



Согласовано:  
И.о. Директора АО «КСП Красносельского района»  
Петровский район Санкт-Петербурга  
Лукина А.Н.



Утверждено:  
Социальный директор  
АО «КСП Красносельского района»  
Белосов А.В.

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

| Наименование                                                                         | Выход,<br>г | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур) | № рецептуры или технологической карты | 1 день     |           |               | Энергетическая ценность, ккал. | Витамины (мг) |      |       | Минеральные вещества (мг) |        |        |        |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------|-----------|---------------|--------------------------------|---------------|------|-------|---------------------------|--------|--------|--------|-------|
|                                                                                      |             |                                                               |                                       | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углеводы<br>г |                                | С             | В1   | В2    | А (мкг пер. экв.)         | Са     | Mg     | P      | Fe    |
|                                                                                      |             |                                                               |                                       |            |           |               |                                |               |      |       |                           |        |        |        |       |
| Завтрак                                                                              |             |                                                               |                                       |            |           |               |                                |               |      |       |                           |        |        |        |       |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                                           | 200/5       | 2024                                                          | 196                                   | 16,25      | 19,15     | 36,92         | 331,50                         | 0,53          | 0,19 | 0,145 | 32,65                     | 119,83 | 49,33  | 183,67 | 1,33  |
| Какао с молоком                                                                      | 200         | 2024                                                          | 459                                   | 3,40       | 2,70      | 12,10         | 84,00                          | 0,50          | 0,03 | 0,130 | 13,70                     | 110,00 | 29,00  | 104,00 | 0,60  |
| Батон обогащенный микронутриентами                                                   | 20          | 2021                                                          | 576                                   | 1,50       | 0,58      | 10,28         | 52,20                          | 0,00          | 0,02 | 0,022 | 0,00                      | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |
| Дюлоко свежее                                                                        | 100         | 2008                                                          | 9.1                                   | 0,40       | 0,40      | 9,80          | 44,40                          | 10,00         | 0,03 | 0,020 | 5,00                      | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |
| Мармелад                                                                             | 30          | к/к                                                           | к/к                                   | 0,03       | 0,00      | 23,82         | 96,30                          | 0,27          | 0,00 | 0,000 | 0,00                      | 1,20   | 0,60   | 0,30   | 0,12  |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 555         |                                                               |                                       | 21,58      | 22,83     | 92,92         | 608,40                         | 11,30         | 0,27 | 0,317 | 51,35                     | 250,83 | 96,53  | 311,97 | 4,49  |
| Обед                                                                                 |             |                                                               |                                       |            |           |               |                                |               |      |       |                           |        |        |        |       |
| Салат из соевых отрудов с луком (до 01.03 с речатым луком, с 01.03, с луком зеленым) | 100         | 2024                                                          | 19                                    | 0,80       | 5,10      | 1,90          | 57,00                          | 8,60          | 0,02 | 0,030 | 54,00                     | 34,00  | 14,00  | 23,00  | 0,60  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей                                    | 250/10      | 2024                                                          | 105                                   | 5,18       | 4,92      | 18,94         | 141,20                         | 6,72          | 0,09 | 0,068 | 127,24                    | 20,00  | 21,40  | 76,80  | 1,10  |
| Голубцы ленивые                                                                      | 280         | 2024                                                          | 320                                   | 15,58      | 18,90     | 41,30         | 402,50                         | 32,20         | 0,11 | 0,210 | 10,50                     | 94,50  | 56,00  | 267,75 | 4,03  |
