

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

**1 день**

| Сборник рецептов            | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда  | Масса порции | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамины   |             |            |            | Минеральные вещества |              |                |            |
|-----------------------------|-------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|------------|-------------|------------|------------|----------------------|--------------|----------------|------------|
|                             |                         |   |              | Белки, г         | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               | В1, мг     | С, мг       | А, мг      | Е, мг      | Са, мг               | Mg, мг       | P, мг          | Fe, мг     |
| <b>Обед</b>                 |                         |   |              |                  |             |              |                               |            |             |            |            |                      |              |                |            |
| 2008                        | 41/40                   | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ****с 01.03 | 100          | 1,2              | 5,2         | 9,6          | 90,5                          | 0,0        | 26,1        | 0,3        | 2,4        | 36,2                 | 17,1         | 27,1           | 1,1        |
| 2008                        | 91                      | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ   | 250/10/5     | 5,3              | 5,9         | 16,7         | 141,2                         | 0,1        | 7,3         | 0,2        | 0,6        | 37,9                 | 29,2         | 93,4           | 1,4        |
| 2008                        | 272                     | БИТОЧКИ   | 100          | 10,1             | 13,7        | 5,0          | 245,6                         | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 2,9        | 19,1                 | 24,8         | 154,9          | 0,5        |
| 2008                        | 331                     | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ   | 200          | 7,3              | 6,2         | 46,6         | 201,5                         | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,5        | 18,0                 | 10,2         | 55,5           | 1,3        |
| 2008                        | 394                     | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С  | 200          | 0,2              | 0,2         | 27,1         | 111,1                         | 0,0        | 11,6        | 0,0        | 0,3        | 13,2                 | 4,4          | 4,0            | 0,8        |
| к/к                         | к/к                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ   | 40           | 2,6              | 0,4         | 17,0         | 81,6                          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9        | 7,2                  | 7,6          | 34,8           | 1,6        |
| к/к                         | к/к                     | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40           | 3,0              | 1,2         | 20,6         | 104,8                         | 0,5        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 7,6                  | 5,2          | 26,0           | 0,4        |
| к/к                         | к/к                     | ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% жирн.  | 125          | 5,0              | 2,5         | 16,0         | 87,0                          | 0,3        | 7,0         | 0,3        | 0,0        | 1 200,0              | 140,0        | 950,0          | 0,0        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |                         |   |              | <b>34,7</b>      | <b>35,3</b> | <b>158,6</b> | <b>1 063,3</b>                | <b>1,1</b> | <b>52,0</b> | <b>0,8</b> | <b>8,6</b> | <b>1 339,2</b>       | <b>238,5</b> | <b>1 345,7</b> | <b>7,1</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |                         |   |              | <b>34,7</b>      | <b>35,3</b> | <b>158,6</b> | <b>1 063,3</b>                | <b>1,1</b> | <b>52,0</b> | <b>0,8</b> | <b>8,6</b> | <b>1 339,2</b>       | <b>238,5</b> | <b>1 345,7</b> | <b>7,1</b> |

Зав.производством:

Калькулятор:

