

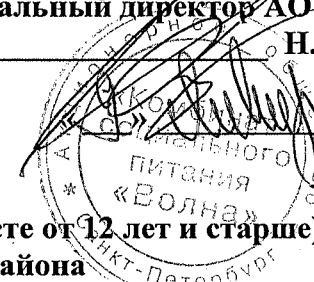


Согласовано:  
Директор ГБОУ школы №  
Невского района г. Санкт – Петербурга

2023 года

Утверждаю:  
Генеральный директор АО КСП « Волна»  
Н.О. Яхина

2023 года



Циклическое двухнедельное меню рационов горячего питания учащимся (в возрасте от 12 лет и старше)  
образовательных учреждений г. Санкт – Петербурга Невского района  
с компенсацией его стоимости части стоимости за счёт средств бюджета г. Санкт – Петербурга  
(для сырьевых столовых)

| Приём пищи       | Наименование блюда                                                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | Сборник рецептур | №№ рецептур |
|------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|------------------|-------------|
|                  |                                                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |                  |             |
| 1 день           |                                                                     |           |                  |       |          |                         |                  |             |
| Завтрак          | Овощи свежие порционные( огурец, помидор)                           | 50/50     | 0,7              | 0,1   | 1,9      | 11,0                    | 2011             | 71          |
|                  | Суфле из птицы                                                      | 70        | 12,65            | 14,37 | 21,91    | 279,74                  | 2011             | 299         |
|                  | Пюре картофельное                                                   | 180       | 3,72             | 6,48  | 24,36    | 169,2                   | 2008             | 335         |
|                  | Чай с сахаром и лимоном                                             | 200/5     | 0,3              | 0,1   | 15,2     | 62,0                    | 2008             | 431         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                   | 40        | 3,2              | 1,7   | 13,4     | 72,0                    | к/к              | к/к         |
| Итого за завтрак |                                                                     | 595       | 20,57            | 22,75 | 76,77    | 593,94                  |                  |             |
| Обед             | Салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным           | 100       | 0,6              | 5,1   | 8,4      | 97,0                    | 2013             | 37          |
|                  | Суп картофельный с фасолью                                          | 250       | 4,75             | 4,5   | 18,6     | 179,0                   | 2013             | 108         |
|                  | Тефтели из говядины в соусе сметанном                               | 100       | 9,88             | 11,5  | 7,33     | 199,3                   | 2008             | 283         |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая                                          | 180       | 3,12             | 5,52  | 45,2     | 132,4                   | 2011             | 302         |
|                  | Сок фруктовый /апельсиновый/                                        | 200       | 1,4              | 0,2   | 26,4     | 114,0                   | 2008             | 442         |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами                   | 40        | 3,2              | 1,7   | 13,4     | 72,0                    | к/к              | к/к         |
|                  | Батон нарезной обогащённый микронутриентами                         | 40        | 3,2              | 1,85  | 20,78    | 115,0                   | к/к              | к/к         |
|                  | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5% | 1/100-125 | 5,0              | 2,5   | 8,5      | 87,0                    | к/к              | к/к         |
| Итого на обед    |                                                                     | 1035      | 31,15            | 32,87 | 148,61   | 995,7                   |                  |             |
| Итого за 1 день  |                                                                     | 1630      | 51,72            | 55,62 | 225,38   | 1589,64                 |                  |             |
| 2 день           |                                                                     |           |                  |       |          |                         |                  |             |
| Завтрак          | Омлет (с зелёным горошком и маслом сливочным)                       | 100       | 9,2              | 10,35 | 10,5     | 172,4                   | 2010             | 219         |
|                  | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                            | 230/5     | 9,66             | 8,2   | 39,1     | 287,13                  | 2008             | 189         |

