



"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ гимназии № 433
 Курортного района Санкт-Петербурга
 / Волкова Е.М. /
 2022 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Воскресенье"
 М.П. Савельева/
 " 10 " 2022 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений 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
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	12,60	16,00	29,50	295,00
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,00	0,00	0,90	6,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	10,00	40,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			500	14,70	17,00	58,80	442,40
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ*	60	0,50	5,40	10,60	80,00
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,10	4,30	5,10	76,00
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,00	6,70	12,10	201,40
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,00	4,00	11,40	130,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,10	23,50	67,00
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	5,85	3,70	25,90	123,80
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			755	26,15	25,10	115,90	803,00
Всего за день:				40,85	42,10	174,70	1 245,40
2 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,40	6,00	21,40	176,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20	2,70	2,80	18,60	125,30
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,80	4,00	11,80	112,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,00	2,50	23,00	115,00
Итого за прием пищи:			510	15,50	15,90	83,40	582,30
Обед							
2008/2011	41/71/1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	1,40	3,30	5,70	54,00

2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	200/10	5,90	7,80	19,10	124,80
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	90	10,20	6,40	10,10	194,50
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,00	0,00	8,70	118,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			740	24,20	23,80	91,20	757,10
Всего за день:				39,70	39,70	174,60	1 339,40

3 день

Завтрак

2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,90	8,80	18,90	173,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,60	5,20	12,90	116,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,60	2,40	19,60	125,60
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ/АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			515	17,50	17,20	67,50	506,20

Обед

2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	60	1,00	7,60	7,80	93,00
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,80	6,20	8,90	97,00
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	90	13,40	7,60	8,70	178,90
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,30	22,00	92,70
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			735	26,90	27,40	106,00	777,40
Всего за день:				44,40	44,60	173,50	1 283,60

4 день

Завтрак

2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/30	14,40	11,80	21,70	233,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,90	7,80	12,60	128,40
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,10	0,00	10,20	41,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,00	2,50	23,00	115,00
Итого за прием пищи:			505	20,00	22,70	76,10	571,80

Обед

2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ФИЛЕ СЕЛЬДИ	60/20	3,30	6,10	5,00	59,10
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3,00	3,80	10,20	103,30
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,70	15,80	36,70	363,50
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,20	28,60	67,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			710	27,70	26,80	107,80	717,70
Всего за день:				47,70	49,50	183,90	1 289,50

5 день

Завтрак

2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,40	5,40	20,80	174,00
к/к	к/к	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	50	8,30	8,80	5,10	121,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,80	4,00	11,80	112,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			520	20,00	19,00	54,40	504,00

Обед							
2008/2011	40/71/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	1,00	3,10	8,40	54,70
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200/10	5,10	1,40	22,70	148,40
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	17,30	19,60	33,50	344,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,10	0,10	12,10	51,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			700	27,10	25,10	104,00	723,10
Всего за день:				47,10	44,10	158,40	1 227,10
6 день							
Завтрак							
2011	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	6,60	8,50	15,40	169,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,60	5,20	12,90	116,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,60	2,40	19,60	125,60
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			510	17,80	17,10	66,30	511,20
Обед							
2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ С 01.03	60	0,80	6,10	4,40	85,70
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	3,30	4,80	12,10	104,00
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	90/20	10,20	8,10	6,90	190,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО	180	0,10	0,00	24,10	67,00
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	5,75	3,70	25,90	123,80
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			775	29,25	28,40	132,00	886,30
Всего за день:				47,05	45,50	198,30	1 397,50
7 день							
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,00	16,60	13,90	202,10
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	1,20	0,10	10,80	85,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	10,00	40,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,00	2,50	23,00	115,00
Итого за прием пищи:			510	15,90	19,80	66,30	495,90
Обед							
2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /ИКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	60	1,00	3,50	3,50	56,70
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200/10	3,10	3,90	11,90	114,60
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	13,00	6,70	12,10	201,40
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,70	4,60	38,50	226,10
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,00	0,00	8,70	118,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			740	24,40	19,60	102,00	841,60
Всего за день:				40,30	39,40	168,30	1 337,50
8 день							
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	12,60	16,00	29,50	295,00

