

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
АО "Столовая № 14"

С.Н. Филиппов

01 сентября 2023г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) в осенне-зимний период для предоставления питания учащимся в возрасте (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

| Наименование | Выход | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| I день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | 180 | 2008 | 184 | 9,6 | 8,47 | 35,1 | 237,51 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 10/25 | 2008 | 1 | 2,4 | 8,1 | 13 | 142 |
| Чай с лимоном | 200/5 | 2008 | 431 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| Яблоко свежее | 100 | к/к | к/к | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Печенье в ассортименте | 25 | к/к | к/к | 3 | 2,5 | 11,2 | 69,00 |
| Итого за прием пищи: | 545 | | | 15,6 | 19,57 | 84,1 | 552,91 |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец солёный порционно | 60 | АКП* | 17 | 0,48 | 0,06 | 1,2 | 7 |
| Щи по-уральски с крупой и курицей, со сметаной | 200/5/5 | 2012 | 72 | 2,1 | 3,1 | 10,1 | 109,2 |
| Шницель рубленый мясной | 90 | АКП* | 62 | 11,3 | 11,5 | 10,47 | 221 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2008 | 331 | 5 | 4,8 | 27 | 151 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Батон нарезной обогащённый микронутриентами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 |
| Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 2008 | 442 | 1 | 0,2 | 19,17 | 90 |
| Итого за прием пищи: | 800 | | | 27,08 | 23,68 | 114,32 | 806 |
| Всего за день: | | | | 42,68 | 43,25 | 198,42 | 1359 |

| Наименование | Выход | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Пудинг из творога (запеченный) с джемом | 150/20 | 2008 | 225 | 16,2 | 14,6 | 26,7 | 394,4 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | к/к | 2 | 1,16 | 12,99 | 68 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,00 |
| Апельсин свежий | 170 | к/к | к/к | 1,53 | 0,34 | 13,77 | 73,1 |
| Итого за прием пищи: | 565 | | | 19,93 | 16,2 | 68,46 | 595,5 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с огурцом | 60 | АКП* | 20 | 0,78 | 3,2 | 5,7 | 53 |
| Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной | 200/5/5 | 2008 | 76 | 3,46 | 4,63 | 9,51 | 93,3 |
| Фрикадельки куриные в соусе молочном | 90/30 | 2012 | 308/350 | 12,06 | 5,04 | 17,9 | 191 |
| Рис отварной | 150 | 2008 | 325 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 203 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 |
| Компот из свежих яблок | 200 | АКП* | 12 | 0,2 | 0,2 | 20,1 | 87,8 |
| Итого за прием пищи: | 830 | | | 27,4 | 23,39 | 132,39 | 856 |
| Всего за день: | | | | 47,33 | 39,59 | 200,85 | 1452 |

| Наименование | Выход | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") | 180/5 | 2008 | 190 | 5,73 | 9,25 | 27 | 207,2 |
| Бутерброд с джемом | 20/25 | АКП* | 2 | 2,2 | 1,2 | 16,8 | 86,8 |
| Какао с молоком | 200 | 2008 | 433 | 2,9 | 2,5 | 19,6 | 134 |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 100 | к/к | к/к | 4,1 | 2,5 | 4,9 | 87 |
| Груша свежая | 130 | к/к | к/к | 0,52 | 0,4 | 13,4 | 61,1 |
| Итого за прием пищи: | 660 | | | 15,45 | 15,85 | 81,7 | 576,1 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы с яйцом | 60/20 | 2011 | 52/209 | 5,66 | 7 | 3,6 | 100,0 |
| Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной | 200/5 | 2012 | 82 | 3,10 | 2,24 | 13,20 | 94 |
| Хлебец рыбный запеченный | 90 | 2012 | 31 | 12,7 | 8,5 | 8,2 | 123,3 |
| Картофель отварной | 150 | 2008 | 333 | 2,88 | 5,3 | 22,8 | 151,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 |
| Компот из апельсинов | 200 | АКП* | 9 | 0,5 | 0,1 | 24,1 | 95,2 |
| Итого за прием пищи: | 815 | | | 32,0 | 27,2 | 118,3 | 792 |
| Всего за день: | | | | 47,49 | 43,01 | 199,98 | 1368 |

