

"Утверждаю"

И.О. Директора ГБОУ СОШ № 619

Нечаева М.А.

«01» ЯНВАРЬ 2024 год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**  
Сертификат: 00DFAB23ECEF707D785729515387D9F571  
Владелец: Нечаева Марина Анатольевна  
Действителен с 03.05.2023 по 26.07.2024

**Циклическое трехнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания для предоставления питания учащимся с 7 до 11 лет**

**ГБОУ СОШ №619 с 01.01.2024г**

**Калининского района Санкт-Петербурга.**

Наименование	Технологическая и нормативная документация / сборник	№ рецептуры или технологической карты	Выход, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы, г
					Всего, г	Всего, г	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшениная вязкая(крупа пшено,сахар,молоко,масло сливочное,соль)	2008	184	150/5	182,36	4,69	4,01	11,25
Кофейный напиток (кофейный напиток,сахар,молоко)	2008	432	200	85,98	2,7	1,1	10,89
Бутерброд с плавленым сыром(батон, сыр плавленый)	2008	3	15/20	102,58	2,65	3,45	25,6
Яблоки свежие	к/к	к/к	150	78,69	1,2	0	31,6
Творог для детского питания	к/к	к/к	100	138	8	10	3,9
<b>Итого:</b>				<b>587,61</b>	<b>19,24</b>	<b>18,56</b>	<b>83,24</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров,сладкого перца и огурцов(помидоры,огурец,сладкий перец,лук репчатый,масло растительное)	2008	25	100	63,6	0,66	6,06	2,16
говядиной(говядина лопатка,картофель,лук)	2008	91	200/15/10	178,69	3,4	3,65	23,69
Печень по строгоновскив сметаном соусе(печень говяжья,масло растительное,лук репчатый,соль,сметана,мука)	2008	256/371	90/30	235,7	11,9	12,2	25,4
Греча отварная рассыпчатая(крупа греча, масло сливочное)	2008	181	150	122,36	5,28	4,61	18,30
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	200	86	1	0,2	19,8
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	54,58	1,6	0,62	10,69
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	81,58	2,65	0,35	16,96
<b>Итого:</b>				<b>822,5</b>	<b>26,4</b>	<b>27,7</b>	<b>117,0</b>
<b>Полдник</b>							
Булочка творожная(мука, дрожжи, масло сливочное, творог, молоко)	2008	479	100	167,89	9,6	10,25	22,69
Морс малиновый	2008	441	200	42,69	0,8	0,4	14,25
Конфеты шоколадные	к/к	к/к	25	142,25	1,00	1,20	13,50
<b>Итого:</b>				<b>352,83</b>	<b>11,4</b>	<b>11,85</b>	<b>50,44</b>
<b>Итого за день: 1й день</b>				<b>1762,94</b>	<b>57,08</b>	<b>58,10</b>	<b>250,64</b>
<b>2 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшениная с тыквой(крупа пшено,тыква,молоко,масло сливочное,сахар,соль)	2008	358	150/5	160,5	7,1	3,9	23,0
Мандарины свежие	2008	430	150	84,94	0,72	0,48	20,99
Какао с молоком(какао порошок,молоко,сахар)	2008	5	200	134	2,9	2,5	24,8
Бутерброд с сыром и маслом(сыр, масло сливочное, батон)	к/к	к/к	10/20/25	144,6	3,3	8,25	15,6
Зефир	к/к	к/к	50	63	5,1	4,6	0,3
<b>Итого:</b>				<b>587,1</b>	<b>19,1</b>	<b>19,7</b>	<b>84,6</b>
<b>Обед</b>							
Помидор св., огурец св.(порц)	2011*	71/1/2	100	49,64	0,40	0,90	4,98
Борщ с капустой и картофелем(капуста,свекла,морковь,лук репчатый,томат паста,масло сливочное,сметана)	2008	76	200/10/20	156,85	9,80	10,65	21,58
Котлеты мясо картофельные по Хлыновски(говядина,свинина,лук репчатый,яйцо,картофель,масло растительное,молоко)	2008	43	90	214,29	8,32	9,63	15,69
Рис отварной(крупа рисовая,масло сливочное,соль)	2011	113	150	140,3	2,5	5,1	19,3
Напиток вишневый(вишня свежемороженая, сахар)	2008	436	200	65,87	0,2	0	11,9
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	54,58	1,6	0,62	10,69
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	81,58	2,65	0,35	16,96
Мандарины свежие	к/к	к/к	150	59,8	1,2	0,4	15,87
<b>Итого:</b>				<b>822,9</b>	<b>26,7</b>	<b>27,6</b>	<b>117,0</b>
<b>Полдник</b>							
Макаронник(макароны,сыр,масло сливочное)	2008	210	150/10	130,7	7,9	8,3	24,6
Пряники с начинкой	к/к	к/к	40	60,25	0,1	0,1	14,58
Ряженка	2008	690	200	161	3,3	3,1	11,25
<b>Итого:</b>				<b>351,9</b>	<b>11,3</b>	<b>11,5</b>	<b>50,4</b>
<b>Итого за день: 2й день</b>				<b>1761,9</b>	<b>57,0</b>	<b>58,8</b>	<b>252,0</b>