| Напиток из плодов шиповника                                                          | 200         | 2024                                                          | 468                                   | 0,60       | 0,00      | 10,30         | 44,00                          | 88,00         | 0,01 | 0,100 | 0,00                      | 11,00  | 3,00   | 3,00   | 4,40  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                     | 60          | 2021                                                          | 575                                   | 4,08       | 0,78      | 23,88         | 118,80                         | 0,00          | 0,11 | 0,054 | 0,30                      | 28,20  | 26,20  | 94,20  | 2,34  |
| Батон обогащенный микронутриентами                                                   | 70          | 2021                                                          | 576                                   | 5,25       | 2,03      | 35,98         | 182,70                         | 0,00          | 0,08 | 0,077 | 0,00                      | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |
| Итого за прием пищи:                                                                 | 970         |                                                               |                                       | 31,49      | 31,73     | 132,30        | 946,20                         | 135,52        | 0,41 | 0,539 | 192,04                    | 201,00 | 133,70 | 510,25 | 13,31 |
| Всего за день:                                                                       | 1525        |                                                               |                                       | 53,07      | 54,56     | 225,22        | 1554,60                        | 146,82        | 0,68 | 0,856 | 243,39                    | 451,83 | 224,23 | 822,22 | 17,80 |

| 2 день                                                                          |          |      |      |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |         |       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|------|------|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|--------|---------|-------|--|
| Завтрак                                                                         |          |      |      |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |         |       |  |
| Макароны отварные с сыром                                                       | 200/20   | 2024 | 223  | 17,04 | 20,14 | 58,41  | 405,92  | 0,11  | 0,09 | 0,108 | 121,15 | 216,90 | 0,00   | 168,87  | 1,24  |  |
| Чай с сахаром                                                                   | 200      | 2024 | 453  | 0,10  | 0,00  | 7,00   | 29,00   | 0,00  | 0,00 | 0,000 | 0,20   | 3,00   | 3,00   | 5,00    | 0,50  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                                              | 20       | 2021 | 576  | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00   | 0,24  |  |
| Мандарин свежий                                                                 | 100      | 2008 | 9,8  | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 35,00   | 38,00 | 0,06 | 0,030 | 10,00  | 35,00  | 11,00  | 17,00   | 0,10  |  |
| Йогурт в инд. упаковке производителя                                            | 125      | 2021 | 470  | 3,50  | 3,13  | 16,25  | 107,50  | 2,00  | 0,04 | 0,163 | 28,75  | 136,25 | 16,25  | 106,25  | 0,13  |  |
| Итого за прием пищи:                                                            | 665      |      |      | 22,94 | 24,05 | 99,44  | 629,62  | 40,11 | 0,21 | 0,333 | 160,10 | 394,95 | 32,85  | 310,12  | 2,20  |  |
| Обед                                                                            |          |      |      |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |         |       |  |
| Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)          | 100      | 2024 | 52   | 1,20  | 10,10 | 5,90   | 120,00  | 8,50  | 0,03 | 0,040 | 172,00 | 32,00  | 17,00  | 33,00   | 0,70  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной                      | 250/10/5 | 2024 | 88   | 4,60  | 6,79  | 8,71   | 114,80  | 12,10 | 0,05 | 0,065 | 124,20 | 39,20  | 21,70  | 69,50   | 1,06  |  |
| Минтай, запеченный под белым соусом                                             | 100      | 2024 | 251н | 11,80 | 3,40  | 2,80   | 92,00   | 0,14  | 0,06 | 0,060 | 20,20  | 46,00  | 32,00  | 146,00  | 0,60  |  |
| Рис отварной                                                                    | 180      | 2024 | 349  | 3,24  | 8,16  | 39,72  | 246,00  | 0,00  | 0,04 | 0,029 | 32,88  | 8,40   | 28,80  | 86,40   | 0,60  |  |
| Компот из смеси сухофруктов                                                     | 200      | 2024 | 425  | 0,60  | 0,07  | 17,00  | 71,00   | 0,18  | 0,01 | 0,017 | 18,10  | 19,00  | 12,00  | 19,00   | 0,70  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                | 60       | 2021 | 575  | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00  | 0,11 | 0,054 | 0,30   | 28,20  | 28,20  | 94,20   | 2,34  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                                              | 70       | 2021 | 576  | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00  | 0,08 | 0,077 | 0,00   | 13,30  | 9,10   | 45,50   | 0,84  |  |
| Итого за прием пищи:                                                            | 975      |      |      | 30,77 | 31,33 | 133,99 | 945,30  | 20,92 | 0,38 | 0,342 | 367,68 | 186,10 | 148,80 | 493,60  | 6,84  |  |
| Всего за день:                                                                  | 1640     |      |      | 53,71 | 55,38 | 233,43 | 1574,92 | 61,03 | 0,59 | 0,665 | 527,78 | 581,05 | 181,65 | 803,72  | 9,04  |  |
| 3 день                                                                          |          |      |      |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |         |       |  |
