>	<b>1464,59</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	4,93	7,26	18,28	158,18
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Вафли обогащенные	20	к/к	к/к	0,6	0,7	15,5	70,7
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>			<b>10,63</b>	<b>15,12</b>	<b>100,98</b>	<b>582,52</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным	60	2017	37	0,8	4,74	5,1	66,26
Суп крестьянский с крупой	200	2008	94	2,64	4,02	9,92	86,42
Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом	90/50	2008	245/372	13,44	9,52	15,3	200,64
Пюре картофельное	150	2008	335	3,09	5,4	20,3	142,16

Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	115,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
<b>Итого обед:</b>	<b>930</b>			<b>30,27</b>	<b>29,08</b>	<b>122,62</b>	<b>873,28</b>
<b>Всего за 5 день:</b>				<b>40,9</b>	<b>44,2</b>	<b>223,6</b>	<b>1455,8</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Запеканка рисовая с творогом, соусом молочным	170	2008	193/367	8,67	12,15	46,31	329,27
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>			<b>15,2</b>	<b>24,34</b>	<b>96,64</b>	<b>666,42</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	80	2017	52/209	3,95	4,72	12,2	107,08
Суп картофельный	200	2008	92	2,88	2,28	15,36	93,48
Голубцы ленивые	250	2008	306	25,25	27,75	15,5	412,75
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>			<b>39,18</b>	<b>37,75</b>	<b>100,06</b>	<b>896,71</b>
<b>Всего за 6 день:</b>				<b>54,38</b>	<b>62,09</b>	<b>196,7</b>	<b>1563,13</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							

Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,41	6,67	23,61	176,11
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
<b>Итого завтрак:</b>	<b>525</b>			<b>14,01</b>	<b>14,73</b>	<b>84,21</b>	<b>525,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
*Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,9	3,06	4,62	49,62
Борщ сибирский со сметаной	200/5	2008	80	6,8	5,76	8,64	113,6
Плов из филе птицы	250	2017	291	13,79	12,7	45,5	351,46
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	138,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
<b>Итого обед:</b>	<b>795</b>			<b>28,09</b>	<b>24,42</b>	<b>131,76</b>	<b>859,18</b>
<b>Всего за 7 день:</b>				<b>42,1</b>	<b>39,15</b>	<b>215,97</b>	<b>1384,63</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Пудинг из творога (запеченный) с соусом абрикосовым	170	2008	225/367	20,4	15,42	29,17	337,06
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
<b>Итого завтрак:</b>	<b>537</b>			<b>24,5</b>	<b>21,11</b>	<b>84,5</b>	<b>625,99</b>
<b>ОБЕД</b>							



Винегрет овощной	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,74
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	2,4	3,36	8,16	72,48
Зразы рубленые из кур с омлетом	90	2008	317	12,87	13,68	8,69	209,36
Рагу овощное	150	2008	351	3,4	6,7	13,1	126,3
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
<b>Итого обед:</b>	<b>785</b>			<b>26,61</b>	<b>32,8</b>	<b>90,91</b>	<b>765,28</b>
<b>Всего за 8 день:</b>				<b>51,11</b>	<b>53,91</b>	<b>175,41</b>	<b>1391,27</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	3,77	6,09	20,9	153,49
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>			<b>8,77</b>	<b>17,35</b>	<b>73,6</b>	<b>485,63</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2017	40	1,64	4,23	5,76	67,67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2008	84	2,48	4,48	6,4	75,84
Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	2008	231	15,26	6,72	5,74	144,48
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	147,9
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9

Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2.5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
<b>Итого обед:</b>	<b>935</b>			<b>32,78</b>	<b>25,73</b>	<b>109,7</b>	<b>801,49</b>
<b>Всего за 9 день:</b>				<b>41,55</b>	<b>43,08</b>	<b>183,3</b>	<b>1287,12</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,85	2,73	283,37
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>			<b>24,38</b>	<b>32,14</b>	<b>52,96</b>	<b>598,62</b>
<b>ОБЕД</b>							
Икра свекольная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,86
Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	5,12	3,6	14,88	112,4
Биточки с луком запеченные	90	2017	268	14,13	20,25	11,88	286,29
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,6
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>			<b>32,23</b>	<b>36,31</b>	<b>125,96</b>	<b>959,55</b>
<b>Всего за 10 день:</b>				<b>56,61</b>	<b>68,45</b>	<b>178,92</b>	<b>1558,17</b>
<b>11 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	2008	190	4,65	7,5	20,1	166,5
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3



Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>			<b>9,75</b>	<b>14,56</b>	<b>87,8</b>	<b>521,24</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,7	53,76
Суп картофельный с крупой	200	2008	98	2,96	2,24	15,68	94,72
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжей)	250	2008	299	20,2	19,8	44,6	437,4
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	130,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>			<b>30,58</b>	<b>28,06</b>	<b>136,68</b>	<b>921,58</b>
<b>Всего за 11 день:</b>				<b>40,33</b>	<b>42,62</b>	<b>224,48</b>	<b>1442,82</b>
<b>12 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Макаронны, запеченные с сыром	150	2008	211	8,17	13,6	31,27	280,16
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого завтрак:</b>	<b>507</b>			<b>11,97</b>	<b>23,66</b>	<b>76,77</b>	<b>567,9</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	80	2017	52/209	3,95	4,72	12,2	107,08
Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2008	85	2,48	4,48	4,2	66,88
Рулет из говядины с луком и яйцом	90	2008	280	15,55	11,7	8,74	202,46
Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	150	2008	134	3,8	10,35	22	196,35

Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
<b>Итого обед:</b>	<b>905</b>			<b>36,58</b>	<b>36,75</b>	<b>109</b>	<b>913,07</b>
<b>Итого за 12 день:</b>				<b>48,55</b>	<b>60,41</b>	<b>185,77</b>	<b>1480,97</b>
<b>ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ</b>				<b>594,3</b>	<b>623,7</b>	<b>2386,58</b>	<b>17536,82</b>
<b>В среднем за 1 день</b>				<b>49,53</b>	<b>51,98</b>	<b>198,9</b>	<b>1461,4</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>1</b>	<b>1,04</b>	<b>4</b>	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

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

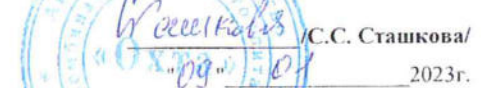
\* с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на - лук зеленый.

СОГЛАСОВАНО

Директор  
ГБОУ К/СОШ №

" " 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
АО "Комбинат социального питания "Охта"  
" " 2023г.

Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (завтрак в размере 96,90 руб., обед в размере 145,3 руб.)  
для предоставления питания учащимся 1-4 классов общеобразовательных учреждений Красногвардейского района  
за счет средств бюджета Санкт-Петербурга  
(для буфетов-распределов)

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
<b>1 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,67	23,61	176,15
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого завтрак:</b>	<b>525</b>			<b>16,72</b>	<b>17,23</b>	<b>93,51</b>	<b>595,99</b>
<b>ОБЕД</b>							
*Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,9	3,06	4,62	49,62
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,4	4,64	13,76	106,4
Шницель рубленый из говядины запеченный	90	2017	273	13,52	14,41	11,72	230,65



Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	190,4
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
<b>Итого обед:</b>	<b>785</b>			<b>29,12</b>	<b>30,01</b>	<b>124,8</b>	<b>885,77</b>
<b>Всего за 1 день:</b>				<b>45,84</b>	<b>47,24</b>	<b>218,31</b>	<b>1481,76</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Запеканка из творога с соусом абрикосовым	170	2008	224/384	25,72	13,09	39,12	377,17
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>			<b>29,65</b>	<b>18,78</b>	<b>94,18</b>	<b>664,34</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	80	2017	56/209	2,54	4,91	4,84	73,71
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	76	2,56	4,48	9,68	89,28
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	250	2008	237/333/371	17,79	17,64	24,85	329,32
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
<b>Итого обед:</b>	<b>815</b>			<b>29,99</b>	<b>30,03</b>	<b>96,37</b>	<b>775,71</b>
<b>Всего за 2 день:</b>				<b>59,64</b>	<b>48,81</b>	<b>190,55</b>	<b>1440,05</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							

Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,2	24	173,48
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>			<b>10,42</b>	<b>17,36</b>	<b>77,2</b>	<b>506,72</b>
<b>ОБЕД</b>							
Винегрет овощной с сельдью с/с	80	2008	52	4,24	7,76	4	102,8
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,12	2,24	15,2	93,44
Пудинг из печени с морковью	90	2012	34	20,34	8,82	8,1	193,14
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,69	206,56
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
<b>Итого обед:</b>	<b>900</b>			<b>41,3</b>	<b>28,72</b>	<b>134,59</b>	<b>962,04</b>
<b>Всего за 3 день:</b>				<b>51,72</b>	<b>46,08</b>	<b>211,79</b>	<b>1468,76</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Яйцо вареное	40	2008	213	5,1	4,6	0,3	63
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	2008	184	6,58	6,87	26,03	192,27
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09

<b>Итого завтрак:</b>	<b>552</b>			<b>19,08</b>	<b>17,36</b>	<b>67,06</b>	<b>500,8</b>
<b>ОБЕД</b>							
Икра морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,86
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	6	3,68	21,2	141,92
Котлеты рубленые из птицы запеченные	90	2008	314	16,7	12,8	15,3	243,2
Рис отварной	150	2008	325	3,69	6,3	32,8	202,66
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>			<b>35,77</b>	<b>30,64</b>	<b>130,8</b>	<b>942,04</b>
<b>Всего за 4 день:</b>				<b>54,85</b>	<b>48</b>	<b>197,86</b>	<b>1442,84</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	4,93	7,26	18,28	158,18
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Вафли обогащенные	20	к/к	к/к	0,6	0,7	15,5	70,7
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого завтрак:</b>	<b>530</b>			<b>10,63</b>	<b>15,12</b>	<b>100,98</b>	<b>582,52</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным	60	2017	37	0,8	4,74	5,1	66,26
Суп крестьянский с крупой	200	2008	94	2,64	4,02	9,92	86,42
Биточки рыбные запеченные	90	2008	239	11,7	11,3	13,5	202,5
Пюре картофельное	150	2008	335	3,09	5,4	20,3	142,16



Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	115,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
<b>Итого обед:</b>	<b>880</b>			<b>28,53</b>	<b>30,86</b>	<b>120,82</b>	<b>875,14</b>
<b>Всего за 5 день:</b>				<b>39,16</b>	<b>45,98</b>	<b>221,8</b>	<b>1457,66</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Запеканка рисовая с творогом, соусом молочным	170	2008	193/367	8,67	12,15	46,31	329,27
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>			<b>15,2</b>	<b>24,34</b>	<b>96,64</b>	<b>666,42</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	80	2017	52/209	3,95	4,72	12,2	107,08
Суп картофельный	200	2008	92	2,88	2,28	15,36	93,48
Голубцы ленивые	250	2008	306	25,25	27,75	15,5	412,75
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>			<b>39,18</b>	<b>37,75</b>	<b>100,06</b>	<b>896,71</b>
<b>Всего за 6 день:</b>				<b>54,38</b>	<b>62,09</b>	<b>196,7</b>	<b>1563,13</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							

Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,41	6,67	23,61	176,11
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
<b>Итого завтрак:</b>	<b>525</b>			<b>14,01</b>	<b>14,73</b>	<b>84,21</b>	<b>525,45</b>
<b>ОБЕД</b>							
*Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,9	3,06	4,62	49,62
Борщ сибирский со сметаной	200/5	2008	80	6,8	5,76	8,64	113,6
Плов из филе птицы	250	2017	291	13,79	12,7	45,5	351,46
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	138,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
<b>Итого обед:</b>	<b>795</b>			<b>28,09</b>	<b>24,42</b>	<b>131,76</b>	<b>859,18</b>
<b>Всего за 7 день:</b>				<b>42,1</b>	<b>39,15</b>	<b>215,97</b>	<b>1384,63</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Пудинг из творога (запеченный) с соусом абрикосовым	170	2008	225/367	20,4	15,42	29,17	337,06
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
<b>Итого завтрак:</b>	<b>537</b>			<b>24,5</b>	<b>21,11</b>	<b>84,5</b>	<b>625,99</b>
<b>ОБЕД</b>							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,74

Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	2,4	3,36	8,16	72,48
Зразы рубленые из кур с омлетом	90	2008	317	12,87	13,68	8,69	209,36
Рагу овощное	150	2008	351	3,4	6,7	13,1	126,3
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
<b>Итого обед:</b>	<b>785</b>			<b>26,61</b>	<b>32,8</b>	<b>90,91</b>	<b>765,28</b>
<b>Всего за 8 день:</b>				<b>51,11</b>	<b>53,91</b>	<b>175,41</b>	<b>1391,27</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	3,77	6,09	20,9	153,49
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>			<b>8,77</b>	<b>17,35</b>	<b>73,6</b>	<b>485,63</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2017	40	1,64	4,23	5,76	67,67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2008	84	2,48	4,48	6,4	75,84
Котлета рыбная запеченная	90	2008	239	11,7	11,3	13,5	202,5
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	147,9
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9



<b>Итого обед:</b>	<b>885</b>			<b>29,22</b>	<b>30,31</b>	<b>117,46</b>	<b>859,51</b>
<b>Всего за 9 день:</b>				<b>37,99</b>	<b>47,66</b>	<b>191,06</b>	<b>1345,14</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Яйцо вареное	40	2008	213	5,1	4,6	0,3	63
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	4,93	7,26	18,28	158,18
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
<b>Итого завтрак:</b>	<b>545</b>			<b>19,96</b>	<b>20,15</b>	<b>68,81</b>	<b>536,43</b>
<b>ОБЕД</b>							
Икра свекольная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,86
Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	5,12	3,6	14,88	112,4
Биточки с луком запеченные	90	2017	268	14,13	20,25	11,88	286,29
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,6
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
<b>Итого обед:</b>	<b>780</b>			<b>32,23</b>	<b>36,31</b>	<b>125,96</b>	<b>959,55</b>
<b>Всего за 10 день:</b>				<b>52,19</b>	<b>56,46</b>	<b>194,77</b>	<b>1495,98</b>
<b>11 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	2008	190	4,65	7,5	20,1	166,5
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3

Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>			<b>9,75</b>	<b>14,56</b>	<b>87,8</b>	<b>521,24</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,7	53,76
Суп картофельный с крупой	200	2008	98	2,96	2,24	15,68	94,72
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжей)	250	2008	299	20,2	19,8	44,6	437,4
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	130,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
<b>Итого обед:</b>	<b>790</b>			<b>30,58</b>	<b>28,06</b>	<b>136,68</b>	<b>921,58</b>
<b>Всего за 11 день:</b>				<b>40,33</b>	<b>42,62</b>	<b>224,48</b>	<b>1442,82</b>
<b>12 ДЕНЬ</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110
Макароны, запеченные с сыром	150	2008	211	8,17	13,6	31,27	280,16
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого завтрак:</b>	<b>507</b>			<b>11,97</b>	<b>23,66</b>	<b>76,77</b>	<b>567,9</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	80	2017	52/209	3,95	4,72	12,2	107,08
Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2008	85	2,48	4,48	4,2	66,88
Рулет из говядины с луком и яйцом	90	2008	280	15,55	11,7	8,74	202,46
Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	150	2008	134	3,8	10,35	22	196,35

Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
<b>Итого обед:</b>	<b>905</b>			<b>36,58</b>	<b>36,75</b>	<b>109</b>	<b>913,07</b>
<b>Итого за 12 день:</b>				<b>48,55</b>	<b>60,41</b>	<b>185,77</b>	<b>1480,97</b>
<b>ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ</b>				<b>577,86</b>	<b>598,41</b>	<b>2424,47</b>	<b>17395,01</b>
<b>В среднем за 1 день</b>				<b>48,16</b>	<b>49,87</b>	<b>202,04</b>	<b>1449,58</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>				<b>0,95</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. СПб. Речь, 2012, 160с., под редакцией Куткиной М.Н.

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

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

\* с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на - лук зеленый.



СОГЛАСОВАНО

Директор  
ГБОУ К/СОШ №

  
" " 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
АО "Комбинат социального питания "Охта"

  
"09" 01 2023г.

**Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания (обед в размере 284,70 руб.)  
для предоставления питания учащимся 5-11 классов общеобразовательных учреждений Красногвардейского района  
за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

Наименование	Вес	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал.
<b>1 ДЕНЬ</b>							
<b>ОБЕД</b>							
*Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	82,7
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	250/15/10	2008	91	6,75	9,82	17,2	184,18
Шницель рубленый из говядины запеченный	100	2017	273	15,02	16,02	13,03	256,38
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,33	6,4	41,73	253,84
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого обед 1 день:</b>	<b>1115</b>			<b>42,25</b>	<b>45,39</b>	<b>191,96</b>	<b>1345,35</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>ОБЕД</b>							

Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	120	2017	56/209	3,82	7,37	7,26	110,65
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/15/10	2008	76	6,95	9,62	12,1	162,78
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	300	2008	237/333/371	21,35	21,17	29,82	395,21
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
<b>Итого обед 2 день:</b>	<b>1095</b>			<b>41,2</b>	<b>41,84</b>	<b>120,54</b>	<b>1023,52</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Винегрет овощной с сельдью с/с	120	2008	52	6,36	11,64	6	154,2
Суп с макаронными изделиями, картофелем и говядиной	250/15	2008	101	7,65	6,82	19	167,98
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	100/100	2008	261/373	26,8	17,2	17,8	333,2
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,13	50,25	275,37
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
<b>Итого обед 3 день:</b>	<b>1285</b>			<b>57,46</b>	<b>47,94</b>	<b>182,25</b>	<b>1390,3</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Икра морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,1
Суп картофельный с горохом, говядиной и гречками	250/15/10	2008	99/73	11,25	8,62	26,5	228,58