3 День							
Завтрак							
Каша геркулесовая жидкая (хлопья овсяные,молоко 2,5%,сахар,масло сливочное)	2008	189	150/5	183,65	7,89	7,96	23,21
Чай с молоком (чай, молоко,сахар)	2013	654	200	68,1	1,4	3,25	7,1
Бананы свежие	к/к	к/к	280	130,254	2,3	0,5	36,8
Бутерброд с джемом (батон,джем, масло сливочное)	2008	53	10/25/25	139,65	2,36	3,25	15,24
Яйцо отварное(яйцо куриное)	2008	213	1 шт	63,48	5,12	4,64	0,28
Пряники	к/к	к/к	50	167,9	2,4	1,4	38,85
<b>Итого:</b>				<b>585,1</b>	<b>19,1</b>	<b>19,6</b>	<b>82,6</b>
Обед							
Огурец соленый кусочками(огурцы соленые)	2008	20	100	66,7	2,7	3,1	2,6
Суп картофельный с горохом, говядиной, гречками (говядина,картофель,лук репчатый,морковь,масло сливочное,горох, батон)	2012	81/73	200/20/20	173,69	10,25	11,58	35,62
Котлеты рыбные Любительские(филе трески, лук репчатый, яйцо, морковь, масло растительное,соль)	2008	245	90	242,4	6,0	6,3	19,7
Картофель тушенный с овощами(картофель, морковь,лук,кабачки,масло растительное)	2008	325	150	140,7	3,5	6,0	17,3
Напиток из черной смородины(смородина свежемороженая,сахар)	2008	431	200	62,0	0,3	0,1	15,2
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	54,58	1,6	0,62	10,69
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	81,58	2,65	0,35	16,96
<b>Итого:</b>				<b>821,6</b>	<b>27,0</b>	<b>28,1</b>	<b>118,0</b>
Полдник							
Запеканка из творога с молоком сгущенным(творог,крупа манная,масло растительное,яйца,сметана,сахар,сухари панировочные,соль,молоко сгущенное)	2008	224	150/20	236,6	11,2	11,6	30,0
Кисель из клюквы(клюква замороженная,сахар,крахмал)	2008	410	200	120	0,1	0	20,3
<b>Итого:</b>				<b>356,58</b>	<b>11,31</b>	<b>11,58</b>	<b>50,28</b>
<b>Итого за день:3й день</b>				<b>1763,3</b>	<b>57,4</b>	<b>59,3</b>	<b>250,9</b>
4 День							
Завтрак							
Омлет с сыром и сосисками(яйцо,молоко,сосиска,сыр,помидорами,масло растительное)	2008	185	150	262,6	8,7	8,6	22,7
Чай с сахаром	к/к	к/к	200	60,00	0,20	0,10	15,00
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами(батон, ветчина,масло сливочное)	2008	433	20/30/10	202,65	9,86	10,21	15,89
Мандарины свежие	2008	3	120	58,87	0,612	0,612	29,3
<b>Итого:</b>				<b>584,12</b>	<b>19,36</b>	<b>19,55</b>	<b>82,88</b>
Обед							
Салат витаминный(капуста б/к,укроп,морковь,огурцы свежие,лимон,соль, сахар, масло растительное)	2008	19	100	61,8	0,4	6,1	5,6
Суп из овощей с курой(окорок куриный,картофель, морковь, лук репчатый, овощи замороженные, масло растительное)	2007	95	200/10	148,69	8,4	0,96	23,65
говядина,свинина,лук репчатый,морковь,томаты	2008	299	200	359,3	13,3	19,3	38,4
Напиток клубничный(клубника свежемороженая, сахар)	2008	371	200	116	0,5	0,1	23,6
Батон обогащенный микронутриентами	2008	438	25	54,58	1,6	0,62	10,69
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	81,58	2,65	0,35	16,96
<b>Итого:</b>				<b>821,9</b>	<b>26,8</b>	<b>27,4</b>	<b>118,9</b>
Полдник							
Пирожок с сыром и творогом(мука,дрожжи,молоко,сахар,сыр,кефир,творог, яйцо)	2004	741/764	100	195,23	7,28	7,64	38,3
Кефир детский в индивидуальной упаковке	2008	438	206	162,32	4,38	4	12,36
<b>Итого:</b>				<b>357,55</b>	<b>11,66</b>	<b>11,64</b>	<b>50,66</b>
<b>Итого за день:4й день</b>				<b>1763,57</b>	<b>57,85</b>	<b>58,54</b>	<b>252,45</b>
5 День							
Завтрак							
Каша Дружба(крупа пшено,рис,молоко,масло сливочное,сахар,соль)	2008	190	200/5	149,6	4,4	6,1	17,3
Бутерброд с маслом и сыром (сыр, масло сливочное,батон)	2008	12	20/30/25	255,47	9,21	9,46	12,23
Чай с лимоном(чай, лимон, сахар)	2008	431	200	43	0,3	0,1	11
Печенье овсяное	к/к	к/к	40	67,9	0,9	0,3	15,75
Бананы свежие	к/к	к/к	280	72	4,36	3,65	27,6
<b>Итого:</b>				<b>588,0</b>	<b>19,2</b>	<b>19,7</b>	<b>83,8</b>
Обед							
Салат из помидор свежих,огурцов свежих,перец сладкий (помидоры,огурцы,перец сладкий свежие,лук зеленый,масло растительно)	2008	25	100	72,71	1,59	4,08	9,98
Суп рыбный(треска тушка, картофель, лук репчатый, морковь, перловка, петрушка, укроп)	2007	41	200/20	112,7	5,8	4,9	17,6
масло растительное, мука пшеничная)	к/к	к/к	90/50	278,36	11,56	16,52	30,26
Пюре картофельное (картофель,масло сливочное,молоко,соль)	2008	331	150	131	0,6	0,21	11,7
Компот из кураги(курага,сахар)	2008	401	200	93,8	2,3	0,84	19,7
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	54,58	1,6	0,62	10,69
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	81,58	2,65	0,35	16,96
<b>Итого:</b>				<b>824,68</b>	<b>26,10</b>	<b>27,54</b>	<b>116,87</b>
Полдник							
Напиток малиновый	2008	435	200	137,26	3,5	0,1	8,9
Кекс в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	65	125,3	6,0	6,8	26,4
Конфета коровка	к/к	к/к	20	89,3	1,9	4,6	14,3