|                  |                                                                      |         |       |       |        |         |      |        |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|------|--------|
|                  | Батон нарезной обогащённый микронутриентами                          | 20      | 1,6   | 0,93  | 10,39  | 57,5    | к/к  | к/к    |
|                  | Яблоко свежее                                                        | 100     | 0,44  | 0,44  | 10,78  | 51,7    | 2011 | 228    |
| Итого за завтрак |                                                                      | 655     | 22,4  | 23,22 | 93,17  | 675,73  |      |        |
|                  |                                                                      |         |       |       |        |         |      |        |
|                  | Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным              | 100     | 3,2   | 10,3  | 9,4    | 143,0   | 2008 | 64     |
|                  | Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной            | 250/5/5 | 3,15  | 3,74  | 17,1   | 118,8   | 2008 | 76     |
|                  | Рыба, запеченная в омлете                                            | 100     | 15,64 | 8,9   | 17,87  | 261,94  | 2010 | 249    |
|                  | Рагу овощное                                                         | 180     | 4,2   | 8,04  | 19,8   | 142,8   | 2008 | 350    |
|                  | Компот из сухофруктов                                                | 200     | 0,6   | 0,09  | 26,7   | 131,0   | 2008 | 402    |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                    | 40      | 3,2   | 1,7   | 13,4   | 72,0    | к/к  | к/к    |
|                  | Батон нарезной обогащённый микронутриентами                          | 30      | 2,4   | 1,39  | 15,6   | 86,3    | к/к  | к/к    |
| Итого за обед    |                                                                      | 910     | 32,39 | 32,16 | 119,87 | 955,84  |      |        |
| Итого за 2 день  |                                                                      | 1655    | 54,79 | 55,38 | 213,04 | 1631,57 |      |        |
| 3 день           |                                                                      |         |       |       |        |         |      |        |
| Завтрак          | Помидор свежий порционный                                            | 100     | 1,0   | 0,33  | 3,67   | 24,0    | 2011 | 71     |
|                  | Печень тушёная в соусе сметанном                                     | 100     | 11,1  | 10,4  | 8,7    | 166,0   | 2008 | 261    |
|                  | Макароны отварные                                                    | 150     | 5,5   | 4,8   | 31,3   | 191,0   | 2008 | 331    |
|                  | Чай с молоком                                                        | 200     | 1,52  | 1,35  | 23,4   | 105,0   | 2011 | 378    |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                    | 40      | 3,2   | 1,7   | 13,4   | 72,0    | к/к  | к/к    |
|                  | Мандарин                                                             | 100     | 0,75  | 0,0   | 7,5    | 38,0    | к/к  | к/к    |
| Итого за завтрак |                                                                      | 690     | 22,07 | 18,58 | 84,3   | 572     |      |        |
|                  |                                                                      |         |       |       |        |         |      |        |
| Обед             | Винегрет овощной до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым) | 100     | 1,3   | 10,0  | 6,6    | 123,0   | 2008 | 51     |
|                  | Суп картофельный с рыбой                                             | 250/25  | 5,17  | 3,0   | 19,2   | 136,3   | 2008 | 92     |
|                  | Голубцы ленивые                                                      | 280     | 18,07 | 14,95 | 34,74  | 387,68  | 2008 | 306    |
|                  | Напиток лимонный                                                     | 200     | 0,2   | 0,0   | 25,7   | 105     | 2008 | 436    |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                    | 40      | 3,2   | 1,7   | 13,4   | 72,0    | к/к  | к/к    |
|                  | Сдоба обыкновенная - фигурная                                        | 50      | 3,6   | 2,1   | 36,6   | 141,0   | 2008 | 464    |
| Итого за обед    |                                                                      | 945     | 31,54 | 31,75 | 136,24 | 964,98  |      |        |
| Итого за 3 день  |                                                                      | 1635    | 54,31 | 50,1  | 222,44 | 1547,98 |      |        |
| 4 день           |                                                                      |         |       |       |        |         |      |        |
| Завтрак          | Бутерброд закрытый с котлетой рубленой из курицы                     | 70/60   | 12,1  | 7,9   | 29,1   | 221,0   | 2008 | 1017/4 |
|                  | Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным                    | 200/10  | 7,5   | 12,2  | 33,1   | 227,7   | 2008 | 189    |
|                  | Чай с сахаром                                                        | 200     | 0,2   | 0,1   | 15,0   | 60,0    | 2008 | 430    |
|                  | Яблоко свежее                                                        | 100     | 0,44  | 0,44  | 10,78  | 51,7    | 2011 | 338    |
| Итого за завтрак |                                                                      | 610     | 20,24 | 20,64 | 87,98  | 560,4   |      |        |
|                  |                                                                      |         |       |       |        |         |      |        |
| Обед             | Салат « степной»<br>(с 01.03. из отварных овощей с зелёным луком)    | 100     | 3,6   | 10,2  | 7,8    | 137,0   | 2008 | 30     |
|                  | Суп крестьянский с крупой перловой                                   | 250     | 3,3   | 5,02  | 12,4   | 107,0   | 2008 | 94     |
|                  | Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом                       | 100     | 11,2  | 5,4   | 15,0   | 153,2   | 2010 | 281    |
|                  | Рис отварной                                                         | 180     | 4,4   | 7,56  | 39,36  | 243,6   | 2008 | 325    |