| Завтрак                                                                         |          |      |      |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |         |       |  |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                                   | 200/5    | 2024 | 196  | 12,12 | 11,20 | 53,32  | 295,50  | 0,53  | 0,17 | 0,158 | 32,65  | 130,50 | 64,00  | 211,67  | 1,60  |  |
| Чай с сахаром и лимоном                                                         | 200      | 2024 | 454  | 0,20  | 0,00  | 7,20   | 30,00   | 2,80  | 0,00 | 0,010 | 0,40   | 6,00   | 4,00   | 7,00    | 0,60  |  |
| Бутерброд с сыром                                                               | 20/10    | 2024 | 2    | 3,80  | 3,53  | 10,28  | 88,20   | 0,07  | 0,03 | 0,052 | 26,00  | 91,80  | 6,10   | 63,00   | 0,34  |  |
| Яблоко свежее                                                                   | 100      | 2008 | 9,1  | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40   | 10,00 | 0,03 | 0,020 | 5,00   | 16,00  | 9,00   | 11,00   | 2,20  |  |
| Молоко в индивидуальной упаковке                                                | 200      | к/к  | к/к  | 5,80  | 6,40  | 9,40   | 120,00  | 2,60  | 0,08 | 0,300 | 44,00  | 240,00 | 28,00  | 180,00  | 0,20  |  |
| Итого за прием пищи:                                                            | 735      |      |      | 22,32 | 21,53 | 90,00  | 578,10  | 16,00 | 0,31 | 0,540 | 108,05 | 484,30 | 111,10 | 472,67  | 4,94  |  |
| Обед                                                                            |          |      |      |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |         |       |  |
| Салат из квашеной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым) | 100      | 2024 | 40   | 1,60  | 5,10  | 8,10   | 85,00   | 27,30 | 0,02 | 0,030 | 34,10  | 49,00  | 15,00  | 28,00   | 0,60  |  |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной                                          | 250/5    | 2024 | 96   | 2,30  | 4,65  | 15,55  | 114,00  | 6,70  | 0,08 | 0,062 | 144,60 | 23,00  | 23,50  | 66,50   | 0,90  |  |
| Рату из птицы                                                                   | 280      | 2008 | 309  | 18,11 | 19,19 | 29,79  | 366,20  | 48,00 | 0,24 | 0,269 | 435,84 | 83,20  | 65,60  | 305,60  | 3,20  |  |
| Компот из свежих яблок                                                          | 200      | 2024 | 418  | 0,15  | 0,14  | 19,90  | 82,00   | 1,60  | 0,01 | 0,006 | 1,20   | 6,00   | 3,10   | 3,80    | 0,80  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                | 60       | 2021 | 575  | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00  | 0,11 | 0,054 | 0,30   | 28,20  | 28,20  | 94,20   | 2,34  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                                              | 70       | 2021 | 576  | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00  | 0,08 | 0,077 | 0,00   | 13,30  | 9,10   | 45,50   | 0,84  |  |
| Итого за прием пищи:                                                            | 965      |      |      | 31,49 | 31,89 | 133,20 | 948,70  | 83,60 | 0,53 | 0,498 | 616,04 | 202,70 | 144,50 | 543,60  | 8,68  |  |
| Всего за день:                                                                  | 1700     |      |      | 53,81 | 53,42 | 223,20 | 1526,80 | 99,60 | 0,84 | 1,038 | 724,09 | 687,00 | 255,60 | 1016,27 | 13,62 |  |

| 4 день                                            |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |         |       |  |
|---------------------------------------------------|----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|---------|--------|--------|---------|-------|--|
| Завтрак                                           |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |         |       |  |
| Омлет натуральный                                 | 200      | 2024 | 228 | 14,83 | 14,00 | 35,10  | 312,41  | 0,30  | 0,10 | 0,600 | 226,69  | 137,24 | 21,45  | 297,93  | 3,43  |  |
| Кофейный напиток с молоком                        | 200      | 2024 | 458 | 3,80  | 2,90  | 11,90  | 89,00   | 0,50  | 0,03 | 0,130 | 13,30   | 111,00 | 31,00  | 107,00  | 1,10  |  |
| Бутерброд с маслом                                | 20/5     | 2008 | 1   | 1,55  | 4,73  | 10,33  | 89,70   | 0,00  | 0,02 | 0,027 | 32,65   | 4,30   | 2,60   | 14,00   | 0,24  |  |
| Апельсин свежий                                   | 100      | 2008 | 9,6 | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 37,80   | 60,00 | 0,04 | 0,030 | 8,00    | 34,00  | 11,00  | 23,00   | 0,30  |  |
| Мармелад                                          | 30       | к/к  | к/к | 0,03  | 0,00  | 23,82  | 96,30   | 0,27  | 0,00 | 0,000 | 0,00    | 1,20   | 0,60   | 0,30    | 0,12  |  |
| Итого за прием пищи:                              | 555      |      |     | 21,11 | 21,83 | 89,25  | 625,21  | 61,07 | 0,19 | 0,787 | 280,64  | 287,74 | 70,65  | 442,23  | 5,19  |  |
| Обед                                              |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |         |       |  |
| Салат «Степной» из разных овощей                  | 100      | 2024 | 29  | 1,50  | 10,20 | 7,60   | 128,00  | 6,10  | 0,06 | 0,040 | 446,00  | 19,00  | 28,00  | 45,00   | 0,70  |  |
| Борщ с капустой и картофелем, курой и со сметаной | 250/10/5 | 2024 | 80  | 4,28  | 6,87  | 12,09  | 127,20  | 8,22  | 0,05 | 0,063 | 136,44  | 40,00  | 21,90  | 67,30   | 1,20  |  |
| Печень по-строгановски                            | 100      | 2024 | 277 | 8,89  | 6,12  | 6,83   | 124,33  | 12,75 | 0,21 | 1,638 | 4660,00 | 21,25  | 17,50  | 265,00  | 5,63  |  |
| Макаронные изделия отварные                       | 180      | 2024 | 356 | 6,36  | 5,04  | 30,00  | 228,00  | 0,00  | 0,07 | 0,023 | 23,52   | 13,20  | 8,40   | 48,00   | 0,84  |  |