## 2 день

### Обед

|                             |     |   |          |             |             |              |                |            |             |            |             |              |              |              |            |
|-----------------------------|-----|---|----------|-------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 2011*                       | 54  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ | 100      | 8,0         | 10,1        | 15,2         | 84,0           | 0,0        | 7,0         | 0,0        | 4,8         | 48,0         | 28,0         | 56,0         | 1,9        |
| 2008                        | 84  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ   | 250/10/5 | 4,8         | 3,2         | 8,9          | 152,0          | 0,0        | 6,6         | 0,2        | 0,2         | 51,1         | 21,3         | 44,6         | 1,0        |
| 2008                        | 237 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                        | 100      | 14,7        | 14,8        | 22,0         | 263,6          | 0,1        | 0,3         | 0,0        | 4,4         | 41,6         | 20,4         | 145,5        | 0,4        |
| 2008                        | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ  | 200      | 3,9         | 4,7         | 23,5         | 197,0          | 0,2        | 16,0        | 0,0        | 0,3         | 24,4         | 41,8         | 106,6        | 0,8        |
| 2008                        | 406 | КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ С ВИТ.С                                  | 200      | 1,0         | 0,1         | 35,4         | 146,7          | 0,0        | 13,3        | 0,1        | 0,0         | 41,0         | 21,0         | 31,9         | 0,5        |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ         | 40       | 2,6         | 0,4         | 17,0         | 81,6           | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9         | 7,2          | 7,6          | 34,8         | 1,6        |
| к/к                         | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                        | 40       | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8          | 0,5        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 7,6          | 5,2          | 26,0         | 0,4        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |   |          | <b>38,0</b> | <b>34,5</b> | <b>142,6</b> | <b>1 029,7</b> | <b>0,9</b> | <b>43,2</b> | <b>0,3</b> | <b>10,6</b> | <b>220,9</b> | <b>145,3</b> | <b>445,4</b> | <b>6,6</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |     |   |          | <b>38,0</b> | <b>34,5</b> | <b>142,6</b> | <b>1 029,7</b> | <b>0,9</b> | <b>43,2</b> | <b>0,3</b> | <b>10,6</b> | <b>220,9</b> | <b>145,3</b> | <b>445,4</b> | <b>6,6</b> |

## 3 день

### Обед

|                             |     |   |        |             |             |              |                |            |              |            |            |              |              |              |            |
|-----------------------------|-----|---|--------|-------------|-------------|--------------|----------------|------------|--------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 2008                        | 45  | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ **** | 100    | 5,2         | 5,1         | 26,3         | 127,2          | 0,0        | 2,3          | 0,0        | 0,0        | 21,6         | 21,3         | 69,0         | 0,4        |
| 2008                        | 105 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ                 | 250/10 | 6,3         | 2,3         | 25,5         | 142,4          | 0,0        | 1,4          | 0,2        | 0,6        | 28,3         | 11,3         | 28,7         | 0,6        |
| 2008                        | 254 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ  | 100    | 11,2        | 24,4        | 0,4          | 266,0          | 0,2        | 0,0          | 0,0        | 0,4        | 36,0         | 20,0         | 162,0        | 0,3        |
| 2008                        | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ  | 200    | 4,5         | 4,9         | 17,4         | 170,4          | 0,8        | 14,6         | 1,0        | 0,5        | 58,6         | 34,6         | 117,1        | 1,5        |
| 2008                        | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ  | 200    | 0,2         | 0,0         | 25,7         | 105,0          | 0,0        | 13,0         | 0,0        | 0,1        | 8,0          | 3,0          | 5,0          | 0,0        |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ       | 40     | 2,6         | 0,4         | 17,0         | 81,6           | 0,1        | 0,0          | 0,0        | 0,9        | 7,2          | 7,6          | 34,8         | 1,6        |
| к/к                         | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                      | 40     | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8          | 0,5        | 0,0          | 0,0        | 0,0        | 7,6          | 5,2          | 26,0         | 0,4        |
| к/к                         | к/к | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ   | 150    | 1,6         | 0,4         | 16,2         | 86,0           | 0,1        | 120,0        | 0,0        | 0,4        | 68,0         | 26,0         | 46,0         | 0,6        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |   |        | <b>34,6</b> | <b>38,7</b> | <b>149,1</b> | <b>1 083,4</b> | <b>1,7</b> | <b>151,3</b> | <b>1,2</b> | <b>2,9</b> | <b>235,3</b> | <b>129,0</b> | <b>488,6</b> | <b>5,4</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |     |   |        | <b>34,6</b> | <b>38,7</b> | <b>149,1</b> | <b>1 083,4</b> | <b>1,7</b> | <b>151,3</b> | <b>1,2</b> | <b>2,9</b> | <b>235,3</b> | <b>129,0</b> | <b>488,6</b> | <b>5,4</b> |

### 4 день

#### Обед

|                             |     |   |          |             |             |              |                |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------------------------|-----|---|----------|-------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 2011*                       | 71  | ДОП. ГАРНИР: ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)           | 100      | 0,6         | 0,0         | 2,9          | 16,0           | 0,0        | 9,1         | 0,0        | 0,1        | 23,0         | 14,0         | 42,0         | 1,0        |
| 2008                        | 76  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/5 | 4,1         | 11,5        | 12,8         | 175,4          | 0,1        | 8,6         | 0,2        | 0,3        | 52,1         | 27,4         | 70,3         | 1,4        |
| 2008                        | 311 | ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ КУРЫ                                 | 250      | 17,6        | 16,0        | 42,8         | 405,5          | 0,1        | 1,9         | 0,3        | 6,1        | 32,1         | 51,0         | 214,8        | 1,0        |
| 2008                        | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ                                     | 200      | 1,0         | 0,2         | 19,8         | 86,0           | 0,0        | 14,0        | 0,0        | 0,2        | 14,0         | 8,0          | 14,0         | 0,8        |
| 1996                        | 695 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                               | 75       | 4,0         | 6,5         | 46,4         | 214,0          | 0,1        | 12,0        | 0,0        | 0,6        | 15,0         | 9,0          | 37,0         | 0,0        |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40       | 2,6         | 0,4         | 17,0         | 81,6           | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9        | 7,2          | 7,6          | 34,8         | 1,6        |
| к/к                         | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40       | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8          | 0,5        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 7,6          | 5,2          | 26,0         | 0,4        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |   |          | <b>32,9</b> | <b>35,8</b> | <b>162,3</b> | <b>1 083,3</b> | <b>0,9</b> | <b>45,6</b> | <b>0,5</b> | <b>8,2</b> | <b>151,0</b> | <b>122,2</b> | <b>438,9</b> | <b>6,2</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |     |   |          | <b>32,9</b> | <b>35,8</b> | <b>162,3</b> | <b>1 083,3</b> | <b>0,9</b> | <b>45,6</b> | <b>0,5</b> | <b>8,2</b> | <b>151,0</b> | <b>122,2</b> | <b>438,9</b> | <b>6,2</b> |

### 5 день

#### Обед

|                             |       |   |           |             |             |              |                |            |              |            |             |              |              |              |            |
|-----------------------------|-------|---|-----------|-------------|-------------|--------------|----------------|------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 2008                        | 51    | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ****        | 100       | 1,3         | 9,1         | 6,6          | 123,0          | 0,0        | 9,9          | 0,2        | 4,3         | 32,5         | 18,3         | 40,7         | 0,9        |
| 2008                        | 99/73 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ      | 250/10/10 | 9,7         | 2,5         | 18,9         | 121,3          | 0,3        | 5,2          | 0,2        | 2,1         | 42,8         | 33,6         | 79,3         | 0,3        |
| 2008                        | 239   | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                                    | 100       | 11,0        | 8,7         | 15,0         | 188,6          | 0,1        | 0,3          | 0,0        | 4,0         | 30,1         | 29,8         | 168,8        | 1,3        |
| 2008                        | 133   | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ                                 | 200       | 4,2         | 16,3        | 31,6         | 290,0          | 0,2        | 16,0         | 0,4        | 7,1         | 41,5         | 48,7         | 119,0        | 1,1        |
| 2008                        | 441   | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                       | 200       | 0,7         | 0,3         | 24,4         | 103,0          | 0,0        | 200,0        | 0,2        | 0,0         | 13,0         | 3,0          | 3,0          | 1,0        |
| к/к                         | к/к   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40        | 2,6         | 0,4         | 17,0         | 81,6           | 0,1        | 0,0          | 0,0        | 0,9         | 7,2          | 7,6          | 34,8         | 1,6        |
| к/к                         | к/к   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40        | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8          | 0,5        | 0,0          | 0,0        | 0,0         | 7,6          | 5,2          | 26,0         | 0,4        |
| к/к                         | к/к   | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                     | 150       | 0,6         | 0,6         | 14,7         | 70,5           | 0,0        | 15,0         | 0,0        | 0,9         | 24,0         | 12,0         | 16,5         | 0,3        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |   |           | <b>33,1</b> | <b>39,1</b> | <b>148,8</b> | <b>1 082,8</b> | <b>1,2</b> | <b>246,4</b> | <b>1,0</b> | <b>19,3</b> | <b>198,7</b> | <b>158,2</b> | <b>488,1</b> | <b>6,9</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |       |   |           | <b>33,1</b> | <b>39,1</b> | <b>148,8</b> | <b>1 082,8</b> | <b>1,2</b> | <b>246,4</b> | <b>1,0</b> | <b>19,3</b> | <b>198,7</b> | <b>158,2</b> | <b>488,1</b> | <b>6,9</b> |