| Наименование | Выход | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 4 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180/5 | 2008 | 189 | 10 | 8,63 | 31,6 | 213,64 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,00 |
| Бутерброд с сыром | 10/5/25 | 2008 | 3 | 4,4 | 12,42 | 13 | 179,33 |
| Мандарин свежий | 100 | к/к | к/к | 0,8 | 0,1 | 7,5 | 38 |
| Итого за прием пищи: | 525 | | | 15,4 | 21,3 | 67,1 | 491,0 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 2008 | 40 | 0,96 | 3,06 | 4,62 | 49,8 |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 200/5 | 2012 | 81/116 | 4,22 | 2,70 | 27,80 | 150 |
| Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе | 90 | 2016 | 275 | 9,44 | 10,00 | 3,78 | 170 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 2008 | 323 | 3,60 | 5,60 | 37,70 | 206 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 |
| Сок фруктовый (персиковый) | 200 | 2008 | 442 | 1 | 0,2 | 15 | 76 |
| Итого за прием пищи: | 795 | | | 26,4 | 25,6 | 135,3 | 880 |
| Всего за день: | | | | 41,8 | 46,8 | 202,4 | 1371 |

| Наименование | Выход | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Макаронные изделия с сыром | 160/15 | 2008 | 210 | 13,4 | 13,9 | 32,6 | 303,5 |
| Бутерброд с джемом | 20/25 | АКП* | 2 | 2,2 | 1,2 | 16,8 | 86,8 |
| Чай с лимоном | 200/5 | 2008 | 431 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| Яблоко свежее | 100 | к/к | к/к | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Итого за прием пищи: | 525 | | | 16,2 | 15,6 | 74,2 | 494,7 |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 2008 | 51 | 0,8 | 6,1 | 4 | 74 |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой, отварной курицей и сметаной | 200/5/5 | 2008 | 91 | 3,4 | 5,2 | 17,76 | 130,2 |
| Голубцы ленивые | 240 | АКП* | 63 | 17,6 | 16,4 | 22,4 | 307,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 |
| Кисель из плодов шиповника | 200 | АКП* | 10 | 0,20 | 0,10 | 26,20 | 108,4 |
| Итого за прием пищи: | 800 | | | 29,2 | 31,82 | 116,74 | 848 |
| Всего за день: | | | | 45,4 | 47,42 | 190,94 | 1343 |

| Наименование | Выход | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 6 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Омлет с морковью | 150 | 2012 | 217 | 10,1 | 15 | 7,3 | 190,5 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 25 | к/к | к/к | 2 | 1,16 | 12,99 | 68 |
| Кофейный напиток | 200 | 2008 | 432 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 100 | к/к | к/к | 4,1 | 2,5 | 4,9 | 87,00 |
| Апельсин свежий | 170 | к/к | к/к | 1,53 | 0,34 | 13,77 | 73,1 |
| Итого за прием пищи: | 645 | | | 19,2 | 20,3 | 61,4 | 525,6 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежей моркови с яблоком | 60 | 2011 | 71 | 0,51 | 0,06 | 4,72 | 50 |
| Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной | 200/5/5 | 2012 | 70 | 2,9 | 2,04 | 17,00 | 77 |
| Печень, тушеная в соусе | 90/30 | АКП* | 14 | 10,3 | 12,1 | 17,9 | 205 |
| Пюре картофельное | 150 | 2008 | 335 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 |
| Компот из свежих яблок | 200 | АКП* | 12 | 0,2 | 0,2 | 20,1 | 87,8 |
| Итого за прием пищи: | 830 | | | 24,21 | 23,82 | 126,4 | 789 |
| Всего за день: | | | | 43,44 | 44,12 | 187,76 | 1314 |

| Наименование | Выход | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 7 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша "Янтарная" | 180 | 2008 | 187 | 9,2 | 11,8 | 34,1 | 239 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 25 | к/к | к/к | 2 | 1,16 | 12,99 | 68 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,00 |
| Яблоко свежее | 100 | к/к | к/к | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке | 100 | к/к | к/к | 4,1 | 2,5 | 4,9 | 87,00 |
| Итого за прием пищи: | 605 | | | 15,9 | 15,96 | 76,79 | 498,4 |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый порционно | 60 | АКП* | 17 | 0,48 | 0,06 | 1,2 | 7 |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 200/5 | 2012 | 81/116 | 4,22 | 2,70 | 27,80 | 150 |
| Котлета рубленая из филе куриного | 90 | 2008 | 314 | 14,6 | 12,7 | 15,3 | 243 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 2008 | 323 | 3,60 | 5,60 | 37,70 | 206 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 |
| Сок фруктовый (персиковый) | 200 | 2008 | 442 | 1 | 0,2 | 15 | 76 |
| Итого за прием пищи: | 795 | | | 31,10 | 25,28 | 143,38 | 909 |
| Всего за день: | | | | 47,00 | 41,24 | 220,17 | 1408 |