| Компот из кураги                                  | 200      | 2024 | 424 | 1,00  | 0,06  | 17,20  | 73,00   | 0,32  | 0,01 | 0,032 | 70,00   | 29,00  | 18,00  | 25,00   | 0,60  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                  | 60       | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00  | 0,11 | 0,054 | 0,30    | 28,20  | 28,20  | 94,20   | 2,34  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 70       | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00  | 0,08 | 0,077 | 0,00    | 13,30  | 9,10   | 45,50   | 0,84  |  |
| Итого за прием пищи:                              | 975      |      |     | 31,36 | 31,10 | 133,58 | 982,03  | 27,39 | 0,59 | 1,926 | 5336,66 | 163,55 | 125,10 | 590,00  | 12,15 |  |
| Всего за день:                                    | 1530     |      |     | 52,47 | 52,93 | 222,83 | 1607,25 | 88,46 | 0,78 | 2,713 | 5616,90 | 451,69 | 155,75 | 1032,23 | 17,34 |  |
| 5 день                                            |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |         |       |  |
| Завтрак                                           |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |         |       |  |
| Пудинг из творога со стуженым молоком             | 200/15   | 2024 | 240 | 17,51 | 19,42 | 55,61  | 460,48  | 0,45  | 0,14 | 0,443 | 78,44   | 298,91 | 47,96  | 248,56  | 1,74  |  |
| Чай с сахаром                                     | 200      | 2024 | 453 | 0,10  | 0,00  | 7,00   | 29,00   | 0,00  | 0,00 | 0,000 | 0,20    | 3,00   | 3,00   | 5,00    | 0,50  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00    | 3,80   | 2,60   | 13,00   | 0,24  |  |
| Яблоко свежее                                     | 100      | 2008 | 9,1 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40   | 10,00 | 0,03 | 0,020 | 5,00    | 16,00  | 9,00   | 11,00   | 2,20  |  |
| Йогурт в инд. упаковке производителя              | 125      | 2021 | 470 | 3,50  | 3,13  | 16,25  | 107,50  | 2,00  | 0,04 | 0,163 | 28,75   | 136,25 | 16,25  | 106,25  | 0,13  |  |
| Итого за прием пищи:                              | 660      |      |     | 23,01 | 23,52 | 98,94  | 693,58  | 12,45 | 0,23 | 0,647 | 112,39  | 457,96 | 76,81  | 383,81  | 4,81  |  |
| Обед                                              |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |         |       |  |
| Салат из белокочанной капусты                     | 100      | 2024 | 34  | 1,60  | 5,10  | 9,40   | 90,00   | 36,10 | 0,03 | 0,040 | 202,00  | 43,00  | 17,00  | 30,00   | 0,60  |  |
| Суп картофельный с фасолью и птицей               | 250/10   | 2024 | 104 | 8,08  | 6,62  | 19,14  | 169,20  | 4,72  | 0,19 | 0,079 | 127,24  | 39,00  | 38,40  | 122,80  | 2,10  |  |
| Гуляш из отварного мяса                           | 100      | 2024 | 279 | 8,20  | 8,10  | 10,00  | 205,00  | 1,00  | 0,04 | 0,100 | 21,40   | 13,00  | 18,00  | 140,00  | 2,00  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая                        | 180      | 2024 | 347 | 3,48  | 5,04  | 14,28  | 126,00  | 0,00  | 0,25 | 0,132 | 24,48   | 18,00  | 144,00 | 216,00  | 4,80  |  |
| Сок в ассортименте                                | 200      | 2024 | 469 | 0,80  | 0,00  | 20,60  | 84,00   | 4,00  | 0,02 | 0,020 | 0,00    | 14,00  | 8,00   | 14,00   | 0,60  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                  | 60       | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00  | 0,11 | 0,054 | 0,30    | 28,20  | 28,20  | 94,20   | 2,34  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 70       | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00  | 0,08 | 0,077 | 0,00    | 13,30  | 9,10   | 45,50   | 0,84  |  |
| Итого за прием пищи:                              | 970      |      |     | 31,49 | 27,67 | 133,28 | 975,70  | 45,82 | 0,72 | 0,502 | 375,42  | 168,50 | 262,70 | 662,50  | 13,28 |  |
| Всего за день:                                    | 1630     |      |     | 54,50 | 51,19 | 232,22 | 1669,28 | 58,27 | 0,95 | 1,149 | 487,81  | 626,46 | 348,51 | 1046,31 | 18,09 |  |

| 6 день                                               |          |      |     |       |       |        |         |        |      |       |         |        |        |        |       |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------|----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|------|-------|---------|--------|--------|--------|-------|--|--|--|--|
| Завтрак                                              |          |      |     |       |       |        |         |        |      |       |         |        |        |        |       |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным             | 200/5    | 2024 | 196 | 15,32 | 16,08 | 43,32  | 286,17  | 0,53   | 0,06 | 0,145 | 32,65   | 113,17 | 32,00  | 141,00 | 0,53  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром и лимоном                              | 200      | 2024 | 454 | 0,20  | 0,00  | 7,20   | 30,00   | 2,80   | 0,00 | 0,010 | 0,40    | 6,00   | 4,00   | 7,00   | 0,60  |  |  |  |  |
| Бутерброд с сыром                                    | 20/10    | 2024 | 2   | 3,80  | 3,53  | 10,28  | 88,20   | 0,07   | 0,03 | 0,052 | 26,00   | 91,80  | 6,10   | 63,00  | 0,34  |  |  |  |  |
| Груша свежая                                         | 100      | 2021 | 82  | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,00   | 5,00   | 0,02 | 0,030 | 2,00    | 19,00  | 12,00  | 16,00  | 2,30  |  |  |  |  |
| Печенье                                              | 30       | 2021 | 582 | 2,25  | 2,94  | 22,32  | 124,50  | 0,00   | 0,02 | 0,015 | 3,00    | 8,70   | 6,00   | 27,00  | 0,63  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                 | 565      |      |     | 21,97 | 22,85 | 93,42  | 575,87  | 8,40   | 0,13 | 0,252 | 64,05   | 238,67 | 60,10  | 254,00 | 4,40  |  |  |  |  |