|                               |                                                                                    |           |       |       |        |         |      |              |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|------|--------------|
|                               | Компот из свежих яблок                                                             | 200       | 0,2   | 0,2   | 27,9   | 115,0   | 2008 | 394          |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                  | 40        | 3,2   | 1,7   | 13,4   | 72,0    | к/к  | к/к          |
|                               | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                                        | 20        | 1,6   | 0,92  | 10,39  | 57,5    | к/к  | к/к          |
|                               | Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%                | 1/100-125 | 5,0   | 2,5   | 8,5    | 87,0    | к/к  | к/к          |
| Итого за обед                 |                                                                                    | 1015      | 32,5  | 33,5  | 134,75 | 972,3   |      |              |
| Итого за 4 день               |                                                                                    | 1625      | 52,74 | 54,14 | 222,73 | 1532,7  |      |              |
| 5 день                        |                                                                                    |           |       |       |        |         |      |              |
| Завтрак                       | Яблоко печеное с сахарной пудрой                                                   | 100       | 0,4   | 0,3   | 24,2   | 175,0   | 2008 | 423          |
|                               | Пудинг из творога с вареньем                                                       | 200       | 18,81 | 16,1  | 42,2   | 353,8   | 2010 | 235          |
|                               | Кофейный напиток                                                                   | 200       | 1,5   | 1,3   | 22,4   | 107,0   | 2008 | 432          |
|                               | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                                        | 15        | 1,2   | 0,69  | 7,8    | 43,1    | к/к  | к/к          |
| Итого за завтрак              |                                                                                    | 515       | 21,91 | 18,39 | 96,6   | 678,9   |      |              |
| Обед                          | Икра морковная                                                                     | 100       | 3,8   | 8,1   | 7,5    | 118,0   | 2008 | 56           |
|                               | Суп из овощей со сметаной                                                          | 250/5     | 3,0   | 4,2   | 13,77  | 101,1   | 2008 | 95           |
|                               | Зразы рубленные из кур с омлетом                                                   | 100       | 15,1  | 12,2  | 36,3   | 277,8   | 2011 | 298          |
|                               | Пюре картофельное с маслом сливочным                                               | 180/5     | 3,72  | 10,6  | 24,36  | 206,2   | 2008 | 335          |
|                               | Сок фруктовый /вишнёвый/                                                           | 200       | 1,4   | 0,4   | 22,8   | 100,0   | 2008 | 442          |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                  | 40        | 3,2   | 1,7   | 13,4   | 72,0    | к/к  | к/к          |
| Итого за обед                 |                                                                                    | 880       | 30,22 | 37,2  | 118,13 | 875,1   |      |              |
| Итого за 5 день               |                                                                                    | 1395      | 52,13 | 55,59 | 214,73 | 1554    |      |              |
| 6 день                        |                                                                                    |           |       |       |        |         |      |              |
| Завтрак                       | Омлет (с зелёным горошком и маслом сливочным)                                      | 100       | 9,2   | 10,35 | 10,5   | 172,4   | 2010 | 219<br>т/г/к |
|                               | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                                      | 200       | 6,2   | 8,6   | 18,5   | 185,6   | 2008 | 189          |
|                               | Какао с молоком                                                                    | 200       | 2,9   | 2,5   | 19,8   | 134,0   | 2008 | 433          |
|                               | Банан свежий                                                                       | 200       | 3,0   | 1,0   | 42,0   | 105,24  | 2011 | 338          |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                  | 15        | 1,2   | 0,6   | 5,0    | 27,0    | к/к  | к/к          |
| Итого за завтрак              |                                                                                    | 715       | 22,5  | 23,05 | 95,8   | 624,24  |      |              |
| Обед                          | Салат « Школьные годы»<br>( с 01.03. капуста белокочанная заменяется на китайскую) | 100       | 1,5   | 10,1  | 4,4    | 115,0   | 2008 | 41           |
|                               | Суп картофельный                                                                   | 250       | 3,6   | 2,86  | 19,2   | 117,0   | 2008 | 92           |
|                               | Сердце тушёное в соусе                                                             | 100       | 13,0  | 10,6  | 8,9    | 168,0   | 2011 | 262          |
|                               | Макароны отварные                                                                  | 180       | 6,6   | 5,76  | 37,5   | 240,8   | 2008 | 331          |
|                               | Компот из кураги                                                                   | 200       | 1,0   | 0,1   | 34,2   | 142,0   | 2008 | 401          |
|                               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                                  | 40        | 3,2   | 1,7   | 13,4   | 72,0    | к/к  | к/к          |
|                               | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                                        | 20        | 1,6   | 0,92  | 10,39  | 57,5    | к/к  | к/к          |
| Итого за обед                 |                                                                                    | 890       | 30,5  | 32,04 | 127,99 | 912,39  |      |              |
| Итого за 6 день               |                                                                                    | 1605      | 53    | 55,09 | 223,79 | 1536,63 |      |              |
| 7 день                        |                                                                                    |           |       |       |        |         |      |              |
| Бутерброд с сыром и помидором |                                                                                    | 30/30/40  | 6,5   | 10,1  | 12,1   | 174,3   | 2008 | 3т/г/к       |