| Наименование | Выход | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 8 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 160/15 | 2008 | 210 | 13,4 | 13,9 | 32,6 | 303,5 |
| Бутерброд с джемом | 20/25 | АКП* | 2 | 2,2 | 1,2 | 16,8 | 86,8 |
| Чай с лимоном | 200/5 | 2008 | 431 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,00 |
| Апельсин свежий | 170 | к/к | к/к | 1,53 | 0,34 | 13,77 | 73,1 |
| Итого за прием пищи: | 595 | | | 17,33 | 15,54 | 78,17 | 523,4 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 60 | АКП* | 21 | 0,71 | 3,2 | 4,6 | 52,2 |
| Суп картофельный с рисом и рыбой | 200/20 | 2008 | 98/228 | 6,5 | 2,36 | 15,7 | 110,8 |
| Жаркое по-домашнему со свининой | 240 | АКП* | 25 | 23,4 | 21,1 | 23,2 | 376,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 |
| Компот из свежих яблок | 200 | АКП* | 12 | 0,2 | 0,2 | 20,1 | 87,8 |
| Итого за прием пищи: | 810 | | | 38,01 | 30,88 | 109,98 | 855 |
| Всего за день: | | | | 55,34 | 46,42 | 188,15 | 1378 |

| Наименование | Выход | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | 7 | |
| | | | | г | г | г | |
| 9 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 180/5 | 2008 | 184 | 10,31 | 10,4 | 35,1 | 237,51 |
| Сыр порциями | 15 | 2008 | 14 | 3,45 | 4,4 | 0 | 54,5 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 25 | к/к | к/к | 2 | 1,16 | 12,99 | 68 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,00 |
| Груша свежая | 130 | к/к | к/к | 0,52 | 0,4 | 13,4 | 61,1 |
| Итого за прием пищи: | 555 | | | 16,48 | 16,46 | 76,49 | 481,11 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свёклы отварной с маслом растительным | 60 | 2011 | 52 | 2,7 | 6,53 | 3,6 | 54 |
| Суп из овощей с курицей отварной и сметаной | 200/5/5 | 2012 | 64 | 2,55 | 4,11 | 8,36 | 81 |
| Печень по-строгановски | 90/30 | АКП* | 19 | 10,3 | 9,11 | 17,9 | 178,03 |
| Рис отварной | 150 | 2008 | 325 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 203 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 |
| Компот из апельсинов | 200 | АКП* | 9 | 0,5 | 0,1 | 24,1 | 95,2 |
| Итого за прием пищи: | 830 | | | 26,95 | 30,17 | 133,14 | 839 |
| Всего за день: | | | | 43,43 | 46,63 | 209,63 | 1321 |

| Наименование | Выход | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|---|---------------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 10 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 180/5 | 2008 | 189 | 10,1 | 12,3 | 33,5 | 248,6 |
| Бутерброд с джемом | 20/25 | АКП* | 2 | 2,2 | 1,2 | 16,8 | 86,8 |
| Какао с молоком | 200 | 2008 | 433 | 2,9 | 2,5 | 19,6 | 134 |
| Мандарин свежий | 100 | к/к | к/к | 0,8 | 0,1 | 7,5 | 38 |
| Итого за прием пищи: | 530 | | | 16 | 16,1 | 77,4 | 507,4 |
| Обед | | | | | | | |
| Яйцо с гарниром | 40/20 | 2008 | 213 | 3,3 | 3,6 | 4,2 | 72 |
| Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной | 200/5/5 | 2008 | 76 | 4,6 | 5,64 | 11,2 | 94 |
| Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом | 90/30 | АКП* | 64 | 8 | 10,21 | 11,56 | 180 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2008 | 331 | 5 | 4,8 | 27 | 151 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Сок фруктовый (яблочный) | 200 | 2008 | 442 | 1 | 0,2 | 19,17 | 90 |
| Итого за прием пищи: | 830 | | | 29,1 | 28,47 | 119,51 | 815 |
| Всего за день: | | | | 45,1 | 44,57 | 196,91 | 1323 |