| Обед                                                 |          |      |     |       |       |        |         |        |      |       |         |        |        |        |       |  |  |  |  |
| Икра морковная                                       | 100      | 2024 | 57  | 1,60  | 7,20  | 8,00   | 103,00  | 4,20   | 0,05 | 0,060 | 920,00  | 26,00  | 32,00  | 52,00  | 0,80  |  |  |  |  |
| Суп овощной с грибами                                | 250/15   | 2024 | 100 | 3,45  | 4,15  | 20,90  | 134,00  | 8,50   | 0,08 | 0,045 | 125,00  | 28,50  | 22,00  | 59,50  | 1,00  |  |  |  |  |
| Котлеты домашние                                     | 100      | 2022 | 184 | 13,30 | 13,54 | 8,72   | 198,55  | 0,00   | 0,22 | 0,140 | 0,00    | 26,00  | 18,00  | 158,00 | 2,40  |  |  |  |  |
| Картофель отварной                                   | 180      | 2024 | 358 | 2,40  | 5,04  | 15,72  | 127,20  | 14,40  | 0,16 | 0,108 | 26,76   | 16,80  | 36,00  | 92,40  | 1,44  |  |  |  |  |
| Сок в ассортименте                                   | 200      | 2024 | 469 | 0,80  | 0,00  | 20,60  | 84,00   | 4,00   | 0,02 | 0,020 | 0,00    | 14,00  | 8,00   | 14,00  | 0,60  |  |  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                     | 60       | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00   | 0,11 | 0,054 | 0,30    | 28,20  | 28,20  | 94,20  | 2,34  |  |  |  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                   | 70       | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00   | 0,08 | 0,077 | 0,00    | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                 | 975      |      |     | 30,88 | 32,74 | 133,80 | 948,25  | 31,10  | 0,71 | 0,504 | 1072,06 | 152,80 | 153,30 | 515,60 | 9,42  |  |  |  |  |
| Всего за день:                                       | 1540     |      |     | 52,85 | 55,59 | 227,21 | 1524,12 | 39,50  | 0,83 | 0,756 | 1136,11 | 391,47 | 213,40 | 769,60 | 13,82 |  |  |  |  |
| 7 день                                               |          |      |     |       |       |        |         |        |      |       |         |        |        |        |       |  |  |  |  |
| Завтрак                                              |          |      |     |       |       |        |         |        |      |       |         |        |        |        |       |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным           | 200/5    | 2024 | 196 | 14,58 | 15,07 | 47,05  | 351,50  | 0,53   | 0,15 | 0,138 | 32,65   | 126,50 | 38,67  | 202,33 | 2,27  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром и лимоном                              | 200      | 2024 | 454 | 0,20  | 0,00  | 7,20   | 30,00   | 2,80   | 0,00 | 0,010 | 0,40    | 6,00   | 4,00   | 7,00   | 0,60  |  |  |  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                   | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00   | 0,02 | 0,022 | 0,00    | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |  |  |  |  |
| Яблоко свежее                                        | 100      | 2008 | 9,1 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40   | 10,00  | 0,03 | 0,020 | 5,00    | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |  |  |  |  |
| Молоко в индивидуальной упаковке                     | 200      | к/к  | к/к | 5,80  | 6,40  | 9,40   | 120,00  | 2,60   | 0,08 | 0,300 | 44,00   | 240,00 | 28,00  | 180,00 | 0,20  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                 | 725      |      |     | 22,48 | 22,45 | 83,73  | 598,10  | 15,93  | 0,28 | 0,510 | 82,05   | 392,30 | 82,27  | 413,33 | 5,51  |  |  |  |  |
| Обед                                                 |          |      |     |       |       |        |         |        |      |       |         |        |        |        |       |  |  |  |  |
| Огурец соленый                                       | 100      | 2024 | 385 | 0,82  | 0,09  | 1,73   | 12,73   | 5,00   | 0,02 | 0,020 | 5,00    | 22,73  | 13,64  | 23,64  | 0,64  |  |  |  |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной | 250/10/5 | 2024 | 88  | 4,28  | 6,87  | 8,39   | 113,20  | 12,22  | 0,05 | 0,061 | 130,44  | 40,00  | 20,90  | 64,30  | 0,90  |  |  |  |  |
| Рыба запеченная                                      | 100      | 2008 | 233 | 12,02 | 14,80 | 8,40   | 296,00  | 0,00   | 0,00 | 0,000 | 80,00   | 22,00  | 8,00   | 174,00 | 0,60  |  |  |  |  |
| Рис с овощами                                        | 180      | 2021 | 241 | 3,72  | 5,52  | 33,00  | 160,80  | 1,52   | 0,06 | 0,040 | 610,89  | 22,15  | 37,38  | 106,62 | 0,51  |  |  |  |  |
| Напиток из плодов шиповника                          | 200      | 2024 | 468 | 0,60  | 0,00  | 10,30  | 44,00   | 88,00  | 0,01 | 0,100 | 0,00    | 11,00  | 3,00   | 3,00   | 4,40  |  |  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                     | 60       | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00   | 0,11 | 0,054 | 0,30    | 28,20  | 28,20  | 94,20  | 2,34  |  |  |  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                   | 70       | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00   | 0,08 | 0,077 | 0,00    | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                 | 975      |      |     | 30,77 | 30,09 | 121,68 | 928,23  | 106,74 | 0,32 | 0,352 | 826,63  | 159,38 | 120,22 | 511,25 | 10,23 |  |  |  |  |
| Всего за день:                                       | 1700     |      |     | 53,25 | 52,54 | 205,41 | 1526,33 | 122,68 | 0,60 | 0,862 | 908,68  | 551,68 | 202,49 | 924,59 | 15,74 |  |  |  |  |

| 8 день                                         |           |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |         |       |  |  |  |  |
|------------------------------------------------|-----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|--------|---------|-------|--|--|--|--|