|                   |                                                                         |            |       |       |        |         |           |         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|---------|-----------|---------|
| Завтрак           | Каша рисовая молочная с маслом сливочным                                | 250/5      | 9,4   | 13,76 | 34,5   | 293,0   | 2008      | 189     |
|                   | Чай с сахаром                                                           | 200        | 0,2   | 0,1   | 15,0   | 60,0    | 2008      | 430     |
|                   | Груша свежая                                                            | 100        | 0,4   | 0,3   | 10,3   | 47,0    | 2011      | 338     |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                       | 20         | 1,6   | 0,85  | 6,7    | 36,0    | к/к       | к/к     |
| Итого за завтрак. |                                                                         | 675        | 18,1  | 25,11 | 78,6   | 610,3   |           |         |
|                   |                                                                         |            |       |       |        |         |           |         |
| Обед              | Салат овощной с яблоками, яйцом варёным                                 | 100        | 3,7   | 6,54  | 7,19   | 103,2   | 2005      | 149     |
|                   | Щи из квашеной капусты и сметаной                                       | 250/5      | 2,96  | 5,03  | 5,02   | 75,12   | 2008      | 85      |
|                   | Мясо духовое                                                            | 280        | 18,2  | 16,48 | 64,58  | 498,75  | 2011      | 258     |
|                   | Сок фруктовый./яблочный/                                                | 200        | 1     | 0,2   | 19,8   | 86,0    | 2008      | 442     |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                       | 40         | 3,2   | 1,7   | 13,4   | 72,0    | к/к       | к/к     |
|                   | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                             | 40         | 3,2   | 1,85  | 20,78  | 115,0   | к/к       | к/к     |
| Итого за обед     |                                                                         | 915        | 32,26 | 31,8  | 130,77 | 950,07  |           |         |
| Итого за 7 день   |                                                                         | 1590       | 50,36 | 56,91 | 209,37 | 1560,37 |           |         |
| 8 день            |                                                                         |            |       |       |        |         |           |         |
| Завтрак           | Огурец свежий порционный                                                | 100        | 0,7   | 0,1   | 1,9    | 11,0    | 2011      | 71      |
|                   | Биточки паровые, соус молочный                                          | 100        | 11,3  | 14,5  | 12,65  | 150,8   | 2010      | 289     |
|                   | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным                           | 150        | 3,6   | 4,6   | 37,7   | 206,0   | 2008      | 181     |
|                   |                                                                         | (145/5)    |       |       |        |         |           |         |
|                   | Кофейный напиток                                                        | 200        | 1,5   | 1,3   | 22,4   | 107,0   | 2008      | 432     |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                       | 20         | 1,6   | 0,85  | 6,7    | 36,0    | к/к       | к/к     |
|                   | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                             | 20         | 1,6   | 0,92  | 10,39  | 57,5    | к/к       | к/к     |
| Итого за завтрак  |                                                                         | 100        | 0,44  | 0,44  | 10,78  | 51,7    | 2011      | 338     |