| Наименование | Выход г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 11 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 2008 | 214 | 14,4 | 18,87 | 14,6 | 283,63 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 25 | к/к | к/к | 2 | 1,16 | 12,99 | 68 |
| Чай с лимоном | 200/5 | 2008 | 431 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60,00 |
| Зефир витаминизированный | 35 | к/к | к/к | 0,63 | 0,1 | 23,2 | 101,60 |
| Яблоко свежее | 100 | к/к | к/к | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Итого за прием пищи: | 515 | | | 17,63 | 20,63 | 75,59 | 557,63 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 2008 | 40 | 0,96 | 3,06 | 4,62 | 49,8 |
| Суп-лапша домашняя с курицей | 200/10 | 2012 | 67 | 5,66 | 4,5 | 13,84 | 118,3 |
| Плов с куриным филе | 240 | АКП* | 15 | 15,47 | 16,44 | 39,1 | 371,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | АКП* | 11 | 0,60 | 0,10 | 23,50 | 97,2 |
| Итого за прием пищи: | 800 | | | 29,89 | 28,12 | 127,44 | 865 |
| Всего за день: | | | | 47,52 | 48,75 | 203,03 | 1422 |

| Наименование | Выход | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 12 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 180/5 | 2008 | 189 | 7,27 | 7,6 | 31,4 | 190 |
| Сыр порциями | 15 | 2008 | 14 | 3,45 | 4,4 | 0 | 54,5 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | к/к | 2 | 1,16 | 12,99 | 68 |
| Кофейный напиток | 200 | 2008 | 432 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 |
| Апельсин свежий | 170 | к/к | к/к | 1,53 | 0,34 | 13,77 | 73,1 |
| Итого за прием пищи: | 595 | | | 15,75 | 14,8 | 80,56 | 492,6 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат "Витаминный" | 60 | 2008 | 41 | 0,72 | 3,12 | 5,7 | 54,0 |
| Суп-пюре из разных овощей с гречками | 200/10 | 2008 | 115 | 6,2 | 10,08 | 10,02 | 156,00 |
| Котлета рыбная "любительская" | 90 | 2008 | 241 | 10,26 | 3,26 | 5,4 | 99 |
| Пюре картофельное | 150 | 2008 | 335 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92 |
| Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 50 | к/к | к/к | 4 | 2,32 | 25,98 | 136 |
| Компот из свежих яблок | 200 | АКП* | 12 | 0,2 | 0,2 | 20,1 | 87,8 |
| Итого за прием пищи: | 800 | | | 27,68 | 26,08 | 107,9 | 766 |
| Всего за день: | | | | 43,43 | 40,88 | 188,46 | 1258 |

| Дни | Б, г | Ж,г | У, г | Э.Ц., ккал |
|------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Всего за 1 день: | 42,68 | 43,25 | 198,42 | 1359 |
| Всего за 2 день: | 47,33 | 39,59 | 200,85 | 1452 |
| Всего за 3 день: | 47,49 | 43,01 | 199,98 | 1368 |
| Всего за 4 день: | 41,8 | 46,8 | 202,4 | 1371 |
| Всего за 5 день: | 45,4 | 47,42 | 190,94 | 1343 |
| Всего за 6 день: | 43,44 | 44,12 | 187,76 | 1314 |
| ИТОГО: | 268,1 | 264,2 | 1180,4 | 8207,0 |
| В среднем за 1 день: | 44,7 | 44,0 | 196,7 | 1367,8 |
| Всего за 7 день: | 47,0 | 41,24 | 220,17 | 1408 |
| Всего за 8 день: | 55,34 | 46,42 | 188,15 | 1378 |
| Всего за 9 день: | 43,43 | 46,63 | 209,63 | 1321 |
| Всего за 10 день: | 45,1 | 44,57 | 196,91 | 1323 |
| Всего за 11 день: | 47,52 | 48,75 | 203,03 | 1422 |
| Всего за 12 день: | 43,43 | 40,88 | 188,46 | 1258 |
| ИТОГО: | 281,8 | 268,5 | 1206,4 | 8110,0 |
| В среднем за 1 день: | 47,0 | 44,7 | 201,1 | 1351,7 |
| В среднем за 12 дней: | 45,8 | 44,4 | 198,9 | 1359,8 |

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

*АКП - акт контрольной проработки

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт 2012 г

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб 2008 под редакцией

*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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