| Завтрак                                        |           |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |         |       |  |  |  |  |
| Каша манная молочная с маслом сливочным        | 200/5     | 2024 | 196 | 12,52 | 15,42 | 47,18  | 339,50  | 0,51  | 0,08 | 0,145 | 32,65  | 118,50 | 20,00  | 114,33  | 0,53  |  |  |  |  |
| Какао с молоком                                | 200       | 2024 | 459 | 3,40  | 2,70  | 12,10  | 84,00   | 0,50  | 0,03 | 0,130 | 13,70  | 110,00 | 29,00  | 104,00  | 0,60  |  |  |  |  |
| Батон обогащенный микроэлементами              | 20        | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00   | 0,24  |  |  |  |  |
| Мандарин свежий                                | 100       | 2008 | 9,8 | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 35,00   | 38,00 | 0,06 | 0,030 | 10,00  | 35,00  | 11,00  | 17,00   | 0,10  |  |  |  |  |
| Йогурт в нид упаковке производителя            | 125       | 2021 | 470 | 3,50  | 3,13  | 16,25  | 107,50  | 2,00  | 0,04 | 0,163 | 28,75  | 136,25 | 16,25  | 106,25  | 0,13  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                           | 650       |      |     | 21,72 | 22,03 | 93,31  | 618,20  | 41,01 | 0,23 | 0,490 | 85,10  | 403,55 | 78,85  | 354,58  | 1,60  |  |  |  |  |
| Обед                                           |           |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |         |       |  |  |  |  |
| Салат витаминный (1-й вариант)                 | 100       | 2024 | 41  | 1,20  | 5,20  | 10,90  | 95,00   | 25,80 | 0,03 | 0,040 | 323,00 | 34,00  | 16,00  | 28,00   | 1,00  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом, птицей и с грибами | 250/10/10 | 2024 | 104 | 9,18  | 6,72  | 26,34  | 203,20  | 4,72  | 0,20 | 0,079 | 127,24 | 42,00  | 40,40  | 131,80  | 2,30  |  |  |  |  |
| Биточки (осobyе) с соусом томатным             | 100/30    | 2024 | 289 | 8,80  | 8,30  | 11,48  | 118,60  | 0,80  | 0,23 | 0,145 | 37,70  | 29,30  | 21,90  | 165,00  | 2,60  |  |  |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 180       | 2024 | 347 | 3,48  | 5,04  | 14,28  | 126,00  | 0,00  | 0,25 | 0,132 | 24,48  | 18,00  | 144,00 | 216,00  | 4,80  |  |  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов                    | 200       | 2024 | 425 | 0,60  | 0,07  | 17,00  | 71,00   | 0,18  | 0,01 | 0,017 | 18,10  | 19,00  | 12,00  | 19,00   | 0,70  |  |  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный               | 60        | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00  | 0,11 | 0,054 | 0,30   | 28,20  | 28,20  | 94,20   | 2,34  |  |  |  |  |
| Батон обогащенный микроэлементами              | 70        | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00  | 0,08 | 0,077 | 0,00   | 13,30  | 9,10   | 45,50   | 0,84  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                           | 1010      |      |     | 32,59 | 28,14 | 139,86 | 915,30  | 31,50 | 0,90 | 0,544 | 530,82 | 183,80 | 271,60 | 699,50  | 14,58 |  |  |  |  |
| Всего за день:                                 | 1660      |      |     | 54,31 | 50,17 | 233,17 | 1533,50 | 72,51 | 1,13 | 1,034 | 615,92 | 587,35 | 350,45 | 1054,08 | 16,18 |  |  |  |  |
| 9 день                                         |           |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |         |       |  |  |  |  |
| Завтрак                                        |           |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |         |       |  |  |  |  |
| Омлет натуральный                              | 200       | 2024 | 228 | 14,83 | 14,00 | 35,10  | 312,41  | 0,30  | 0,10 | 0,600 | 226,69 | 137,24 | 23,45  | 297,93  | 3,43  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром                                  | 200       | 2024 | 453 | 0,10  | 0,00  | 7,00   | 29,00   | 0,00  | 0,00 | 0,000 | 0,20   | 3,00   | 3,00   | 5,00    | 0,50  |  |  |  |  |
| Бутерброд с маслом                             | 20/5      | 2008 | 1   | 1,55  | 4,73  | 10,33  | 89,70   | 0,00  | 0,02 | 0,027 | 32,65  | 4,30   | 2,60   | 14,00   | 0,24  |  |  |  |  |
| Яблоко свежее                                  | 100       | 2008 | 9,1 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40   | 10,00 | 0,03 | 0,020 | 5,00   | 16,00  | 9,00   | 11,00   | 2,20  |  |  |  |  |
| Печенье                                        | 30        | 2021 | 582 | 2,25  | 2,94  | 22,32  | 124,50  | 0,00  | 0,02 | 0,015 | 3,00   | 8,70   | 6,00   | 27,00   | 0,63  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                           | 555       |      |     | 19,13 | 22,07 | 84,55  | 600,01  | 10,30 | 0,17 | 0,662 | 267,54 | 169,24 | 44,05  | 354,93  | 7,00  |  |  |  |  |
| Обед                                           |           |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |         |       |  |  |  |  |
| Салат из квашеной капусты с яблоками           | 100       | 2021 | 10  | 1,00  | 6,20  | 6,00   | 84,00   | 15,00 | 0,02 | 0,020 | 2,50   | 32,00  | 12,00  | 21,00   | 1,28  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с крупой и рыбой              | 250/10    | 2024 | 103 | 4,44  | 2,66  | 18,60  | 116,00  | 6,64  | 0,09 | 0,066 | 133,84 | 22,00  | 26,20  | 99,40   | 0,91  |  |  |  |  |
| Плов из птицы                                  | 280       | 2024 | 330 | 16,57 | 19,95 | 29,40  | 362,83  | 2,80  | 0,11 | 0,093 | 169,17 | 23,33  | 127,17 | 281,17  | 2,33  |  |  |  |  |
| Компот из свежих яблок                         | 200       | 2024 | 418 | 0,15  | 0,14  | 19,90  | 82,00   | 1,60  | 0,01 | 0,006 | 1,20   | 6,00   | 3,10   | 3,80    | 0,80  |  |  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный               | 60        | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00  | 0,11 | 0,054 | 0,30   | 28,20  | 28,20  | 94,20   | 2,34  |  |  |  |  |