|                   |                                                                         | 690        | 20,74 | 22,71 | 102,52 | 620     |           |         |
|                   |                                                                         |            |       |       |        |         |           |         |
| Обед              | Салат из квашеной капусты с маслом растительным                         | 100        | 1,6   | 5,1   | 7,7    | 83,0    | 2008      | 40      |
|                   | Суп картофельный с горохом, говядиной и гречкой                         | 250/5/10   | 6,4   | 4,5   | 18,6   | 150,0   | 2008      | 99,73   |
|                   | Биточки рыбные                                                          | 100        | 13,2  | 14,5  | 10,4   | 226,0   | 2008      | 239     |
|                   | Пюре картофельное                                                       | 180        | 3,6   | 4,27  | 23,57  | 163,74  | 2008      | 338     |
|                   | Компот из апельсинов                                                    | 200        | 0,45  | 0,1   | 39,59  | 141,2   | 2011      | 346     |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                       | 40         | 3,2   | 1,7   | 13,4   | 72,0    | к/к       | к/к     |
|                   | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                             | 40         | 3,2   | 1,85  | 20,78  | 115,0   | к/к       | к/к     |
| Итого за обед     |                                                                         | 925        | 31,65 | 32,02 | 134,04 | 951,04  |           |         |
| Итого за 8 день   |                                                                         | 1615       | 52,39 | 54,73 | 236,56 | 1571,04 |           |         |
|                   |                                                                         |            |       |       |        |         |           |         |
| 9 день            |                                                                         |            |       |       |        |         |           |         |
|                   | Бутерброд с запеченным филе кури и свежим огурцом                       | 100        | 3,71  | 5,88  | 13,5   | 102,07  | 2008      | 411/к   |
|                   |                                                                         | (25/30/45) |       |       |        |         |           |         |
|                   | Запеканка из творога с соусом яблочным                                  | 210        | 17,96 | 16,46 | 56,24  | 464,4   | 2008/2011 | 224,337 |
|                   | Чай с сахаром с лимоном                                                 | 200/5      | 0,3   | 0,1   | 15,2   | 62,0    | 2008      | 431     |
| Итого за завтрак  | Яблоко свежее                                                           | 100        | 0,44  | 0,44  | 10,78  | 51,7    | 2011      | 338     |
|                   |                                                                         | 615        | 22,41 | 22,88 | 95,72  | 680,17  |           |         |
|                   |                                                                         |            |       |       |        |         |           |         |
| Обед              | Салат картофельный с морковью, и зеленым горошком с маслом растительным | 100        | 2,74  | 7,06  | 6,55   | 112,7   | 2011      | 40      |
|                   | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной                           | 250/5      | 3,12  | 5,6   | 8,03   | 96,5    | 2008      | 84      |
|                   | Плов из филе птицы                                                      | 280        | 14,6  | 14,2  | 33,7   | 301,8   | 2012      | 301     |
|                   | Компот из изюма                                                         | 200        | 0,5   | 0,1   | 28,1   | 116,0   | 2008      | 401     |