2011	71/2	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,40	0,00	9,00	7,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,80	4,00	11,80	112,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			500	20,30	20,80	67,00	511,00
Обед							
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ *	60	1,00	7,60	7,80	93,00
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,00	5,10	14,60	122,50
2008	284/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	90/20	14,30	10,90	17,60	285,80
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,80	5,00	15,20	157,60
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,10	23,50	67,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			755	23,80	29,60	106,00	850,70
Всего за день:				44,10	50,40	173,00	1 361,70
9 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,40	5,40	20,80	174,00
2010	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	50	12,60	10,50	14,60	166,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,10	0,00	10,20	41,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ/АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			525	19,50	16,70	61,70	473,40
Обед							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ*	60	2,00	4,30	4,10	56,00
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,70	9,30	21,30	161,20
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	90	11,70	10,70	20,50	226,90
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	5,40	20,30	141,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,10	0,10	12,10	51,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			745	26,20	30,70	105,60	761,10
Всего за день:				45,70	47,40	167,30	1 234,50
10 день							
Завтрак							
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	4,20	7,10	12,60	171,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,60	5,20	12,90	116,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,60	2,40	19,60	125,60
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,00	2,50	23,00	115,00
Итого за прием пищи:			510	17,00	17,80	76,70	581,20
Обед							
2011	52/209	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ	60/20	3,10	6,70	5,80	84,00
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	3,20	3,90	15,10	116,20
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	90	10,30	9,20	16,30	197,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,50	4,80	31,30	191,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,20	28,60	67,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			750	25,80	25,70	124,40	780,00
Всего за день:				42,80	43,50	201,10	1 361,20
Всего за 10 дней завтраков:				178,20	184,00	678,20	5 179,40

Всего за 10 дней обедов:	261,50	262,20	1 094,60	7 898,00
Итого за 10 дней:	439,70	446,20	1 770,60	13 077,40
Среднее значение за период:	43,97	44,62	177,06	1 307,74

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008 . Под редакцией Куткиной М.Н.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептов 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 технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г

*- с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый

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



"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ гимназии № 433
Курортного района Санкт-Петербурга

/ Волкова Е.М. /
2022 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Воскресенье"
/М.П. Савельева/

"
2022 г.

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

1 день							
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	17,10	21,10	42,30	380,00
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,00	0,00	0,90	6,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	10,00	40,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			550	19,20	22,10	71,60	527,40
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	1,00	9,00	17,70	133,70
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,50	5,10	7,10	89,00
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,40	7,40	13,40	213,80
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,00	6,00	15,20	166,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,10	23,50	67,00
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	5,85	3,70	25,90	123,80
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			885	29,45	32,20	130,10	918,10
Всего за день:				48,65	54,30	201,70	1 445,50
2 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,90	8,00	33,50	237,30
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20	2,70	2,80	18,60	125,30
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,80	4,00	11,80	112,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60

к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,00	2,50	23,00	115,00
Итого за прием пищи:			560	17,00	17,90	95,50	643,60
Обед							
2008/2011	41/71/1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	2,30	5,50	9,50	90,00
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	250/10	7,30	8,20	22,20	141,00
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	12,50	7,20	13,50	216,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,80	6,50	24,40	162,90
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,50	0,10	8,70	118,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			870	30,00	28,40	105,60	852,80
Всего за день:				47,00	46,30	201,10	1 496,40
3 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,60	11,80	24,50	243,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,60	5,20	12,90	116,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,60	2,40	19,60	125,60
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ/АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			560	20,20	20,20	73,10	576,20
Обед							
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ *	100	1,70	12,70	10,00	135,00
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,80	7,80	11,00	123,00
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	13,80	8,40	13,30	208,80
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	5,70	37,60	226,20
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,30	22,00	92,70
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			865	30,00	35,80	121,20	910,50
Всего за день:				50,20	56,00	194,30	1 486,70
4 день							
Завтрак							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/35	15,80	14,90	31,30	306,10
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,90	7,80	12,60	128,40
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,10	0,00	10,20	41,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,00	2,50	23,00	115,00
Итого за прием пищи:			550	21,40	25,80	85,70	644,90
Обед							
2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ, ФИЛЕ СЕЛЬДИ	80/20	4,10	8,20	6,70	77,30
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,80	4,70	14,80	129,00
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,50	19,80	45,90	455,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,20	28,60	67,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			830	33,10	33,80	123,30	853,10
Всего за день:				54,50	59,60	209,00	1 498,00
5 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,90	7,20	29,70	232,00

к/к	к/к	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	50	8,30	8,80	5,10	121,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,80	4,00	11,80	112,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			570	21,50	20,80	63,30	562,00
Обед							
2008/2011	40/71/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	1,70	5,10	14,00	91,20
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	6,40	1,80	28,40	185,50
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	20,00	23,20	41,80	433,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,10	0,10	12,10	51,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			830	31,80	31,10	123,60	885,70
Всего за день:				53,30	51,90	186,90	1 447,70
6 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,90	8,00	33,50	237,30
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20	2,70	2,80	18,60	125,30
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,10	0,00	10,20	41,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ/АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			565	11,10	11,60	78,40	496,00
Обед							
к/к	к/к	ДОП ГАРНИР: ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,60	0,10	1,70	18,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3,50	4,30	20,30	124,00
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	13,50	12,60	15,00	228,50
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,00	7,70	41,10	282,80
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,20	0,00	19,70	104,50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			860	25,40	25,60	125,10	882,60
Всего за день:				36,50	37,20	203,50	1 378,60
7 день							
Завтрак							
2011	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,80	11,70	24,80	222,70
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,60	5,20	12,90	116,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,60	2,40	19,60	125,60
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			560	20,00	20,30	75,70	564,90
Обед							
2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ С 01.03	100	1,40	9,60	6,60	107,00
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	4,00	5,50	14,40	116,40
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/20	12,00	9,00	7,50	202,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	5,70	37,60	226,20
2008	439	НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО	180	0,10	0,00	24,10	67,00
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	5,75	3,70	25,90	123,80
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			905	33,35	34,40	143,40	967,20

Всего за день:				53,35	54,70	219,10	1 532,10
8 день							
Завтрак							
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,00	16,60	13,90	202,10
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	80	3,60	0,30	21,60	170,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	10,00	40,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,00	2,50	23,00	115,00
Итого за прием пищи:			550	18,30	20,00	77,10	580,90
Обед							
2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /ИКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	100	1,70	5,10	4,60	75,80
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/10	3,70	4,80	14,60	136,20
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,40	7,40	13,40	213,80
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,40	5,20	42,20	241,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,00	0,00	8,70	118,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			870	27,80	23,40	110,80	909,60
Всего за день:				46,10	43,40	187,90	1 490,50
9 день							
Завтрак							
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	200	17,10	21,10	42,30	380,00
2011	71/2	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,40	0,00	9,00	7,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,80	4,00	11,80	112,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			550	24,80	25,90	79,80	596,00
Обед							
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	100	1,70	12,70	10,00	135,00
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,00	5,40	15,20	136,00
2008	284/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	100/20	16,20	11,70	18,60	298,00
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	3,60	6,00	17,60	164,10
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,10	23,50	67,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			885	28,20	36,80	112,20	924,90
Всего за день:				53,00	62,70	192,00	1 520,90
10 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5,90	7,20	29,70	232,00
2010	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	50	12,60	10,50	14,60	166,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,10	0,00	10,20	41,80
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ/АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			575	21,00	18,50	70,60	531,40
Обед							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	3,30	5,10	6,10	76,40
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	7,10	10,60	25,20	188,40
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	13,00	11,50	22,40	241,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,80	6,50	24,40	162,90

2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,10	0,10	12,10	51,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			875	30,90	34,70	117,50	844,70
Всего за день:				51,90	53,20	188,10	1 376,10
11 день							
Завтрак							
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,30	9,50	18,80	228,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,60	5,20	12,90	116,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,60	2,40	19,60	125,60
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,00	2,50	23,00	115,00
Итого за прием пищи:			560	20,10	20,20	82,90	638,20
Обед							
2011	52/209	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80/20	3,90	8,40	6,40	98,10
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4,00	4,90	18,10	130,30
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	100	11,40	10,00	17,80	211,50
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	5,70	37,60	226,20
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,20	28,60	67,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
Итого за прием пищи:			860	29,50	30,10	135,80	857,90
Всего за день:				49,60	50,30	218,70	1 496,10
12 день							
Завтрак							
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8,60	11,80	24,50	243,00
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20	2,70	2,80	18,60	125,30
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,80	4,00	11,80	112,40
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ/АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			560	18,50	19,40	71,00	572,30
Обед							
2008/2011	30/71/1	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ до28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ с 01.03	100	4,00	8,00	7,80	137,00
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	5,70	4,80	7,00	84,00
2008	274	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ , ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11,90	8,70	6,30	151,10
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,60	5,20	40,80	215,20
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,20	0,00	12,70	94,50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			865	30,00	27,60	103,90	806,60
Всего за день:				48,50	47,00	174,90	1 378,90
Всего за 12 дней завтраков:				233,10	242,70	924,70	6 933,80
Всего за 12 дней обедов:				359,50	373,90	1 452,50	10 613,70
Итого за 12 дней:				592,60	616,60	2 377,20	17 547,50
Среднее значение за период:				49,38	51,38	198,10	1 462,29

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

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

- Сборник рецептов 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 технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г

*. с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый

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



"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ гимназии № 433
Курортного района Санкт-Петербурга

/ Волкова Е.М. /
2022 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор ООО "Воскресенье"
/М.П. Савельева/

" 24 " 10 2022 г.