| Батон обогащенный микроэлементами              | 70        | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00  | 0,08 | 0,077 | 0,00   | 13,30  | 9,10   | 45,50   | 0,84  |  |  |  |  |
| Итого за прием пищи:                           | 970       |      |     | 31,49 | 31,76 | 133,76 | 946,33  | 26,04 | 0,41 | 0,316 | 307,01 | 124,83 | 205,77 | 545,07  | 8,50  |  |  |  |  |
| Всего за день:                                 | 1525      |      |     | 50,62 | 53,83 | 218,31 | 1546,35 | 36,34 | 0,58 | 0,978 | 574,55 | 294,07 | 249,81 | 900,00  | 15,50 |  |  |  |  |

| 10 день                                                          |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
|------------------------------------------------------------------|----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--|
| Завтрак                                                          |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба" | 200/5    | 2024 | 203 | 13,32 | 16,08 | 39,18  | 287,50  | 0,49  | 0,09 | 0,145 | 32,65  | 117,17 | 34,67  | 143,67 | 0,80  |  |
| Кофейный напиток с молоком                                       | 200      | 2024 | 458 | 3,80  | 2,90  | 11,90  | 89,00   | 0,50  | 0,03 | 0,130 | 13,30  | 111,00 | 31,00  | 107,00 | 1,10  |  |
| Бутерброд с сыром                                                | 20/10    | 2024 | 2   | 3,80  | 3,53  | 10,28  | 88,20   | 0,07  | 0,03 | 0,052 | 26,00  | 91,80  | 6,10   | 63,00  | 0,34  |  |
| Апельсин свежий                                                  | 100      | 2008 | 9,6 | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 37,80   | 60,00 | 0,04 | 0,030 | 8,00   | 34,00  | 13,00  | 23,00  | 0,30  |  |
| Мармелад                                                         | 30       | к/к  | к/к | 0,03  | 0,00  | 23,82  | 96,30   | 0,27  | 0,00 | 0,000 | 0,00   | 1,20   | 0,60   | 0,30   | 0,12  |  |
| Итого за прием пищи:                                             | 565      |      |     | 21,85 | 22,71 | 93,28  | 598,80  | 61,33 | 0,19 | 0,357 | 79,95  | 355,17 | 85,37  | 336,97 | 2,66  |  |
| Обед                                                             |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Салат из свеклы отварной                                         | 100      | 2021 | 26  | 1,40  | 6,10  | 7,60   | 91,00   | 7,70  | 0,02 | 0,020 | 0,00   | 34,00  | 20,00  | 39,00  | 1,30  |  |
| Суп картофельный с курой                                         | 250/10   | 2024 | 97  | 4,88  | 5,02  | 18,14  | 137,20  | 9,72  | 0,11 | 0,089 | 140,04 | 21,00  | 29,40  | 88,80  | 1,20  |  |
| Рагу из овощей и мяса                                            | 280      | 2021 | 322 | 14,40 | 16,94 | 30,24  | 339,68  | 8,06  | 0,16 | 0,043 | 44,80  | 43,68  | 57,12  | 217,28 | 3,26  |  |
| Компот из кураги                                                 | 200      | 2024 | 424 | 1,00  | 0,06  | 17,20  | 73,00   | 0,32  | 0,01 | 0,032 | 70,00  | 29,00  | 18,00  | 25,00  | 0,60  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                 | 60       | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00  | 0,11 | 0,054 | 0,30   | 28,20  | 28,20  | 94,20  | 2,34  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                               | 70       | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00  | 0,08 | 0,077 | 0,00   | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |  |
| Итого за прием пищи:                                             | 970      |      |     | 31,01 | 30,93 | 133,04 | 942,38  | 25,80 | 0,49 | 0,315 | 255,14 | 169,18 | 161,82 | 509,78 | 9,54  |  |
| Всего за день:                                                   | 1535     |      |     | 52,86 | 53,65 | 226,32 | 1541,18 | 87,14 | 0,68 | 0,672 | 335,09 | 524,35 | 247,19 | 846,75 | 12,20 |  |
| 11 день                                                          |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Завтрак                                                          |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Запеканка из творога со стуженным молоком                        | 200/15   | 2024 | 239 | 16,81 | 18,30 | 51,80  | 437,55  | 0,47  | 0,13 | 0,497 | 57,70  | 34,05  | 49,10  | 256,85 | 1,23  |  |
| Чай с сахаром и лимоном                                          | 200      | 2024 | 454 | 0,20  | 0,00  | 7,20   | 30,00   | 2,80  | 0,00 | 0,010 | 0,40   | 6,00   | 4,00   | 7,00   | 0,60  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                               | 20       | 2021 | 576 | 1,50  | 0,58  | 10,28  | 52,20   | 0,00  | 0,02 | 0,022 | 0,00   | 3,80   | 2,60   | 13,00  | 0,24  |  |
| Яблоко свежее                                                    | 100      | 2008 | 9,1 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40   | 10,00 | 0,03 | 0,020 | 5,00   | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |  |
| Йогурт в инд. упаковке производителя                             | 125      | 2021 | 470 | 3,50  | 3,13  | 16,25  | 107,50  | 2,00  | 0,04 | 0,163 | 28,75  | 136,25 | 16,25  | 106,25 | 0,13  |  |
| Итого за прием пищи:                                             | 660      |      |     | 22,41 | 22,40 | 95,33  | 671,65  | 15,27 | 0,22 | 0,71  | 91,85  | 502,10 | 80,95  | 394,10 | 4,40  |  |
| Обед                                                             |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Салат из моркови                                                 | 100      | 2021 | 21  | 1,20  | 6,00  | 4,00   | 104,00  | 3,00  | 0,05 | 0,070 | 0,00   | 24,00  | 34,00  | 49,00  | 0,64  |  |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и со сметаной            | 250/10/5 | 2024 | 80  | 4,60  | 6,79  | 12,41  | 128,80  | 8,10  | 0,05 | 0,067 | 130,20 | 39,20  | 24,70  | 72,50  | 1,36  |  |
| Котлета рыбная с соусом томатным                                 | 100/30   | 2024 | 239 | 9,64  | 7,32  | 10,50  | 156,40  | 1,20  | 0,15 | 0,105 | 45,10  | 67,30  | 29,90  | 173,00 | 1,20  |  |