|                  |                                                                         |                 |       |       |        |         |           |         |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------|---------|-----------|---------|
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                       | 40              | 3,2   | 1,7   | 13,4   | 72,0    | к/к       | к/к     |
|                  | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                             | 40              | 3,2   | 1,85  | 20,78  | 115,0   | к/к       | к/к     |
|                  | Булочка с корицей                                                       | 50              | 4,0   | 1,5   | 23,5   | 139,0   | 2011      | 438     |
| Итого за обед    |                                                                         | 965             | 31,36 | 32,01 | 134,06 | 953     |           |         |
| Итого за 9 день  |                                                                         | 1580            | 53,77 | 54,89 | 229,78 | 1633,17 |           |         |
| 10 день          |                                                                         |                 |       |       |        |         |           |         |
| Завтрак          | Помидор свежий порционный                                               | 100             | 1,0   | 0,33  | 3,67   | 24,0    | 2011      | 71      |
|                  | Запеканка картофельная с сердцем говяжьим, соус молочный                | 200<br>(150/50) | 15,1  | 19,0  | 22,0   | 320,0   | 2008      | 299     |
|                  | Чай с молоком                                                           | 200             | 1,52  | 1,35  | 23,4   | 105,0   | 2011      | 378     |
|                  | Банан свежий                                                            | 180             | 2,7   | 0,9   | 37,8   | 94,7    | 2011      | 338     |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                       | 40              | 3,2   | 1,7   | 13,4   | 72,0    | к/к       | к/к     |
| Итого за завтрак |                                                                         | 720             | 22,52 | 23,28 | 96,6   | 591,7   |           |         |
|                  |                                                                         |                 |       |       |        |         |           |         |
| Обед             | Салат из свёклы отварной с маслом растительным, сыр порционный          | 80/20           | 4,8   | 5,18  | 10,05  | 112,21  | 2011      | 52/15   |
|                  | Рассольник ленинградский со сметаной                                    | 250/5           | 2,86  | 5,18  | 17,02  | 127,12  | 2008      | 91      |
|                  | Котлета особая                                                          | 100             | 12,5  | 10,3  | 32,6   | 273,2   | 2010      | 269     |
|                  | Рагу овощное                                                            | 180             | 4,2   | 8,04  | 19,8   | 142,8   | 2008      | 350     |
|                  | Сок фруктовый /персиковый/                                              | 200             | 0,6   | 0     | 26,38  | 107,92  | к/к       | к/к     |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                       | 40              | 3,2   | 1,7   | 13,4   | 72,0    | к/к       | к/к     |
|                  | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                             | 40              | 3,2   | 1,85  | 20,78  | 115,0   | к/к       | к/к     |
| Итого за обед    |                                                                         | 915             | 31,36 | 32,25 | 140,03 | 950,25  |           |         |
| Итого за 10 день |                                                                         | 1635            | 53,88 | 55,53 | 236,63 | 1541,95 |           |         |
| 11 день          |                                                                         |                 |       |       |        |         |           |         |
| Завтрак          | Яйцо с гарниром (морковь, картофель отварные, огурец солёный)           | 20/80           | 3,1   | 6,5   | 12,1   | 146,3   | 1996      | 64/4/к  |
|                  | Макароны с сыром                                                        | 200             | 15,23 | 14,01 | 42,99  | 348,73  | 2010      | 266     |
|                  | Чай с сахаром и лимоном                                                 | 200/5           | 0,3   | 0,1   | 15,2   | 62      | 2008      | 431     |
|                  | Яблоко свежее                                                           | 100             | 0,44  | 0,44  | 10,78  | 51,7    | 2011      | 338     |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                       | 40              | 3,2   | 1,7   | 13,4   | 72,0    | к/к       | к/к     |
| Итого за завтрак |                                                                         | 645             | 22,27 | 22,75 | 94,47  | 680,73  |           |         |
|                  |                                                                         |                 |       |       |        |         |           |         |
| Обед             | Салат из квашеной капусты с огурцами и помидорами с маслом растительным | 100             | 1,6   | 5,1   | 7,7    | 83,0    | 2001      | 13      |
|                  | Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной                                | 250/5           | 7,23  | 6,73  | 15,28  | 151,7   | 2008      | 79      |
|                  | Фрикадельки рыбные                                                      | 100             | 10,85 | 3,55  | 19,1   | 120,0   | 2011      | 240     |
|                  | Картофель отварной с маслом сливочным                                   | 180/5           | 3,6   | 11,28 | 27,3   | 270,0   | 2008      | 333     |
|                  | Компот из изюма                                                         | 200             | 0,5   | 0,1   | 28,1   | 116,0   | 2008      | 401     |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                       | 40              | 3,2   | 1,7   | 13,4   | 72,0    | к/к       | к/к     |
|                  | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                             | 40              | 3,2   | 1,85  | 20,78  | 115,0   | к/к       | к/к     |
| Итого за обед    |                                                                         | 920             | 30,18 | 30,31 | 131,66 | 927,7   |           |         |
| Итого за 11 день |                                                                         | 1564            | 52,45 | 53,06 | 226,13 | 1608,43 |           |         |
| 12 день          |                                                                         |                 |       |       |        |         |           |         |
| Завтрак          | Запеканка из творога с соусом абрикосовым                               | 100<br>60/40    | 9,7   | 8,9   | 19,43  | 196,62  | 2008/2011 | 224/335 |
|                  | Каша « Дружба » с маслом сливочным                                      | 200/10          | 9,8   | 9,83  | 45,18  | 271,1   | 2008      | 190     |
|                  | Какао с молоком                                                         | 200             | 2,9   | 2,5   | 19,8   | 134,0   | 2008      | 433     |