**6 день**

**Обед**

|                             |       |   |          |             |             |              |                |            |             |            |            |              |             |              |             |
|-----------------------------|-------|---|----------|-------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| 2008                        | 47/56 | САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ до 28.02/ ИКРА<br>МОРКОВНАЯ с 01.03 | 100      | 7,5         | 5,7         | 14,7         | 140,0          | 0,2        | 7,0         | 0,0        | 2,5        | 53,0         | 34,0        | 137,0        | 2,3         |
| 2008                        | 94    | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ                     | 250/10/5 | 5,1         | 6,1         | 13,7         | 141,0          | 0,0        | 8,6         | 0,2        | 1,7        | 47,2         | 24,0        | 89,3         | 1,3         |
| 2008                        | 261   | ПЕЧЕНЬ , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ                                    | 100/50   | 10,9        | 13,5        | 10,4         | 236,7          | 0,1        | 10,2        | 4,6        | 1,0        | 10,0         | 11,7        | 188,8        | 4,2         |
| 2008                        | 331   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                 | 200      | 7,3         | 6,2         | 46,6         | 201,5          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,5        | 18,0         | 10,2        | 55,5         | 1,3         |
| 2008                        | 438   | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТ.С                                    | 200      | 0,1         | 0,1         | 25,7         | 104,3          | 0,0        | 11,0        | 0,0        | 0,2        | 12,6         | 3,7         | 2,5          | 0,5         |
| к/к                         | к/к   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ        | 40       | 2,6         | 0,4         | 17,0         | 81,6           | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9        | 7,2          | 7,6         | 34,8         | 1,6         |
| к/к                         | к/к   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                          | 40       | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8          | 0,5        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 7,6          | 5,2         | 26,0         | 0,4         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |   |          | <b>36,5</b> | <b>33,2</b> | <b>148,7</b> | <b>1 009,9</b> | <b>1,0</b> | <b>36,8</b> | <b>4,8</b> | <b>7,8</b> | <b>155,6</b> | <b>96,4</b> | <b>533,9</b> | <b>11,6</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |       |   |          | <b>36,5</b> | <b>33,2</b> | <b>148,7</b> | <b>1 009,9</b> | <b>1,0</b> | <b>36,8</b> | <b>4,8</b> | <b>7,8</b> | <b>155,6</b> | <b>96,4</b> | <b>533,9</b> | <b>11,6</b> |

**7 день**

**Обед**

|                             |         |  |        |             |             |              |                |            |             |            |            |                |              |                |            |
|-----------------------------|---------|--|--------|-------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|------------|------------|----------------|--------------|----------------|------------|
| 2008                        | 35/40   | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ<br>РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ<br>КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ****с 01.03 | 100    | 1,5         | 5,1         | 9,3          | 89,9           | 0,0        | 14,7        | 0,2        | 2,2        | 43,1           | 15,4         | 28,4           | 0,8        |
| 2008                        | 92      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ   | 250/25 | 7,2         | 2,2         | 10,4         | 126,0          | 0,1        | 10,3        | 0,2        | 1,1        | 139,1          | 39,1         | 129,2          | 1,4        |
| 2008                        | 283/364 | ТЕФТЕЛИ(1-й вариант) , СОУС ТОМАТНЫЙ   | 100/50 | 13,6        | 18,2        | 13,8         | 230,1          | 0,0        | 1,3         | 0,0        | 4,7        | 25,0           | 18,4         | 127,1          | 0,1        |
| 2008                        | 323     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ   | 200    | 4,8         | 6,1         | 50,2         | 274,2          | 0,0        | 0,0         | 0,0        | 0,4        | 14,6           | 34,6         | 103,8          | 0,8        |
| 2008                        | 402     | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С  | 200    | 0,0         | 0,0         | 23,3         | 92,9           | 0,0        | 10,0        | 0,0        | 0,0        | 9,1            | 1,9          | 0,0            | 0,0        |
| к/к                         | к/к     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ   | 40     | 2,6         | 0,4         | 17,0         | 81,6           | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9        | 7,2            | 7,6          | 34,8           | 1,6        |
| к/к                         | к/к     | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ   | 40     | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8          | 0,5        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 7,6            | 5,2          | 26,0           | 0,4        |
| к/к                         | к/к     | ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5%<br>жирн.  | 125    | 5,0         | 2,5         | 16,0         | 87,0           | 0,3        | 7,0         | 0,3        | 0,0        | 1 200,0        | 140,0        | 950,0          | 0,0        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |         |  |        | <b>37,7</b> | <b>35,7</b> | <b>160,6</b> | <b>1 086,5</b> | <b>1,0</b> | <b>43,3</b> | <b>0,7</b> | <b>9,3</b> | <b>1 445,7</b> | <b>262,2</b> | <b>1 399,3</b> | <b>5,1</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |         |  |        | <b>37,7</b> | <b>35,7</b> | <b>160,6</b> | <b>1 086,5</b> | <b>1,0</b> | <b>43,3</b> | <b>0,7</b> | <b>9,3</b> | <b>1 445,7</b> | <b>262,2</b> | <b>1 399,3</b> | <b>5,1</b> |

## 8 день

## Обед

|                             |     |   |          |             |             |              |                |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------------------------|-----|---|----------|-------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 2011*                       | 71  | ДОП.ГАРНИР: ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)             | 100      | 0,8         | 0,1         | 2,5          | 14,0           | 0,0        | 10,0        | 0,0        | 0,1        | 23,0         | 14,0         | 42,0         | 1,0        |
| 2008                        | 95  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ                  | 250/10/5 | 1,9         | 3,2         | 11,2         | 101,8          | 0,1        | 9,1         | 0,2        | 0,4        | 40,9         | 22,6         | 51,1         | 1,0        |
| 1996***                     | 394 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ                   | 250      | 21,9        | 22,3        | 27,7         | 427,5          | 0,5        | 14,3        | 0,0        | 3,6        | 31,8         | 52,0         | 195,0        | 2,8        |
| 2008                        | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С                    | 200      | 0,2         | 0,2         | 27,1         | 111,1          | 0,0        | 11,6        | 0,0        | 0,3        | 13,2         | 4,4          | 4,0          | 0,8        |
| 2008                        | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                                  | 60       | 5,0         | 8,0         | 36,0         | 187,0          | 0,3        | 7,0         | 0,3        | 0,0        | 9,0          | 5,4          | 33,6         | 0,4        |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40       | 2,6         | 0,4         | 17,0         | 81,6           | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9        | 7,2          | 7,6          | 34,8         | 1,6        |
| к/к                         | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40       | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8          | 0,5        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 7,6          | 5,2          | 26,0         | 0,4        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |   |          | <b>35,4</b> | <b>35,4</b> | <b>142,1</b> | <b>1 027,8</b> | <b>1,5</b> | <b>52,0</b> | <b>0,5</b> | <b>5,3</b> | <b>132,7</b> | <b>111,2</b> | <b>386,5</b> | <b>8,0</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |     |   |          | <b>35,4</b> | <b>35,4</b> | <b>142,1</b> | <b>1 027,8</b> | <b>1,5</b> | <b>52,0</b> | <b>0,5</b> | <b>5,3</b> | <b>132,7</b> | <b>111,2</b> | <b>386,5</b> | <b>8,0</b> |

## 9 день

## Обед

|                             |       |  |        |             |             |              |                |            |             |            |             |              |              |              |            |
|-----------------------------|-------|--|--------|-------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 2008/2011*                  | 30/63 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ с 01.03 | 100    | 1,4         | 10,1        | 8,0          | 130,4          | 0,0        | 7,4         | 0,5        | 4,4         | 30,5         | 21,7         | 47,8         | 0,9        |
| 2008                        | 97/68 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ   | 250/25 | 5,2         | 6,8         | 17,6         | 105,5          | 0,1        | 9,4         | 0,2        | 0,3         | 11,5         | 28,6         | 65,5         | 1,1        |
| 2008                        | 314   | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ  | 100    | 16,6        | 10,4        | 5,2          | 230,5          | 0,1        | 0,6         | 0,1        | 2,7         | 51,6         | 26,6         | 173,2        | 2,1        |
| 2008                        | 331   | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ  | 200    | 7,3         | 6,2         | 46,6         | 201,5          | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 1,5         | 18,0         | 10,2         | 55,5         | 1,3        |
| 2008                        | 436   | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТ.С   | 200    | 0,2         | 0,0         | 25,0         | 102,1          | 0,0        | 15,3        | 0,0        | 0,0         | 15,9         | 4,5          | 4,6          | 0,1        |
| к/к                         | к/к   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ  | 40     | 2,6         | 0,4         | 17,0         | 81,6           | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9         | 7,2          | 7,6          | 34,8         | 1,6        |
| к/к                         | к/к   | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ   | 40     | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8          | 0,5        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 7,6          | 5,2          | 26,0         | 0,4        |
| к/к                         | к/к   | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ  | 150    | 0,6         | 0,6         | 14,7         | 70,5           | 0,0        | 15,0        | 0,0        | 0,9         | 24,0         | 12,0         | 16,5         | 0,3        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |  |        | <b>36,9</b> | <b>35,7</b> | <b>154,7</b> | <b>1 026,9</b> | <b>0,9</b> | <b>47,7</b> | <b>0,8</b> | <b>10,7</b> | <b>166,3</b> | <b>116,4</b> | <b>423,9</b> | <b>7,8</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |       |  |        | <b>36,9</b> | <b>35,7</b> | <b>154,7</b> | <b>1 026,9</b> | <b>0,9</b> | <b>47,7</b> | <b>0,8</b> | <b>10,7</b> | <b>166,3</b> | <b>116,4</b> | <b>423,9</b> | <b>7,8</b> |