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

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед							
к/к	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	1,00	9,00	17,70	133,70
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,50	5,10	7,10	89,00
2008	314	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,40	7,40	13,40	213,80
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,00	6,00	15,20	166,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,10	23,50	67,00
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	5,85	3,70	25,90	123,80
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			985	29,85	32,60	139,90	965,10
Всего за день:				29,85	32,60	139,90	965,10

2 день

Обед

2008/2011	41/71/1	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	2,30	5,50	9,50	90,00
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И КУРОЙ	250/10	7,30	8,20	22,20	141,00
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	100	12,50	7,20	13,50	216,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,80	6,50	24,40	162,90
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,50	0,10	8,70	118,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,00	2,50	23,00	115,00
Итого за прием пищи:			970	32,00	30,90	128,60	967,80
Всего за день:				32,00	30,90	128,60	967,80

3 день

Обед

2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	100	1,70	12,70	10,00	135,00
2008	75	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,80	7,80	11,00	123,00

2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	13,80	8,40	13,30	208,80
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	5,70	37,60	226,20
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,30	22,00	92,70
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ/АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			965	30,80	36,00	128,70	948,50
Всего за день:				30,80	36,00	128,70	948,50

4 день

Обед

2011	52/к/к	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, ФИЛЕ СЕЛЬДИ	80/20	4,10	8,20	6,70	77,30
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	3,80	4,70	14,80	129,00
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,50	19,80	45,90	455,00
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,20	28,60	67,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,00	2,50	23,00	115,00
Итого за прием пищи:			930	35,10	36,30	146,30	968,10
Всего за день:				35,10	36,30	146,30	968,10

5 день

Обед

2008/2011	40/71/2	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	1,70	5,10	14,00	91,20
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	6,40	1,80	28,40	185,50
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	20,00	23,20	41,80	433,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,10	0,10	12,10	51,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			930	32,70	31,30	131,70	928,70
Всего за день:				32,70	31,30	131,70	928,70

6 день

Обед

к/к	к/к	ДОП ГАРНИР: ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,60	0,10	1,70	18,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	3,50	4,30	20,30	124,00
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	13,50	12,60	15,00	228,50
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	4,00	7,70	41,10	282,80
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,20	0,00	19,70	104,50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			960	25,80	26,00	134,90	929,60
Всего за день:				25,80	26,00	134,90	929,60

7 день

Обед

2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ С 01.03	100	1,40	9,60	6,60	107,00
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	4,00	5,50	14,40	116,40
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/20	12,00	9,00	7,50	202,00
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	5,70	37,60	226,20
2008	439	НАПИТОК ИЗ ДЖЕМА ЧЕРНОСМОРОДИНОВОГО	180	0,10	0,00	24,10	67,00

к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	5,75	3,70	25,90	123,80
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			1005	34,25	34,60	137,00	1 010,20
Всего за день:				34,25	34,60	137,00	1 010,20

8 день

Обед

2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /ИКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	100	1,70	5,10	4,60	75,80
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/10	3,70	4,80	14,60	136,20
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	14,40	7,40	13,40	213,80
2008	326	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4,40	5,20	42,20	241,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ.С	180	0,00	0,00	8,70	118,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			970	28,20	23,80	120,60	956,60
Всего за день:				28,20	23,80	120,60	956,60

9 день

Обед

2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ *	100	1,70	12,70	10,00	135,00
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	3,00	5,40	15,20	136,00
2008	284/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	100/20	16,20	11,70	18,60	298,00
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	3,60	6,00	17,60	164,10
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,10	23,50	67,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,00	2,50	23,00	115,00
Итого за прием пищи:			985	30,20	39,30	135,20	1 039,90
Всего за день:				30,20	39,30	135,20	1 039,90

10 день

Обед

2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*	100	3,30	5,10	6,10	76,40
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	7,10	10,60	25,20	188,40
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	13,00	11,50	22,40	241,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,80	6,50	24,40	162,90
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	180	0,10	0,10	12,10	51,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ/АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:			975	31,70	34,90	125,00	882,70
Всего за день:				31,70	34,90	125,00	882,70

11 день

Обед

2011	52/209	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ, МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80/20	3,90	8,40	6,40	98,10
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	4,00	4,90	18,10	130,30
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	100	11,40	10,00	17,80	211,50
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	5,70	37,60	226,20
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,20	28,60	67,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	8,60	53,60

к/к	к/к	ЙОГУРТ ЖИРН.2,5%	100	2,00	2,50	23,00	115,00
Итого за прием пищи:			960	31,50	32,60	147,80	972,90
Всего за день:				31,50	32,60	147,80	972,90
12 день							
Обед							
2008/2011	30/71/1	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ до28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ с 01.03	100	4,00	8,00	7,80	137,00
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	5,70	4,80	7,00	84,00
2008	274	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11,90	8,70	6,30	151,10
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,60	5,20	40,80	215,20
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,20	0,00	12,70	94,50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2,00	0,30	18,70	71,20
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,60	0,60	10,60	53,60
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			965	30,40	28,00	113,70	853,60
Всего за день:				30,40	28,00	113,70	853,60
Всего за 12 дней:				372,50	386,30	1 589,40	11 423,70
Среднее значение за период:				31,04	32,19	132,45	951,98

- 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 технических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г

*- с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый

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