|                          |                                                   |             |               |              |                |                |      |     |
|--------------------------|---------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|----------------|----------------|------|-----|
|                          | Яблоко свежее                                     | 100         | 0,44          | 0,44         | 10,78          | 51,7           | 2011 | 338 |
| <b>Итого за завтрак</b>  |                                                   | <b>710</b>  | <b>22,84</b>  | <b>21,67</b> | <b>95,19</b>   | <b>653,42</b>  |      |     |
| <b>Обед</b>              | Икра морковная                                    | 100         | 3,8           | 8,1          | 7,5            | 118,0          | 2008 | 56  |
|                          | Суп крестьянский со сметаной                      | 250/5       | 3,5           | 6,1          | 12,8           | 119,4          | 2011 | 98  |
|                          | Гуляш из говядины                                 | 100         | 11,08         | 10,58        | 14,2           | 178,84         | 2011 | 260 |
|                          | Макароны отварные                                 | 180         | 6,6           | 5,76         | 37,56          | 234,26         | 2008 | 331 |
|                          | Компот из свежих яблок                            | 200         | 0,2           | 0,2          | 27,9           | 115,0          | 2008 | 394 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40          | 3,2           | 1,7          | 13,4           | 72,0           | к/к  | к/к |
|                          | Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 40          | 3,2           | 1,85         | 20,78          | 115,0          | к/к  | к/к |
| <b>Итого за обед</b>     |                                                   | <b>915</b>  | <b>31,58</b>  | <b>32,29</b> | <b>134,14</b>  | <b>952,5</b>   |      |     |
|                          |                                                   | <b>1625</b> | <b>54,42</b>  | <b>53,96</b> | <b>229,33</b>  | <b>1605,92</b> |      |     |
|                          |                                                   |             |               |              |                |                |      |     |
| <b>Всего за 12 дней</b>  |                                                   |             | <b>636,05</b> | <b>655</b>   | <b>2687,06</b> | <b>18968,4</b> |      |     |
| <b>Средняя за 1 день</b> |                                                   |             | <b>53,04</b>  | <b>54,5</b>  | <b>224,0</b>   | <b>1580,7</b>  |      |     |

- С 01.03. в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зелёный
- - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутьяна В.А.
- - Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изделий, издательство «Хлебпродинформ», редакция Лапшиной В.Т.
- - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2013. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутьяна В.А.
- - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутьяна В.А.
- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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