<b>Итого:</b>				351,9	11,4	11,5	49,6
<b>Итого за день: 5й день</b>				1764,51	56,64	58,74	250,28
<b>6 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная вязкая(крупа пшеничная,молоко,сахар,соль)	2008	184	150/10	203,6	7,5	8,3	23,4
Кофейный напиток (кофейный напиток,сахар,молоко)	2008	431	200	60,2	0,2	0	15,69
Яблоки свежие	к/к	к/к	150	75,4	2,9	3,5	9,8
Бутерброд с маслом (масло сливочное,батон)	2008	3	10/25	160,32	2,36	3,65	23,54
Йогурт в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	125	88	6,3	4	10,6
<b>Итого:</b>				587,4	19,3	19,4	83,0
<b>Обед</b>							
Огурец свежий(огурец свежий)	2011*	71/2	100	81,9	0,86	2,25	12,36
Щи по-уральски со сметаной со свиной (свинина, капуста квашеная,крупа перловая,морковь,лук репчатый,масло сливочное)	2008	87	200/20/10	128,25	9,87	8,69	18,32
Куриный,масло растительное,сметана,мука	2008	312	90	162,32	9,65	10,21	13,24
Соус сметанный(сметана,мука,соль,вода)	2008	371	50	42,69	0,7	2,32	3,2
Рис отварной(рис,масло сливочное соль)	2008	325	150	131,25	0,84	2,78	13,89
Напиток из плодов шиповника(шиповник сушеный, сахар)	2008	441	200	116	0,5	0,1	23,6
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	93,8	2,3	0,84	19,7
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	67,2	2,04	0,24	12,72
<b>Итого:</b>				823,4	26,8	27,4	117,0
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с повидлом(мука,дрожжи,сахар,яйцо,масло растительное,сахар,соль,повидло яблочное)	1996	701	100	247,89	10,7	11,58	37,14
Йогурт питьевой	2008	436	200	105	0,2	0	15,7
<b>Итого:</b>				352,9	10,9	11,6	52,8
<b>Итого за день: 6й день</b>				1763,74	56,92	58,36	252,91
<b>7 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая с сосиской(крупа греча,сосиски,масло сливочное, соль)	2008	210	150/10	183,2	5,1	4,2	33,6
Бутерброд с сыром и маслом(батон,сыр, масло сливочное)	2008	5	5/20/25	156,98	6,69	6,92	16,58
Сосиска отварная	2008	254	50	125	6	8,06	0
Чай с сахаром(чай,сахар)	2008	431	200	59,8	1,2	0,4	18,4
Мандарины свежие	к/к	к/к	110	62	0,3	0,1	15,2
<b>Итого:</b>				587,0	19,3	19,7	83,7
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты(капуста квашеная, лук зеленый, сахар, масло растительное)	2011	25	100	105,58	1,10	1,58	3,59
Суп летний(кура тушка,капуста б/к,морковь,лук репчатый,масло растительное,горошек зеленый,яйца)	2008	103	200/10/40	145,23	5,69	6,58	15,60
Гыба запеченная в томлете с овощами(филе судака,молоко,лук репчатый,морковь,масло растительное,соль)	2008	238/366	90/50	162,36	7,58	8,36	15,84
Пюре картофельное (картофель,масло сливочное,молоко,соль)	2008	437	150	122,60	3,52	3,69	7,21
Напиток клюквенный(клюква свежемороженая,сахар)	2008	399	200	60,35	0,2	0	17,25
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	67,2	2,04	0,24	12,72
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	112	0,6	3,1	42
<b>Итого:</b>				820,3	26,6	27,8	117,5
<b>Полдник</b>							
Запеканка из творога с джемом(творог,крупа манная,сахар,яйца,сметана,сахар,панировочные,масло растительное,джем)	2008	224	200/20	235,7	10,7	11,3	25,4
Чай с сахаром и лимоном(лимон свежий, чай, сахар)	2008	431	200	117	0,1	0,1	25,2
Конфета коровка			20	142,25	1	9,8	13,5
<b>Итого:</b>				352,69	10,79	11,38	50,56
<b>Итого за день: 7й день</b>				1760,00	56,71	58,89	251,81
<b>8 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая вязкая (молоко, крупа рисовая,сахар)	2008	358	200/5	248,56	8,56	6,36	22,36
Чай с джемом(чай, джем, сахар)	2008	433	200	47,5	1,4	1,5	7,1
Яблоки свежие	2011*	71/2	150	47,00	0,40	0,40	9,80
Киломолочный продукт	к/к	к/к	200	100,2	5,36	5,63	28,69
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами(батон, ветчина,масло сливочное)			15/25	144,6	3,3	5,25	15,6
<b>Итого:</b>				587,9	19,0	19,1	83,6
<b>Обед</b>							
Салат из сежик помидор со сладким перцем** ( до 28.2.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на зеленый лук)	2008	25	100	95,23	1,10	2,58	3,59
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (капуста,свекла,картофель,морковь, сметана,говядина)	2008	76	200/10/30	189,36	8	6,32	16,32
Биточки "школьник""(мясо говядина,свинина,крупа манная,мука пшеничная,лук репчатый,соль)	2008	277	90	168,36	10,77	11,62	15,36
Макароны отварные(макароны,масло сливочное,соль)	2008	181	150	142,36	3,29	3,25	15,24
Напиток из вишни(вишня свежеморожена,сахар)	1961	125	200	48,26	0,3	0,1	12,58
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	67,2	2,04	0,24	12,72
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	112	0,6	3,1	42
<b>Итого:</b>				822,8	26,1	27,2	117,8
<b>Полдник</b>							

Капуста тушенная с гастрономическими изделиями(капуста б/к,морковь,лук репчатый,масло подсолнечное,масло сливочное,сахар,соль,томатная паста,ветчина)	2008	449/455	150	220,36	7,69	8,02	19,62
Конфета шоколадная	2008	406	20	12,58	2,58	2,89	10,58
Нектар в индивидуальной упаковке			200	117,5	1,04	0,2	19,8
<b>Итого:</b>				<b>350,4</b>	<b>11,3</b>	<b>11,1</b>	<b>50,0</b>
<b>Итого за день:8й день</b>				<b>1761,1</b>	<b>56,4</b>	<b>57,5</b>	<b>251,4</b>
<b>9 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет с сыром и сосисками(яйцо,молоко,сосиска,сыр,помидорами,масло растительное)	2008	184	150	210,4	5,7	6,0	25,7
Какао с молоком(какао порошок,молоко,сахар)	211	376	200	158,69	8,15	8,52	11,25
Бутерброд с плавленым сыром(батон, сыр плавленый,масло сливочное)	2008	5	20/25	145,4	3,7	3,3	12,4
Яблоки свежие	к/к	к/к	160	71,7	1,4	1,7	33,3
<b>Итого:</b>				<b>586,1</b>	<b>19,0</b>	<b>19,4</b>	<b>82,6</b>
<b>Обед</b>							
Салат из соленых огурцов(огурцы соленые,масло растительное,лук зеленый)	2008	20	100	90,4	2,7	2,2	2,6
Суп рыбный(треска тушка, картофель, лук репчатый, морковь, перловка, петрушка, укроп)	2007	41	200/20	190,58	7,25	8,25	9,68
Плов из птицы (рис,кура, морковь,лук,томатная паста)	2008	311	180	235,69	10,25	12,36	20,57
Мандарины свежие	к/к	к/к	130	72	3	1	17,24
Нектар мультифруктовый фруктовый в индивидуальной упаковке	2008	435	200	53	0,1	0	12,8
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	67,2	2,04	0,24	12,72
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	112	0,6	3,1	42
<b>Итого:</b>				<b>820,8</b>	<b>25,9</b>	<b>27,2</b>	<b>117,6</b>
<b>Полдник</b>							
Сосиска запеченная в тесте(сосиска,мука,сахар,дрожжи,масло растительное,сахар)	2011	422	100	328,3	13,2	14,3	37,8
Напиток клюквенный(клюква свежемороженая,сахар)	к/к	к/к	200	80	0	0	20
<b>Итого:</b>				<b>408,3</b>	<b>13,2</b>	<b>14,3</b>	<b>57,8</b>
<b>Итого за день:9й день</b>				<b>1815,2</b>	<b>58,1</b>	<b>60,9</b>	<b>257,9</b>
<b>10 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Хлопья кукурузные с молоком(молоко, хлопья кукурузные)	2011	172	140/40	230,25	7,25	7,29	12,69
Чай с лимоном(чай,лимон,сахар)	2008	432	200	107,9	1,38	1,45	14,65
Бурерброд с вареньем(батон,варенье)	2008	1	25/25	102,36	2,9	3,89	23,65
Бананы свежие	к/к	к/к	280	31,3	0,6	0,6	28,7
Творог для детского питания	к/к	к/к	95	113,0	7,0	6,2	3,9
<b>Итого:</b>				<b>584,8</b>	<b>19,2</b>	<b>19,5</b>	<b>83,6</b>
<b>Обед</b>							
Салат Школьный(свекла,горошек зеленый,огурцы соленые,масло растительное,лук зеленый)	2008	35	100	45,25	1,21	0,69	6,97
Солянка домашняя(говядина,сосиски,ветчина,огурец соленый,томатная паста,масло растительное,лук репчатый,соль)	1982	251	250/20	220,36	5,69	5,69	11,87
Тефтели из говядины(говядина,рис,лук репчатый,свинина,масло растительное)	2008	285	90	152,3	9,9	10,2	14,9
Напиток из облепихи(облепиха свежемороженая,сахар)	1961	125	200	65,87	0,6	0,1	10,58
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	67,2	2,04	0,24	12,72
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	112	0,6	3,1	42
Греча отварная(греча,масло сливочное,соль)	к/к	к/к	150	123,54	4,58	5,98	8,26
Мандарины свежие	2008	181	150	35,69	1,75	1,26	10,25
<b>Итого:</b>				<b>822,2</b>	<b>26,4</b>	<b>27,3</b>	<b>117,5</b>
<b>Полдник</b>							
Макаронны с соусом карбонара	к/к	к/к	150/50	280,7	10,9	10,0	25,6
Напиток малиновый	1961	125	200	123,65	2,1	3,5	31,6
<b>Итого:</b>				<b>404,3</b>	<b>13,0</b>	<b>13,5</b>	<b>57,2</b>
<b>Итого за день:10 День</b>				<b>1811,2</b>	<b>58,5</b>	<b>60,2</b>	<b>258,3</b>
<b>11 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная жидкая(маннка,молоко,сахар,масло сливочное,соль)	2008	184	150/5	235,21	6,12	6,25	22,60
Чай с молоком (чай,молоко, сахар)	2013	654	200	57,87	2,19	2,58	7,1
Груши свежие	к/к	к/к	170	72,4	0,6	0,6	32,6
Бутерброд ветчиной и маслом(батон,ветчина, масло сливочное)	2008	5	5/30/25/25	217,69	10,2	10,4	18,5
<b>Итого:</b>				<b>583,2</b>	<b>19,1</b>	<b>19,8</b>	<b>80,8</b>
<b>Обед</b>							
Салат витаминный(капуста б/к,укроп,морковь,огурцы свежие,лимон,соль, сахар, масло растительное)	2008	40	100	41,65	1,59	5,08	12,98
Суп картофельный с макаронными изделиями с курой(окорок куриный,макаронные изделия,картофель,лук репчатый,морковь,масло сливочное,соль)	2008	100	200/20	142,7	5,4	2,8	16,1
Индейка в сметанном соусе(филе индейки, сметана,лук репчатый,морковь,мука,соль)	2011	293	90	200,4	11,3	12,1	10,1
Рис с овощами(рис,морковь,лук репчатый,горошек зеленый,масло сливочное,масло растительное,соль)	2011	325	150	146,98	1,52	3,24	10,32
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	200	142	1	0,1	35,2
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	67,2	2,04	0,24	12,72

Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	112	0,6	3,1	42
<b>Итого:</b>				<b>852,87</b>	<b>23,36</b>	<b>26,72</b>	<b>139,35</b>
<b>Полдник</b>							
Салат пикантный с курицей(филе куриное, сыр, яйцо, огурец свежий, перец сладкий, соус Весна, соль)	2008	479	150	255,25	9,63	0,36	1,2
Напиток вишневый	к/к	к/к	200	93	0,8	0,4	0,3
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	2,3	0,8	10,7	48,6
<b>Итого:</b>				<b>350,55</b>	<b>11,27</b>	<b>11,45</b>	<b>50,06</b>
<b>Итого за день: 11й день</b>				<b>1786,6</b>	<b>53,8</b>	<b>58,0</b>	<b>270,2</b>
<b>12 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшениая вязкая(крупа пшениая, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	2008	189	150/5	186,3	5,1	6,4	17,2
Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами( батон, филе лосося, масло сливочное)	2008	7	5/20/25	196,32	6,23	9,65	23,22
Чай с сахаром(чай, сахар)	2008	430	200	134	2,9	2,5	26,32
Мандарины свежие	к/к	к/к	120	65,6	1,9	0,4	16,3
<b>Итого:</b>				<b>582,2</b>	<b>16,2</b>	<b>19,0</b>	<b>83,1</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов(помидоры, огурец, лук зеленый, масло растительное)	2008	23	100	63,6	0,54	1,6	1,74
Борщ волынский со сметаной (капуста, свекла, помидоры, морковь, сметана, говядина)	2008	81	200/10/10	132,80	8,16	8,72	11,36
Котлеты куриные запеченные в молочном соусе(филе индейки, филе куриное, яйцо, лук репчатый, батон, молоко, сыр)	к/к	к/к	90	198,65	9,36	8,90	14,58
Макароны отварные	2008	431	150	124	0,6	0,2	16,9
Напиток из черной смородины(черная смородина свежемороженая, сахар)	2008	368	200	123,60	5,28	4,61	18,30
Батон обогащенный микронутриентами	2008	436	25	67,2	2,04	0,24	12,72
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	112	0,6	3,1	42
<b>Итого:</b>				<b>821,85</b>	<b>26,58</b>	<b>27,37</b>	<b>117,60</b>
<b>Полдник</b>							
Гамбургер с ветчиной и сыром(мука, дрожжи, сахар, соль, сыр, ветчина, масло растительное)	к/к	к/к	100	246,6	11,36	11,87	31,26
Напиток малиновый (малина свежемороженая, сахар)	2008	412	200	102,98	0,2	0	18,98
<b>Итого:</b>				<b>349,6</b>	<b>11,6</b>	<b>11,9</b>	<b>50,2</b>
<b>Итого за день: 12й день</b>				<b>1753,6</b>	<b>54,3</b>	<b>58,2</b>	<b>250,9</b>
<b>13 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная гречневая(гречка, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	2008	224	150/20	165,06	7,98	8,12	13,80
Чай с лимоном(чай, сахар, лимон)	2008	431	200	62	0,3	0,1	15,2
Бутерброд с маслом и гастрономическими продуктами(батон, масло сливочное, ветчина)	2008	5	10/20/25	279,6	9,29	10,63	24,6
Бананы свежие	к/к	к/к	250	64,6	1,3	0,4	27,9
Конфета шоколадная			20	16,6	0,6	0,6	2,4
<b>Итого:</b>				<b>587,82</b>	<b>19,47</b>	<b>19,89</b>	<b>83,82</b>
<b>Обед</b>							
Огурец соленый (порц)(огурец соленый)	2011*	70/2	2/50	35,69	0,6	0	1,4
Суп картофельный с рисовой крупой и курой(окорок курины, рис, лук репчатый, томат паста, морковь, масло сливочное, соль)	2008	109	200/20	125,30	4,65	3,87	13,58
Гуляш (говядина зад часть, масло растительное, лук репчатый, томат-паста, мука пшеничная, соль)	2008	259	90/30	223,65	12,58	14,8	12,98
Пюре картофельное (картофель, масло сливочное, молоко, соль)	2008	124	150	142,60	6,12	5,87	16,60
Напиток из вишни(вишня свежемороженая, сахар)	2008	394	200	115	0,2	0,2	17,83
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	67,2	2,04	0,24	12,72
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	112	0,6	3,1	42
<b>Итого:</b>				<b>821,44</b>	<b>26,79</b>	<b>28,08</b>	<b>117,11</b>
<b>Полдник</b>							
Макароны с сыром(макаронные изделия, сыр, масло сливочное, соль)	2008	449/455	150/20	191,3	10,2	7,2	22,1
Сок в индивидуальной упаковке	2008	435	200	62,00	0,30	0,10	15,20
Печенье сахарное			20	97,8	0,94	4,62	12,94
<b>Итого:</b>				<b>351,05</b>	<b>11,44</b>	<b>11,93</b>	<b>50,28</b>
<b>Итого за день: 13й день</b>				<b>1760,3</b>	<b>57,7</b>	<b>59,9</b>	<b>251,2</b>
<b>14 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная овсяная(овсянка, молоко, сахар, соль, масло сливочное)	2008	189	150/5	145,23	3,69	4,89	19,89
Какао(какао, молоко, сахар)	2008	189	200	177,32	2,25	5,69	20,69
Яблоки свежие	2008	432	250	72	3	1	14,25
Бутерброд с джемом (батон, джем, масло сливочное)	2008	5	10/30/25	143,6	7,5	0,69	25,3
Творог для детского питания	к/к	к/к	100	44,75	3,2	7,1	3,9
<b>Итого:</b>				<b>582,90</b>	<b>19,64</b>	<b>19,37</b>	<b>84,03</b>
<b>Обед</b>							

Салат из свеклы с сыром и чесноком(свекла,чеснок,сыр,масло растительное)	2008	48	100	130,25	4,7	5,12	7
Суп овощной с цветной капустой(кура тушка,капуста цветная,картофель,лук репчатый,морковь,сметана)	2008	103	200/20/10	198,65	2,58	6,35	16,16
Голубцы ленивые(говядина зад часть,капуста свежая,рис,масло растительное,лук репчатый,соль)	2008	306	200	252,36	13,62	11,24	17,83
Напиток клубничны(клубника свежемороженая,сахар)	2008	431	200	67,2	2,04	0,24	12,72
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	67,2	2,04	0,24	12,72
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	112	0,6	3,1	42
<b>Итого:</b>				<b>827,66</b>	<b>25,58</b>	<b>26,29</b>	<b>108,43</b>
<b>Полдник</b>							
Пирожок с картофелем печеный(мука,картофель,лук репчатый,молоко,дрожжи,сахар,масло растительное,масло сливочное)	2008	212	100	154,23	5,7	7,65	14,58
Йогурт питьевой	к/к	к/к	200	196	5,8	4	35,25
<b>Итого:</b>				<b>350,2</b>	<b>11,5</b>	<b>11,7</b>	<b>49,8</b>
<b>Итого за день:14й день</b>				<b>1760,8</b>	<b>56,7</b>	<b>57,3</b>	<b>242,3</b>
<b>15 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая(рис,молоко,масло сливочное,соль,сахар)	2008	184	150/5	247	8,96	9,6	14,28
Чай с джемом (чай,сахар,джем)	2008	430	200	43	0,3	0,1	11
Бутерброд с сыром(батон,масло сливочное,сыр )	2008	3	5/20/25	201,56	8,6	9,7	21,58
Бананы свежие	к/к	к/к	250	64,6	1,3	0,4	27,9
Сосиска отварная(сосиска детская)	2008	254	50	29,04	0,13	0,00	8,71
<b>Итого:</b>				<b>585,18</b>	<b>19,29</b>	<b>19,83</b>	<b>83,44</b>
<b>Обед</b>							
Помидор свежий кусочком(томаты свежие)	2011*	71/1	100	78,23	0,12	1,08	10,83
Суп картофельный с ветчиной и сыром,гренками(окорок куриный,сыр, картофель, морковь, лук репчатый, батон, масло растительное,укроп)	2008	95	200/20	218,2	8,7	7,0	17,6
Плов из свинины(свинина,рис,морковь,лук репчатый,томат паста,масло растительное,масло сливочное)	2011	27	200	215,32	14,25	15,85	12,3
Напиток малиновый(малина свежемороженая,сахар)	2008	441	200	131	0,6	0,1	21,87
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	67,2	2,04	0,24	12,72
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	112	0,6	3,1	42
<b>Итого:</b>				<b>822,0</b>	<b>26,3</b>	<b>27,4</b>	<b>117,3</b>
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия	к/к	к/к	100	271,45	11,25	11,64	33,26
Напиток из черной смородины	2008	431	200	80,56	0,6	0,1	17,12
<b>Итого:</b>				<b>352,01</b>	<b>11,85</b>	<b>11,74</b>	<b>50,38</b>
<b>Итого за день:15й день</b>				<b>1759,2</b>	<b>57,4</b>	<b>58,9</b>	<b>251,1</b>
<b>Итого за 15 дней</b>				<b>26548,0</b>	<b>852,6</b>	<b>881,6</b>	<b>3794,3</b>
<b>Средняя сбалансированость</b>				<b>1,00</b>	<b>1,00</b>	<b>1,03</b>	<b>4,38</b>
<b>Средняя сбалансированость за 15 дней</b>				<b>1769,9</b>	<b>56,8</b>	<b>58,8</b>	<b>253,0</b>