| Картофельное пюре                                                | 180      | 2024 | 360 | 3,72  | 5,52  | 33,00  | 160,80  | 12,48 | 0,14 | 0,120 | 29,88  | 43,20  | 33,60  | 99,60  | 1,20  |  |
| Сок в ассортименте                                               | 200      | 2024 | 469 | 0,80  | 0,00  | 20,60  | 84,00   | 4,00  | 0,02 | 0,020 | 0,00   | 14,00  | 8,00   | 14,00  | 0,60  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                 | 60       | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00  | 0,11 | 0,054 | 0,30   | 28,20  | 28,20  | 94,20  | 2,34  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                               | 70       | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00  | 0,08 | 0,077 | 0,00   | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |  |
| Итого за прием пищи:                                             | 1005     |      |     | 29,29 | 28,44 | 140,37 | 935,50  | 28,78 | 0,59 | 0,513 | 205,48 | 229,20 | 167,50 | 547,80 | 8,18  |  |
| Всего за день:                                                   | 1665     |      |     | 51,70 | 50,84 | 235,70 | 1607,15 | 44,05 | 0,81 | 1,225 | 297,33 | 731,30 | 248,45 | 941,90 | 12,58 |  |

| 12 день                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--|
| Завтрак                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Онады со стуженым молоком                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 200/15 | 2024 | 471 | 15,42 | 13,30 | 45,18  | 366,58  | 0,75  | 0,21 | 0,257 | 29,80  | 196,05 | 35,10  | 227,85 | 1,53  |  |
| Чай с сахаром                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 200    | 2024 | 453 | 0,10  | 0,00  | 7,00   | 29,00   | 0,00  | 0,00 | 0,000 | 0,20   | 3,00   | 3,00   | 5,00   | 0,50  |  |
| Бутерброд с сыром                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20/10  | 2024 | 2   | 3,80  | 3,53  | 10,28  | 88,20   | 0,07  | 0,03 | 0,052 | 26,00  | 91,80  | 6,10   | 63,00  | 0,34  |  |
| Мандарин свежий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 100    | 2008 | 9,8 | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 35,00   | 38,00 | 0,06 | 0,030 | 10,00  | 35,00  | 11,00  | 17,00  | 0,10  |  |
| Печенье                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30     | 2021 | 582 | 2,25  | 2,94  | 22,32  | 124,50  | 0,00  | 0,02 | 0,015 | 3,00   | 8,70   | 6,00   | 27,00  | 0,63  |  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 575    |      |     | 22,37 | 19,97 | 92,28  | 643,28  | 38,82 | 0,32 | 0,354 | 69,00  | 334,55 | 61,20  | 339,85 | 3,10  |  |
| Обед                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Салат из кашеной капусты с яблоками                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 100    | 2021 | 10  | 1,00  | 6,20  | 6,00   | 84,00   | 15,00 | 0,02 | 0,020 | 2,50   | 32,00  | 12,00  | 21,00  | 1,28  |  |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 250/5  | 2024 | 96  | 2,30  | 4,65  | 15,55  | 114,00  | 6,70  | 0,08 | 0,062 | 144,60 | 23,00  | 23,50  | 66,50  | 0,90  |  |
| Котлета рубленая из птицы с соусом молочным                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 100/30 | 2024 | 336 | 16,52 | 13,12 | 13,20  | 190,60  | 0,68  | 0,13 | 0,140 | 31,60  | 71,00  | 66,00  | 169,00 | 1,63  |  |
| Рис припущенный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 180    | 2024 | 350 | 2,76  | 4,92  | 24,84  | 172,80  | 0,00  | 0,04 | 0,024 | 23,52  | 8,40   | 27,60  | 84,00  | 0,60  |  |
| Компот из свежих яблок                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 200    | 2024 | 418 | 0,15  | 0,14  | 19,90  | 82,00   | 1,60  | 0,01 | 0,006 | 1,20   | 6,00   | 3,10   | 3,80   | 0,80  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 60     | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00  | 0,11 | 0,054 | 0,30   | 28,20  | 28,20  | 94,20  | 2,34  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 70     | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00  | 0,08 | 0,077 | 0,00   | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |  |
| Итого за прием пищи:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 995    |      |     | 32,06 | 31,84 | 139,35 | 944,90  | 23,98 | 0,46 | 0,383 | 203,72 | 181,90 | 169,50 | 484,00 | 8,39  |  |
| Всего за день:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1570   |      |     | 54,43 | 51,81 | 231,63 | 1588,18 | 62,80 | 0,77 | 0,737 | 272,72 | 516,45 | 230,70 | 823,85 | 11,49 |  |
| Итого за 12 дней средним:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |        |      |     | 53,13 | 52,99 | 226,22 | 1566,64 | 76,60 | 0,77 | 1,057 | 978,36 | 532,89 | 245,10 | 915,13 | 14,45 |  |
| Средняя сбалансированность за 12 дней                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |      |     | 1,00  | 1,00  | 4,00   |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речч,2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| - Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каранов и др. – М., 2008. – 448 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гаптаров М.М.Г., Батурин А.К., Погожева А.В., Шарфетдинов Х.Х., Плотнокова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460 |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| - Единный сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/соет. А.М. Персеголов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка.- М.:ТД ДеЛи, 2022.-245с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обеспечения питания воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедиа», 2024. – 741 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Допускаются отклонения в случае сбоя поставок в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |