

Приложение № 4 к Контракту
от «10» августа 2020 №80-421/20

"Согласовано"
Руководитель Управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по
городу Санкт-Петербургу
Главный государственный
санитарный врач по городу Санкт-
Петербургу
И.С. Башкетова
24 _____ 2019 г.

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Кавалер"
Г.М.Госькова
" _____ " _____ 2019 г.



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

Наименование	Выход, г	технологическая и нормативная документация / сборник рецептов	№№ рецептур или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1 день															
Завтрак															
Каша "Дружба" с маслом сливочным	155	2008	190	4,70	11,60	20,80	205,50	0,080	1,50	0,09	0,20	237,00	230,00	25,50	0,00
Бутерброд с ветчиной	20/15	2008	5	5,20	4,70	13,05	114,90	0,100	0,20	0,00	0,10	7,10	43,70	8,00	0,70
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00	0,000	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,70
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,026	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:				12,60	17,96	71,84	498,69	0,336	2,70	0,09	0,88	284,65	291,90	47,90	4,10
Обед															
Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным	60/20	2011	52/209	5,66	7,00	3,60	100,12	0,036	2,66	0,10	1,28	36,18	93,25	13,27	1,52
Суп картофельный с рыбой	200/20	2008	99	7,10	3,60	14,90	112,80	0,120	4,80	0,16	0,20	40,00	111,00	30,40	1,50

Тефтели из говядины в соусе сметанном	80/30	2008	283	11,87	13,87	22,14	208,00	0,0600	1,34	0,000	4,000	10,67	236,00	13,34	1,340
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	5,50	8,72	17,74	206,00	0,030	0,00	0,03	0,30	11,00	78,00	26,00	0,60
Сок фруктовый / вишневый	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00	0,020	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
ИТОГО за обед:				36,33	36,25	110,94	882,81	0,496	12,80	0,29	6,16	133,90	572,29	91,01	8,36
Итого за 1 день:				48,93	54,21	182,78	1381,50	0,832	15,50	0,38	7,04	418,55	864,19	138,91	12,46
2 день															
Завтрак															
Запеканка из творога с морковью, с молоком сгущенным	150/30	2011	224	19,50	17,28	57,25	457,50	0,120	1,40	0,08	1,25	300,15	344,38	41,25	1,12
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/20/5	2008	3	4,50	6,50	7,40	88,00	0,020	0,00	0,04	0,30	134,00	85,00	7,00	0,30
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	30,80	133,90	0,000	1,00	0,00	0,00	120,90	189,00	14,00	1,00
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,026	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:				27,30	26,68	105,25	723,80	0,17	3,40	0,12	1,75	571,05	629,38	71,25	4,62
Обед															
Икра морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,50	70,80	0,030	3,00	0,09	2,30	19,20	33,60	19,80	0,60
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2008	84	2,50	4,50	6,43	77,20	0,0480	17,60	0,160	0,160	35,40	42,60	17,60	0,600
Плов из филе птицы	200	2008	311	14,00	15,10	20,10	354,70	0,100	1,80	0,30	5,40	23,60	193,60	42,50	1,90
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,00	0,00	23,30	92,90	0,000	0,00	0,00	0,00	9,10	0,00	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,00	3,20	8,50	87,00	0,030	0,60	0,022	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
ИТОГО за обед:				28,98	30,52	96,22	846,49	0,438	23,00	0,57	8,24	228,35	400,84	93,90	3,80
Итого за 2 день:				56,28	57,20	201,47	1570,29	0,604	26,40	0,69	9,99	799,40	1030,22	165,15	8,42

3 день															
Завтрак															
Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,20	0,87	12,00	102,00	0,020	0,48	0,03	0,40	8,00	14,00	5,00	0,30
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	155	2008	189	7,20	8,90	31,50	236,10	0,020	1,00	0,04	0,10	210,00	238,00	36,00	2,00
Кофейный напиток	1/200	2008	432	1,50	1,30	28,40	107,00	0,020	1,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,026	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:				11,30	12,63	94,69	561,39	0,216	3,48	0,08	1,08	308,75	308,00	57,00	6,00
Обед															
Салат из свеклы с зел.горошком и маслом растительным	60	2011	53	2,82	11,70	4,20	134,40	0,020	3,60	0,03	4,02	100,80	14,40	66,60	1,02
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,33	4,15	13,62	101,70	0,0735	6,42	0,165	0,175	24,40	61,45	20,82	0,805
Шницель рубленый из говядины	80	2008	272	12,00	12,30	10,10	230,00	0,060	0,00	0,00	2,90	196,00	240,00	19,20	1,60
Рагу овощное	150	2008	350	3,50	6,70	11,50	119,00	0,008	11,00	0,25	0,39	44,00	44,00	26,00	1,10
Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	2008	411	0,10	0,10	27,90	113,00	0,010	8,60	0,00	0,10	5,00	8,00	2,00	0,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
ИТОГО за обед:				25,95	37,81	100,71	861,99	0,40	29,62	0,445	7,965	392,25	407,89	134,62	5,53
Итого за 3 день:				37,25	50,44	195,40	1423,38	0,618	33,10	0,525	9,05	701,00	715,89	191,62	11,53
4 день															
Завтрак															
Бутерброд с колбасой п/копченой	20/15	2008	5	5,90	9,40	7,40	116,00	0,040	0,00	0,00	0,40	8,00	46,00	7,00	0,70
Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/30	2008	225	23,13	45,63	42,00	387,50	0,090	0,27	0,150	1,10	198,00	282,50	32,75	1,65
Чай с молоком	200	2008	433	2,89	2,45	19,45	104,00	0,000	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00	0,000	38,00	0,000	0,25	160,00	142,00	11,00	0,13
ИТОГО:				29,03	58,03	49,40	503,50	0,13	0,27	0,150	1,50	206,00	328,50	39,75	2,35

Обед															
Салат витаминный с маслом растительным/ 1-ый вариант/ до 28.02 с 01.03 салат из квашеной капусты *	60	2008	41	0,72	3,12	5,70	54,00	0,010	12,60	0,19	1,40	21,60	16,20	10,20	0,60
Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200/5/10	2008	76	4,36	6,00	9,30	108,30	0,033	0,90	0,21	0,23	40,60	49,10	7,31	0,84
Рыба / филе трески/ запеченная в сметанном соусе	50/150	2008	237	14,02	14,10	19,90	264,70	0,070	7,05	0,03	5,76	60,00	191,70	27,05	1,29
Компот из кураги с витамином "С"	200	2008	401	1,10	0,00	31,40	139,00	0,020	10,60	0,03	1,10	33,00	29,00	21,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
ИТОГО за обед:				25,40	26,08	99,69	729,89	0,363	31,15	0,460	8,870	177,25	326,04	65,56	4,03
Итого за 4 день:				54,43	81,11	149,09	1233,39	0,493	31,42	0,610	10,37	383,25	654,54	105,31	6,38
5 день															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,03	8,10	27,90	205,20	0,050	1,30	0,05	0,64	199,50	206,00	23,00	1,00
Бутерброд с джемом абрикотовым и маслом сливочным	20/15/5	2011	2	2,20	0,87	24,00	132,00	0,020	0,48	0,03	0,40	8,00	14,00	5,00	0,30
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,00	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	1,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,026	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:				9,83	10,53	89,69	513,49	0,226	2,78	0,08	1,62	242,25	239,00	41,00	5,00
Обед															
*Витнегет овощной	60	2008	51	5,30	9,70	5,00	130,00	0,020	11,00	0,19	3,80	48,00	95,00	24,00	1,00
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,10	2,20	15,20	93,60	0,0700	4,800	0,16	0,30	17,60	43,20	16,80	0,700
Голубцы ленивые	200	2008	306	13,90	12,40	36,90	415,50	0,100	30,60	0,00	3,00	95,00	180,70	5,00	5,00

Компот из апельсинов с витамином "С"	200	2008	399	0,50	0,10	35,20	141,00	0,020	12,00	0,00	0,10	18,00	12,00	7,00	0,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,33	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-12	к/к	к/к	5,00	3,20	8,50	87,00	0,030	0,60	0,022	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
ИТОГО за обед:				33,00	30,46	134,19	1030,99	0,47	59,00	0,372	7,58	319,68	461,94	66,80	7,60
Итого за 5 день:				42,83	40,99	223,88	1544,48	0,696	61,78	0,45	9,20	561,93	700,94	107,80	12,60
6 день															
Завтрак															
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/20/5	2008	3	4,50	6,50	7,40	88,00	0,020	0,00	0,04	0,30	134,00	85,00	7,00	0,30
Омлет с сосисками	150	2011	212	16,40	12,20	12,80	209,30	0,080	0,00	0,18	0,90	115,20	249,00	19,20	2,80
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00	0,000	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,70
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,026	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:				23,60	20,36	58,19	475,59	0,256	1,00	0,22	1,78	289,75	352,20	40,60	6,50
Обед															
Икра свекольная	60	2008	56 т/к	2,52	4,86	6,06	78,00	0,020	5,40	0,01	2,20	27,00	33,60	16,20	1,01
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	5,80	3,70	12,80	150,20	0,10	3,50	0,168	1,50	37,90	60,70	25,40	1,900
Фрикадельки из птицы, соус молочный	80/50	2010	308/350	10,88	15,82	16,54	264,86	0,06	0,00	0,06	3,10	202,67	213,34	19,56	1,79
Рис отварной	150	2008	325	3,70	6,30	32,80	203,00	0,020	0,00	0,05	0,08	3,00	61,00	19,00	0,60
Сок фруктовый/апельсиновый	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00	0,020	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
ИТОГО за обед:				29,10	33,74	120,76	951,95	0,45	12,90	0,288	7,26	306,62	422,68	88,16	8,70
Итого за 6 день:				52,70	54,10	178,95	1427,54	0,706	13,90	0,508	9,04	596,37	774,88	128,76	15,20

7 день															
Завтрак															
Бутерброд с ветчиной	20/15	2008	5	5,20	4,70	13,00	114,90	0,100	0,20	0,00	0,10	7,10	43,70	8,00	0,70
Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	150/30	2008	193	8,88	9,88	60,01	330,00	0,070	0,00	0,100	1,25	220,00	438,00	36,38	0,59
Какао с молоком	200	2008	433	2,90	2,50	30,80	133,90	0,000	1,00	0,00	0,00	120,90	189,00	14,00	1,00
Мандарины	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00	0,000	38,00	0,000	0,25	160,00	142,00	11,00	0,13
ИТОГО:				17,73	17,08	111,31	616,80	0,170	39,20	0,10	1,60	508,00	812,70	69,38	2,42
Обед															
*Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным	60	2011	37	0,80	8,50	4,30	120,10	0,000	1,80	0,00	0,09	17,30	21,20	3,90	0,20
Суп крестьянский с крупой и говядиной	200/10	2008	94	5,10	5,70	12,90	111,00	0,0500	8,000	0,14	1,98	30,20	112,80	17,60	0,500
Биточки рыбные	80	2008	239	12,30	6,30	17,10	159,20	0,030	0,00	0,08	1,17	57,83	296,50	63,00	0,80
Картофель отварной	150	2008	333	2,90	4,70	23,50	148,00	0,020	21,00	0,04	0,20	21,00	40,00	0,90	0,20
Компот из изюма с витамином "С"	200	2008	401	0,50	0,10	29,10	116,00	0,030	0,66	0,00	0,10	16,00	26,00	8,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,00	3,20	8,50	87,00	0,030	0,60	0,022	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
ИТОГО за обед:				31,80	31,36	128,79	905,19	0,39	32,06	0,282	3,92	283,38	627,54	107,40	3,00
Итого за 7 день:				49,53	48,44	240,10	1521,99	0,560	71,26	0,382	5,52	791,38	1440,24	176,78	5,42
8 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,10	6,50	20,90	163,00	0,100	1,00	0,04	0,20	117,00	241,00	46,00	2,00
Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,20	0,87	12,00	132,00	0,020	0,48	0,03	0,40	8,00	14,00	5,00	0,30
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,00	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50

Банан свежий	200	к/к	к/к	3,00	1,00	42,00	192,00	0,080	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
ИТОГО:				10,50	9,53	102,89	618,89	0,330	21,48	0,07	1,78	159,75	319,00	139,00	4,00
Обед															
Салат овощной с яблоками, яйцом вареным *	80	2010	18/123	2,30	5,90	4,84	72,56	0,066	19,01	0,03	2,34	20,13	45,70	12,33	0,93
Суп картофельный с рыбой	200/25	2008	92	7,48	2,43	15,40	112,90	0,13	0,60	0,240	0,72	15,71	158,80	27,74	0,580
Печень говяжья, тешеная в соусе сметанном с томатами и луком	80/30	2008	261/373	12,35	12,00	25,72	188,80	0,20	4,35	0,12	2,06	110,40	136,23	14,18	0,80
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,50	4,80	31,30	191,00	0,060	0,00	0,03	0,80	11,00	36,00	7,00	0,80
Сок фруктовый/ яблочный/ Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00	0,020	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Итого за обед:	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Итого за 8 день:				44,33	37,72	232,71	1440,04	1,036	49,44	0,490	8,08	353,04	749,77	208,25	10,51
9 день															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,60	5,40	46,80	179,00	0,100	1,00	0,00	0,60	14,00	146,00	29,00	2,00
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,50	4,50	7,40	88,00	0,020	0,00	0,04	0,30	134,00	85,00	7,00	0,30
Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	22,40	107,00	0,000	1,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Батон паровой обогащенный	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,026	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:				14,00	12,76	99,39	490,29	0,276	3,00	0,05	1,48	238,75	287,00	52,00	6,00
Обед															
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	60	2011	52	5,66	7,00	3,60	100,12	0,036	2,66	0,10	1,28	36,18	93,25	13,27	1,52
Пиц из квашеной капусты с говядиной и сметаной	200/5/5	2008	85	3,66	5,04	4,00	73,00	0,0160	9,70	0,170	0,160	39,60	36,40	15,20	0,600