Фрикадельки из птицы, соус молочный	100/50	2017	297/326	14	10,4	15,6	212
Рис отварной	200	2008	325	4,92	8,4	43,7	270,08
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
<b>Итого обед 4 день:</b>	<b>1125</b>			<b>43,12</b>	<b>39,2</b>	<b>164,73</b>	<b>1184,2</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным	100	2017	37	1,33	7,9	8,5	110,42
Суп крестьянский с крупой и говядиной	250/15	2008	94	7,05	9,05	12,4	159,25
Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом	100/50	2008	245/372	14,4	10,2	16,4	215
Пюре картофельное	200	2008	335	4,13	7,2	27,07	189,6
Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	115,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Вафли обогащенные	40	к/к	к/к	1,2	1,4	31	141,4
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого обед 5 день:</b>	<b>1255</b>			<b>40,26</b>	<b>42,1</b>	<b>186,47</b>	<b>1285,82</b>
<b>6 ДЕНЬ</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	120	2017	52/209	5,93	7,08	18,3	160,64
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	92	4,05	3	14,25	100,2



Голубцы ленивые	300	2008	306	30,3	33,3	18,6	495,3
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
<b>Итого обед 6 день:</b>	<b>1095</b>			<b>49,36</b>	<b>47,06</b>	<b>122,48</b>	<b>1110,9</b>
<b>7 ДЕНЬ</b>							
<b>ОБЕД</b>							
*Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	82,7
Борщ сибирский с говядиной и сметаной	250/15/10	2008	80	12,25	11,22	10,8	193,18
Плов из филе птицы	300	2017	291	16,55	15,25	54,6	421,85
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	138,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
<b>Итого обед 7 день:</b>	<b>1115</b>			<b>41,75</b>	<b>39,32</b>	<b>195,5</b>	<b>1302,88</b>
<b>8 ДЕНЬ</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	122,9
Суп из овощей с говядиной и сметаной	250/15/10	2008	95	6,75	8,22	10,2	141,78
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	2008	317	14,3	15,2	9,66	232,64
Рагу овощное	200	2008	351	4,52	8,93	17,47	168,33
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7

Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
<b>Итого обед 8 день:</b>	<b>1075</b>			<b>36,12</b>	<b>46,13</b>	<b>115,36</b>	<b>1021,09</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2017	40	2,74	7,06	9,6	112,9
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/15/10	2008	84	6,85	9,62	8	145,98
Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	2008	231	16,35	7,2	6,15	154,8
Картофель отварной	200	2008	333	3,87	6,27	31,3	197,11
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого обед 9 день:</b>	<b>1225</b>			<b>42,16</b>	<b>36,7</b>	<b>142,45</b>	<b>1068,74</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Икра свекольная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,1
Суп картофельный с фасолью и говядиной	250/15	2008	99	10,15	8,52	18,6	191,68
Биточки с луком запеченные	100	2017	268	15,7	22,5	13,2	318,1
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	323	4,8	6,13	50,25	275,37
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41

<b>Итого обед 10 день:</b>	<b>1065</b>			<b>43,53</b>	<b>48,93</b>	<b>160,88</b>	<b>1258,01</b>
<b>11 ДЕНЬ</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	89,6
Суп картофельный с крупой и говядиной	250/15	2008	98	7,45	6,82	19,6	169,58
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжей)	300	2008	299	24,23	23,75	53,51	524,71
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	130,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
<b>Итого обед 11 день:</b>	<b>1065</b>			<b>41,43</b>	<b>39,52</b>	<b>172,91</b>	<b>1213,04</b>
<b>12 ДЕНЬ</b>							
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	120	2017	52/209	5,93	7,08	18,3	160,64
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/15/10	2008	85	6,85	9,62	5,2	134,78
Рулет из говядины с луком и яйцом	100	2008	280	17,28	13	9,7	224,92
Картофель и овощи тушеные в сметанном соусе	200	2008	134	5,07	13,8	29,3	261,68
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Йогурт в индивидуальной упаковке, мдж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого обед 12 день:</b>	<b>1195</b>			<b>47,78</b>	<b>49,95</b>	<b>143,5</b>	<b>1214,67</b>
<b>ВСЕГО ЗА 12 ДНЕЙ</b>				<b>526,42</b>	<b>524,08</b>	<b>1899,03</b>	<b>14418,52</b>



<b>В среднем за 1 день</b>	<b>43,87</b>	<b>43,67</b>	<b>158,25</b>	<b>1201,54</b>
<b>Среднедневная сбалансированность</b>	<b>1,1</b>	<b>1,1</b>	<b>4</b>	

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

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

\* с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на - лук зеленый.