### 10 день

#### Обед

|                             |     |   |          |             |             |              |                |            |             |            |            |              |              |              |            |
|-----------------------------|-----|---|----------|-------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 2008                        | 22  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ**** | 100      | 0,6         | 10,2        | 3,3          | 109,0          | 0,0        | 24,0        | 0,2        | 5,1        | 24,0         | 18,0         | 42,0         | 1,0        |
| 2008                        | 79  | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ   | 250/10/5 | 6,4         | 5,8         | 15,4         | 140,7          | 0,1        | 6,2         | 0,2        | 0,4        | 57,6         | 34,5         | 112,6        | 1,9        |
| 2010**                      | 249 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                           | 100      | 18,4        | 15,1        | 28,2         | 267,1          | 0,1        | 0,3         | 0,1        | 1,3        | 48,6         | 26,7         | 208,8        | 1,0        |
| 2008                        | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                   | 200      | 4,2         | 6,8         | 28,6         | 192,2          | 0,2        | 13,8        | 0,0        | 0,3        | 53,1         | 39,2         | 113,4        | 1,5        |
| 2008                        | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С                      | 200      | 0,0         | 0,0         | 28,2         | 112,8          | 0,0        | 19,0        | 0,0        | 0,0        | 11,6         | 1,9          | 4,3          | 0,0        |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ   | 40       | 2,6         | 0,4         | 17,0         | 81,6           | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9        | 7,2          | 7,6          | 34,8         | 1,6        |
| к/к                         | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                  | 40       | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8          | 0,5        | 0,0         | 0,0        | 0,0        | 7,6          | 5,2          | 26,0         | 0,4        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |   |          | <b>35,2</b> | <b>39,5</b> | <b>141,3</b> | <b>1 008,2</b> | <b>1,0</b> | <b>63,3</b> | <b>0,5</b> | <b>8,0</b> | <b>209,7</b> | <b>133,1</b> | <b>541,9</b> | <b>7,4</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |     |   |          | <b>35,2</b> | <b>39,5</b> | <b>141,3</b> | <b>1 008,2</b> | <b>1,0</b> | <b>63,3</b> | <b>0,5</b> | <b>8,0</b> | <b>209,7</b> | <b>133,1</b> | <b>541,9</b> | <b>7,4</b> |

### 11 день

#### Обед

|                             |     |  |        |             |             |              |                |            |             |            |             |              |              |              |            |
|-----------------------------|-----|--|--------|-------------|-------------|--------------|----------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| 2008                        | 48  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 100    | 4,6         | 9,5         | 6,5          | 120,5          | 0,0        | 3,1         | 0,0        | 6,4         | 101,2        | 20,5         | 105,5        | 1,2        |
| 2008                        | 101 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ    | 250/10 | 5,6         | 6,1         | 19,1         | 135,6          | 0,1        | 5,8         | 0,2        | 0,6         | 132,0        | 24,2         | 74,5         | 1,4        |
| 2008                        | 312 | ФИЛЕ КУРЫ, ТУШЕННОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                    | 100/20 | 10,5        | 8,7         | 4,0          | 185,3          | 0,1        | 0,8         | 0,1        | 1,9         | 105,4        | 21,6         | 207,2        | 1,7        |
| 2008                        | 325 | РИС ОТВАРНОЙ   | 200    | 4,9         | 8,4         | 43,7         | 270,2          | 0,0        | 0,0         | 0,1        | 0,4         | 4,0          | 25,3         | 81,2         | 0,8        |
| 2008                        | 439 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ                   | 200    | 0,1         | 0,1         | 16,0         | 102,4          | 0,0        | 10,2        | 0,0        | 0,0         | 11,5         | 3,5          | 2,5          | 0,1        |
| к/к                         | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ        | 40     | 2,6         | 0,4         | 17,0         | 81,6           | 0,1        | 0,0         | 0,0        | 0,9         | 7,2          | 7,6          | 34,8         | 1,6        |
| к/к                         | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                       | 40     | 3,0         | 1,2         | 20,6         | 104,8          | 0,5        | 0,0         | 0,0        | 0,0         | 7,6          | 5,2          | 26,0         | 0,4        |
| к/к                         | к/к | БАНАН СВЕЖИЙ   | 200    | 3,0         | 1,0         | 24,0         | 72,0           | 0,1        | 20,0        | 0,1        | 0,0         | 16,0         | 84,0         | 56,0         | 1,2        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |     |  |        | <b>34,3</b> | <b>35,4</b> | <b>150,9</b> | <b>1 072,4</b> | <b>0,9</b> | <b>39,9</b> | <b>0,5</b> | <b>10,2</b> | <b>384,9</b> | <b>191,9</b> | <b>587,7</b> | <b>8,4</b> |
| <b>Всего за день:</b>       |     |  |        | <b>34,3</b> | <b>35,4</b> | <b>150,9</b> | <b>1 072,4</b> | <b>0,9</b> | <b>39,9</b> | <b>0,5</b> | <b>10,2</b> | <b>384,9</b> | <b>191,9</b> | <b>587,7</b> | <b>8,4</b> |

## 12 день

| Обед   |     |  |          |               |               |                |                 |              |               |              |               |                |                |                |              |  |
|--|-----|--|----------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|--|
| 2008   | 20  | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ **** | 100      | 2,7           | 2,1           | 2,6            | 87,0            | 0,0          | 6,0           | 0,0          | 2,3           | 23,0           | 13,0           | 28,0           | 0,7          |  |
| 2008   | 88  | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ     | 250/10/5 | 6,5           | 10,6          | 17,5           | 197,7           | 0,1          | 9,4           | 0,2          | 0,2           | 51,9           | 24,0           | 64,7           | 1,0          |  |
| 2008   | 278 | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ  | 100      | 13,3          | 11,2          | 15,3           | 281,0           | 0,0          | 3,2           | 0,0          | 2,8           | 133,7          | 22,0           | 140,9          | 1,2          |  |
| 2008   | 129 | ОВОЩИ , ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                         | 200      | 3,5           | 8,3           | 26,8           | 139,5           | 0,1          | 7,8           | 0,9          | 0,6           | 68,0           | 39,8           | 80,2           | 1,9          |  |
| 2008   | 401 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ.С                                      | 200      | 0,5           | 0,1           | 37,4           | 112,6           | 0,0          | 16,5          | 0,0          | 0,0           | 24,2           | 9,7            | 23,2           | 0,5          |  |
| к/к  | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ            | 40       | 2,6           | 0,4           | 17,0           | 81,6            | 0,1          | 0,0           | 0,0          | 0,9           | 7,2            | 7,6            | 34,8           | 1,6          |  |
| к/к  | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                           | 40       | 3,0           | 1,2           | 20,6           | 104,8           | 0,5          | 0,0           | 0,0          | 0,0           | 7,6            | 5,2            | 26,0           | 0,4          |  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>  |     |  |          | <b>32,1</b>   | <b>33,9</b>   | <b>137,2</b>   | <b>1 004,2</b>  | <b>0,8</b>   | <b>42,9</b>   | <b>1,1</b>   | <b>6,8</b>    | <b>315,6</b>   | <b>121,3</b>   | <b>397,8</b>   | <b>7,3</b>   |  |
| <b>Всего за день:</b>  |     |  |          | <b>32,1</b>   | <b>33,9</b>   | <b>137,2</b>   | <b>1 004,2</b>  | <b>0,8</b>   | <b>42,9</b>   | <b>1,1</b>   | <b>6,8</b>    | <b>315,6</b>   | <b>121,3</b>   | <b>397,8</b>   | <b>7,3</b>   |  |
| <b>Всего за 12 день:</b>   |     |  |          | <b>421,40</b> | <b>432,20</b> | <b>1796,90</b> | <b>12578,40</b> | <b>13,38</b> | <b>864,40</b> | <b>12,66</b> | <b>107,70</b> | <b>4955,60</b> | <b>1825,70</b> | <b>7477,70</b> | <b>87,82</b> |  |
| <b>Среднее значение за период:</b>                                       |     |  |          | <b>35,12</b>  | <b>36,02</b>  | <b>149,74</b>  | <b>1048,20</b>  | <b>1,12</b>  | <b>72,03</b>  | <b>1,06</b>  | <b>8,98</b>   | <b>412,97</b>  | <b>152,14</b>  | <b>623,14</b>  | <b>7,32</b>  |  |
| <b>Содержание белков,жиров,углеводов за 12 дней в % от калорийности:</b> |     |  |          | <b>13</b>     | <b>31</b>     | <b>57</b>      |                 |              |               |              |               |                |                |                |              |  |

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

\* - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

\*\* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей. Сборник технических нормативов. Москва, ДеЛи принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

\*\*\* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996.

\*\*\*\*- в блюдах используется лук репчатый до 28.02 и лук зеленый с 01.03

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