Сосиски молочные отварные	100	2008	254	11,20	12,40	0,40	266,00	0,200	0,00	0,00	0,40	36,00	162,00	20,00	2,00
Пюре картофельное	150	2008	335	3,10	5,40	20,30	141,00	0,020	5,00	0,04	0,20	67,20	123,95	29,00	0,61
Компот из апельсинов с витамином "С"	200	2008	399	0,50	0,10	34,00	141,00	0,020	12,00	0,00	0,10	18,00	12,00	7,00	0,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутрентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный микронутрентами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковк. массовая доля жира 3,2%	1/100-12	к/к	к/к	5,00	3,20	8,50	87,00	0,030	0,60	0,022	0,00	119,00	91,00	14,00	0,10
ИТОГО за обед:				34,32	36,00	104,19	972,01	0,55	29,96	0,33	2,52	338,03	558,64	98,47	5,63
Итого за 9 день:				48,32	48,76	203,58	1462,30	0,828	32,96	0,382	4,00	576,78	845,64	150,47	11,63
10 день															
Завтрак															
Бутерброд с колбасой п/копченной	20/15	2008	5	5,90	9,40	7,40	116,00	0,040	0,00	0,00	0,40	8,00	46,00	7,00	0,70
Омлет с сыром, маслом сливочным	150	2011	215	17,30	18,02	27,52	323,75	0,087	0,00	0,37	4,50	270,00	321,30	23,80	0,75
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,30	0,10	15,20	62,00	0,000	0,00	0,00	0,00	10,80	7,20	5,40	0,70
Батон обогащенный микронутрентами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00	0,000	38,00	0,000	0,25	160,00	142,00	11,00	0,13
ИТОГО:				25,50	28,68	63,11	573,64	0,257	0,00	0,37	5,28	302,55	374,50	36,20	2,65
Обед															
Салат "Свеколка"	60	2008	50 т/к	4,80	6,06	9,12	110,40	0,018	4,27	0,018	2,88	28,84	33,60	16,80	1,14
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	1,50	2,40	8,90	142,20	0,00	0,40	0,200	0,14	15,20	140,00	18,10	0,900
Зразы рубленные из кур с омлетом	80	2008	317	12,60	9,60	27,80	169,40	0,07	2,50	0,26	0,34	142,70	196,00	19,00	0,06
Рагу овощное	150	2008	350	3,50	6,70	11,50	119,00	0,008	11,00	0,25	0,39	44,00	44,00	26,00	1,10
Сок фруктовый/ персиковый/	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00	0,020	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутрентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10

Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
ИТОГО за обед:				28,60	27,82	109,88	796,89	0,346	22,17	0,728	4,13	266,79	467,64	87,90	6,60
Итого за 10 день:				54,10	56,50	172,99	1370,53	0,603	22,17	1,098	9,41	569,34	842,14	124,10	9,25
11 день															
Завтрак															
Каша "Янтарная"/из пшена с яблоками	155	2008	187	5,20	8,00	39,02	205,80	0,120	0,009	0,049	0,37	79,36	125,20	34,70	2,48
Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,20	0,87	12,00	132,00	0,020	0,48	0,03	0,40	8,00	14,00	5,00	0,30
Чай с сахаром	200	2008	430	0,20	0,00	15,00	60,00	0,000	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	4,00	2,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00	0,000	38,00	0,000	0,25	160,00	142,00	11,00	0,13
ИТОГО:				8,35	10,03	86,51	507,69	0,270	38,49	0,08	1,40	266,11	289,20	54,70	5,41
Обед															
Салат картофельный с огурцами, маслом растительным *	60	2011	37	0,80	4,76	5,10	66,50	0,030	4,30	0,00	1,40	14,80	23,53	11,60	0,40
Борщ сибирский с говядиной и сметаной	200/5/5	2008	80	7,90	5,39	8,48	109,70	0,0415	8,02	0,06	0,255	43,50	93,05	25,25	1,53
Котлета рыбная любительская	80	2008	241	10,90	2,90	14,80	88,00	0,0640	1,60	0,090	0,640	33,60	244,00	14,40	0,80
Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2008	333	3,00	8,40	22,80	225,00	0,010	20,80	0,46	0,23	18,46	78,40	1,00	0,10
Сок фруктовый / яблочный	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00	0,020	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
ИТОГО за обед:				28,80	24,51	103,74	745,09	0,396	38,72	0,61	2,905	146,41	493,02	60,25	6,23
Итого за 11 день:				37,15	34,54	190,25	1252,78	0,666	77,21	0,69	4,305	412,52	782,22	114,95	11,64
12 день															
Завтрак															
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/20/5	2008	3	4,50	4,50	9,40	88,00	0,020	0,00	0,04	0,30	134,00	85,00	7,00	0,30
Старинки из творога со сливочным молоком	150/30	2008	219	15,00	13,63	56,88	467,88	0,100	0,33	0,010	3,69	350,22	419,18	50,22	1,38

Кофейный напиток	200	2008	432	1,50	1,30	28,60	107,00	0,000	1,00	0,01	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40	0,026	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО:				23,40	20,99	117,67	779,17	0,276	2,33	0,06	4,57	574,97	560,18	73,22	5,38
Обед															
Салат из белокачанной капусты с маслом растительным/ до 28.02/ с 01.03 салат из квашеной капусты *	60	2008	40	0,96	3,06	5,62	52,00	0,0120	16,200	0,18	1,38	29,40	16,80	9,00	0,420
Суп картофельный с крупой	200	2008	98	2,96	2,24	15,68	95,20	0,0800	6,400	0,16	0,24	20,00	70,40	21,60	0,880
Запеканка из печени с рисом	80	2012	294	10,98	5,40	8,69	148,35	0,1200	8,000	0,44	4,72	10,56	249,60	16,00	6,400
Макаронные изделия отварные	150	2008	332	5,50	3,80	31,30	191,00	0,0600	0,00	0,030	0,800	11,00	36,00	7,00	0,80
Соус сметанный	20	2008	371	0,30	0,80	1,30	13,60	0,004	0,00	0,004	0,04	4,80	54,40	0,80	0,03
Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	2008	394	0,20	0,20	29,90	115,00	0,010	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	4,00	1,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	20,40	92,00	0,100	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,10
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,00	1,16	12,99	71,89	0,130	0,00	0,00	0,38	13,75	0,00	0,00	0,50
ИТОГО за обед:				26,10	18,36	125,88	779,04	0,516	32,60	0,81	7,660	104,81	471,24	58,40	10,13
Итого за 12 дней:				49,50	39,35	243,55	1558,21	0,792	34,93	0,87	12,230	679,78	1031,42	131,62	15,51
за 12 дней				575,35	603,36	2414,75	17186,43	8,43	470,07	7,08	98,23	6843,34	10432,09	1743,72	130,55
день				47,95	50,28	201,23	1432,20	0,70	39,17	0,59	8,19	570,28	869,34	145,31	10,88
сбалансированность				1	1	4									

* с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакции Могильного М.П., Тутельяна В.А.

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакции 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.

* Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник-Москва, Дел принт, 2007-276с. Редакция Скурихина И.М., Тутельяна В.А.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08 замены овощей и фруктов

Заказчик: ГБОУ школа № 421
Санкт-Петербурга
МПК
Директор Ю.А. Большакова



Исполнитель: ООО «Кавалер»
Генеральный директор Госькова Г.М.



Приложение № 3 к Контракту
от «10 августа» 2020 №80-421/20

Согласовано:

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
Главный государственный санитарный врач по городу Санкт-Петербургу
И.С.Бажикова

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Кавалер"
Г.М.Госькова

2019 г.

Циклическое двухдневное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга Петродворцового района, с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета



Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация/сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные в-ва(мг)			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Обед															
Салат из квашеной капусты с яблоками,маслом растительным *	100	2013	377/к	0,50	3,90	7,40	77,00	0,01	11,00	0,30	2,30	49	28,30	15,20	0,9
Суп картофельный с фасолью	250	2008	99	7,10	3,60	14,90	112,80	0,12	0,80	0,16	0,20	80	191,20	30,40	1,5
Тефтели из говядины в соусе сметанном	100	2008	283	8,90	10,00	18,60	186,00	0,04	1,00	0,00	3,00	158,80	277,00	10,00	1
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	5,50	7,00	17,74	206,00	0,03	0,00	0,03	0,30	61,00	98,00	26,00	0,6
Сок фруктовый/яблочно-вишневый/	200	2008	442	1,00	0,20	18,17	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке,массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,00	3,20	4,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,1
Итого за обед 1 день				34,40	31,45	120,49	967,80	0,480	17,4	0,512	6,55	517,60	739,54	103,60	7,80
2 день															
Обед															
Икра морковная	100	2008	56	3,80	5,10	7,50	118,00	0,05	5,00	1,52	3,90	32,00	56,00	33,00	1
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2008	84	2,50	4,50	4,43	77,20	0,048	7,60	0,06	0,16	35,40	42,60	17,60	0,6
Плов из филе птицы	250	2008	311	17,50	15,30	32,10	354,70	0,20	2,80	0,20	2,40	123,60	193,60	42,50	1,9
Компот из сухофруктов с вит "С"	200	2008	402	0,00	0,00	23,30	92,90	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	0,00	0,00	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1

Батон обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Булочка творожная	75	2008	479	4,00	1,50	23,50	139,00	0,10	0,00	0,10	0,50	9,00	33,60	5,40	0,4
Итого за обед 2 день				34,20	29,95	130,01	988,80	0,628	15	1,880	7,71	244,90	365,84	98,50	4,80
3 день															
Обед															
Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	1,40	4,00	8,26	92,8	0,02	3,65	0,00	1,82	35,46	40,63	20,69	1,32
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	2,89	4,16	16,94	126,5	0,09	7,52	0,21	0,22	29,40	76,10	26,02	1,005
Шницель рубленый из говядины	100	2008	272	15,00	12,40	12,80	187,5	0,07	0,00	0,00	3,60	245,00	300,00	24,00	2
Рагу овощное	180	2008	350	4,20	7,04	13,80	142,8	0,57	9,00	0,80	0,70	44,00	84,00	24,00	1
Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	2008	411	0,10	0,10	23,10	113,0	0,01	28,60	0,00	0,10	5,00	8,00	2,00	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,0	0,10	0,00	0,00	0,60	22,00	40,04	0,00	0,1
Батон нарезной обогащённый	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,0	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	5,80	44,4	0,03	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,2
Итого за обед 3 день				30,39	31,65	119,68	914,00	1,017	49,77	1,005	7,985	424,36	559,77	105,71	8,825
4 день															
Обед															
Салат витаминный с маслом растительным/1-ый вариант до 28.02	100	2008	41	1,20	4,20	9,50	90,00	0,01	1,10	0,30	2,30	36,00	27,00	15,00	1
С 01.03 *салат из квашеной капусты	100	2008	41	1,20	4,20	9,50	90,00	0,01	1,10	0,30	2,30	36,00	27,00	15,00	1
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/5/10	2008	76	3,66	4,90	11,46	90,00	0,03	1,04	0,02	0,23	50,20	60,80	9,05	1,04
Рыба/филе трески/запеченная в молочном соусе	300	2008	238	13,06	11,30	68,20	90,00	0,10	13,60	0,09	2,80	67,80	252,20	35,40	1,58
Компот из кураги с витамином "С"	200	2008	401	1,10	0,00	27,40	90,00	0,02	10,60	0,03	1,10	33,00	29,00	21,00	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	90,00	0,10	0,00	0,00	0,60	22,00	40,04	0,00	0,1
Батон нарезной обогащённый	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	90,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Мандарин	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	90,00	0,00	38,00	0,00	0,25	160,00	142,00	11,00	0,13
Итого за обед 4 день				26,17	23,95	163,24	630,00	0,39	64,34	0,44	8,03	396,50	551,04	91,45	5,35
5 день															
Обед															
*Винегрет овощной	100	2008	51	1,40	5,10	6,60	123,00	0,02	15,00	0,25	4,60	38,00	36,00	19,00	1
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	3,90	2,80	20,00	121,00	0,11	8,00	0,20	0,30	23,00	64,00	25,00	1
Голубцы домашние	250	2008	306	12,20	12,00	23,70	265,60	0,09	17,00	0,00	1,68	83,60	159,00	4,40	2,4
Сок фруктовый/персиковый/	200	2008	442	1,00	0,20	18,17	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами	50	к/к	к/к	4,00	2,12	25,50	115,00	0,12	0,00	0,00	0,00	10,37	50,05	0,00	0,13
Батон нарезной обогащённый	50	к/к	к/к	4,00	2,33	25,99	143,78	0,25	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	1

Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,00	3,20	4,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,1
Итого за обед 5 день				31,5	27,75	124,46	947,38	0,64	44,6	0,472	7,33	315,47	414,05	70,4	8,43
6 день															
Обед															
Икра свекольная	100	2008	56	4,20	8,10	10,10	85,00	0,03	9,00	0,02	3,70	45,00	56,00	27,00	1,8
Суп картофельный с горохом и грибами	250/10	2008	99/73	7,80	3,70	12,80	120,00	0,10	5,50	0,27	0,50	97,90	120,70	35,40	2,9
Фрикадельки из птицы, соус молочный	125	2010	308/350	10,20	16,70	10,50	198,00	0,05	0,00	0,05	2,90	190,00	200,00	18,33	1,67
Рис отварной	180	2008	325	3,70	6,30	32,80	183,00	0,02	0,00	0,05	0,08	13,00	161,00	39,00	0,6
Компот из апельсинов с витамином "С"	200	2008	399	0,50	0,10	34,00	101,00	0,02	12,00	0,00	0,10	18,00	12,00	7,00	0,2
Ватрушка с творогом	75	1996	695	4,00	1,50	16,40	99,00	0,10	0,00	0,10	0,50	9,00	33,60	5,40	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Итого за обед 6 день				36,8	39,95	155,78	993,00	0,55	26,5	0,488	8,53	408,70	623,34	132,13	8,47
7 день															
Обед															
*Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	2008	40	1,60	5,10	7,70	83,00	0,02	13,50	0,03	2,30	89,00	28,00	1,50	0,7
Суп крестьянский	250	2008	94	3,43	5,78	12,58	115,10	0,06	1,02	0,085	0,40	38,40	118,00	18,36	0,91
Мясо духовое	300	2011	258	16,70	17,50	25,70	265,40	0,15	8,96	0,57	5,28	51,49	310,09	73,16	4,96
Компот из яблок с витамином "С"	200	2008	401	0,50	0,10	28,10	116,00	0,03	0,66	0,00	0,10	16,00	26,00	8,00	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,6
Батон парижский обогащенный	50	к/к	к/к	4,00	2,33	25,99	143,78	0,25	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	1
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,00	3,20	4,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,1
Итого за обед 7 день				34,43	35,71	123,97	902,28	0,64	24,7	0,707	8,83	349,69	613,13	115,02	8,87
8 день															
Обед															
Салат витаминный с маслом растительным/1-ый вариант/до 28.02 с 01.03 Салат картофельный с морковью, зеленым горошком, маслом растительным *	100	2008	41	1,20	5,20	9,50	90,00	0,01	11,00	0,30	2,30	36,00	27,00	17,00	1
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	92	10,90	2,43	35,40	162,90	0,13	1,90	0,14	0,72	15,71	158,00	27,74	0,58

Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	100	2008	261/373	8,80	12,00	12,50	195,20	0,17	3,80	0,10	1,80	196,60	189,20	22,40	0,7
Макаронны отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,56	229,20	0,072	0,00	0,036	0,96	13,20	43,20	8,40	0,96
Сок фруктовый/яблочный/	200	2008	442	1,00	0,20	18,17	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,6
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	5,80	44,4	0,03	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,2
Итого за обед 8 день				35,30	29,54	158,11	1020,70	0,66	21,70	0,58	6,73	327,31	482,44	92,54	9,64
9 день															
Обед															
*Салат картофельный с маслом растительным	100	2008	43 т/к	0,80	7,65	5,95	95,85	0,01	15,00	0,05	0,13	24,00	43,00	9,50	0,5
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/5/5	2008	85	4,66	4,90	14,00	173,00	0,02	9,70	0,17	0,16	138,00	127,20	23,60	1,5
Сосиски отварные	100	2008	254	11,20	14,40	10,40	266,00	0,20	0,00	0,00	0,40	36,00	162,00	35,00	2
Гюле картофельное	180	2008	335	3,70	6,48	34,40	169,20	0,17	6,30	0,05	0,24	56,40	135,60	24,80	1,32
Кисель плодово-ягодный с витамином С*	200	2008	411	0,10	0,10	27,90	113,00	0,01	8,60	0,00	0,10	5,00	8,00	2,00	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Мандарины	100	к/к	к/к	0,75	0,00	7,50	38,00	0,00	38,00	0,00	0,25	160,00	142,00	11,00	0,13
Итого за обед 9 день				27,61	37,08	139,33	1062,05	0,636	78	0,268	2,03	455,20	657,84	105,90	6,75
10 день															
Обед															
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2008	48	4,70	19,50	7,00	224,00	0,02	6,00	0,05	6,70	168,00	111,00	24,00	1,7
Суп из овшей со сметаной	250/5	2008	95	2,50	4,40	8,90	142,20	0,00	0,40	0,20	1,60	55,20	140,00	18,10	0,9
Зразы рубленные из кур с омлетом	100	2008	317	15,80	12,00	34,75	211,75	0,17	3,10	0,30	1,40	178,40	245,00	23,70	0,07
Рагу овощное	180	2008	350	3,50	6,70	11,50	119,0	0,57	9,00	0,80	0,70	44,00	84,00	24,00	1
Сок фруктовый/вишневый/	200	2008	442	1,00	0,20	18,17	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8
Яблоко свежее	100	2011	338	0,40	0,40	5,80	44,4	0,03	1,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,2
Итого за обед 10 день				34,30	46,75	125,30	1040,35	1,036	24	1,350	11,35	511,40	645,04	106,80	9,57
11 день															
Обед															
Салат из картофеля с соевыми огурами *	100	2011	37	1,34	7,94	8,50	110,84	0,05	7,17	0,00	2,34	24,67	39,22	19,34	0,67
Борщ сибирский с говядиной и сметаной	250/5/5	2008	80	9,56	7,40	10,50	149,30	0,05	9,97	0,20	0,32	52,20	104,30	29,40	1,9

Рыба /филе трески/ запеченная в омлете	100	2010	249	14,50	8,90	26,30	286,90	0,02	4,90	0,22	3,10	195,00	350,00	47,60	1,5	
Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	2008	333	0,48	7,64	31,20	113,00	0,14	6,00	0,04	0,20	25,20	48,00	1,08	0,24	
Компот из свежих яблок с витамином "С"	30	2008	394	0,29	0,20	4,00	18,60	0,01	2,00	0,00	0,10	5,60	3,60	3,60	0,8	
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1	
Батон обогащённый микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,85	19,78	115,00	0,13	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	0,8	
Мандарины	80	к/к	к/к	0,60	0,00	6,00	30,40	0,00	30,40	0,00	0,20	128,00	113,60	8,80	0,1	
Итого за 11 день				33,17	35,63	125,68	916,04	0,500	60	0,460	7,01	466,47	698,76	109,82	6,11	
12 день																
Обед																
Салат картофельный с морковью,зеленым горошком,маслом растительным	100	2011	40	2,74	7,06	9,55	112,70	0,09	8,36	0,05	2,83	19,55	65,20	24,13	0,9	
Суп крестьянский со сметаной	250/5	2008	94	1,43	8,78	12,58	115,10	0,06	9,02	0,185	1,41	38,40	71,10	20,40	0,91	
Гуляш из говядины	100	2008	259	10,70	6,90	3,10	218,00	0,00	0,50	0,01	1,10	64,00	250,00	25,00	0,2	
Макароны отварные	180	2008	331	6,60	5,76	37,56	229,20	0,07	0,00	0,04	0,96	13,20	43,20	8,40	0,96	
Сок фруктовый/яблочный/	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,8	
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	40	к/к	к/к	3,20	1,70	19,40	92,00	0,10	0,00	0,00	0,00	8,30	40,04	0,00	0,1	
Батон из ржаной обогащённый	50	к/к	к/к	4,00	2,33	25,99	143,78	0,25	0,00	0,00	0,75	27,50	0,00	0,00	1	
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке,массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,00	3,20	4,50	87,00	0,03	0,60	0,02	0,00	119,00	91,00	14,00	0,1	
Итого за обед: 12 день				34,67	35,93	131,85	1089,78	0,623	22	0,303	7,05	303,95	574,54	99,93	6,97	
Итого за 12 дней				392,94	405,34	1617,90	11472,18	7,80	448,47	8,46	89,14	4721,55	6925,33	1231,80	91,59	
Среднее значение за 1 день				32,75	33,78	134,83	956,02	0,65	37,37	0,71	7,43	393,46	577,11	102,65	7,63	
средняя сбалансированность				1	1	4										

*С 01.03. в рецепте блюдо лук репчатый заменяется на лук зелёный

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт,2011.Рекомендовано НИИ питания РАМН ,редакция Могильного М.Г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт,2010.Рекомендовано НИИ питания РАМН ,редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, Москва, Дели плюс, 2013 под редакцией М.П. Могильного, Тутельяна В.А.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Издательство "Хлебпродинформ". Москва,1996г. Под редакцией Ф.Л.Марчука

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник-Москва, Дел принт,2007-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Заказчик: ГБОУ школа № 421

Директор М.И. Ю.А. Большакова

Исполнитель: ООО «Каналеры»

Генеральный директор М.П. Госькова Г.М.