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

\*\* - используется только зеленый лук

\*\*\* - выход порций готовых блюд установлен из расчета стоимости рационов горячего питания

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

**Для составления меню использован источник:**

«Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков» в учреждениях образования Санкт-Петербурга. 2008 год.
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» 1996 год.
«Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» 2013 года
<u>«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г</u>
«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.
Могильный М.П. (ред.) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2007
Сборник рецептов питания детей в детском саду Кожевниковой И.Г. 1961 год



"Утверждаю"

И.О. Директора ГБОУ СОШ № 619

Нечаева М.А.



«01» ЯНВАРЬ 2024 год

## Циклическое трехнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания для предоставления питания учащимся с 11 лет и старше

ГБОУ СОШ №619 с 01.01.2024г

Калининского района Санкт-Петербурга.

Наименование	Технологическая и нормативная документация /сборник	№ рецептуры или технологической карты	Выход, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы, г
					Всего, г	Всего, г	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшениная вязкая(крупа пшено,сахар,молоко,масло сливочное,соль)	2008	184	200/10	232,25	8,96	9,01	16,25
Кофейный напиток (кофейный напиток,сахар,молоко)	2008	432	200	105,98	2,7	1,1	10,89
Бутерброд с плавленым сыром(батон, сыр плавленый)	2008	3	25/20/10	125,89	1,65	3,45	32,69
Яблоки свежие	к/к	к/к	150	78,69	1,2	0	31,6
Творог для детского питания	к/к	к/к	100	138	8	10	3,9
<b>Итого:</b>				<b>680,81</b>	<b>22,51</b>	<b>23,56</b>	<b>95,33</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров,сладкого перца и огурцов(помидоры,огурец,сладкий перец,лук репчатый,масло растительное)	2008	25	100	63,6	0,66	6,06	2,16
говядиной(говядина лопатка,картофель,лук)	2008	91	250/15/10	236,87	5,23	5,98	28,97
Печень по строгановскив сметаном соусе(печень говяжья,масло растительное,лук репчатый,соль,сметана,мука)	2008	256/371	100/50	278,4	13,3	12,4	26,3
Греча отварная рассыпчатая(крупа греча, масло сливочное)	2008	181	180	152,32	7,28	6,74	27,24
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	200	86	1	0,2	19,8
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	54,58	1,6	0,62	10,69
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	81,58	2,65	0,35	16,96
<b>Итого:</b>				<b>953,3</b>	<b>31,7</b>	<b>32,4</b>	<b>132,1</b>
<b>Полдник</b>							
Булочка творожная(мука, дрожжи, масло сливочное, творог, молоко)	2008	479	100	222,36	10,26	10,89	28,96
Морс малиновый	2008	441	200	42,69	0,8	0,4	14,25
Конфеты шоколадные	к/к	к/к	25	142,25	1,80	2,36	13,50
<b>Итого:</b>				<b>407,3</b>	<b>12,86</b>	<b>13,65</b>	<b>56,71</b>
<b>Итого за день:1й день</b>				<b>2041,42</b>	<b>67,09</b>	<b>69,56</b>	<b>284,18</b>
<b>2 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшениная с тыквой(крупа пшено,тыква,молоко,масло сливочное,сахар,соль)	2008	358	200/10	200,3	9,4	6,9	33,7
Мандарины свежие	2008	430	150	84,94	0,72	0,48	20,99
Какао с молоком(какао порошок,молоко,сахар)	2008	5	200	187,25	3,98	2,89	24,8
Бутерброд с сыром и маслом(сыр, масло сливочное, батон)	к/к	к/к	10/20/25	144,6	3,3	8,25	15,6
Молоко для детского питания в индивидуальной упаковке			205	63	5,1	4,6	0,3
<b>Итого:</b>				<b>680,0</b>	<b>22,5</b>	<b>23,1</b>	<b>95,4</b>
<b>Обед</b>							
Помидор св., огурец св.(порц)	2011*	71/1/2	100	49,64	0,40	0,90	4,98
Борщ с капустой и картофелем(капуста,свекла,морковь,лук репчатый,томат паста,масло сливочное,сметана)	2008	76	250/10/10	186,60	11,25	12,87	28,93
Котлеты мясо картофельные по Хлыновски(говядина,свинина,лук репчатый,яйцо,картофель,масло растительное,молоко)	2008	43	100	278,65	10,32	11,25	19,58
Рис отварной(крупа рисовая,масло сливочное,соль)	2011	113	180	175,2	3,7	6,3	26,5
Напиток вишневый(вишня свежемороженая, сахар)	2008	436	200	65,87	0,2	0	11,9
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	54,58	1,6	0,62	10,69
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	81,58	2,65	0,35	16,96
Мандарины свежие	к/к	к/к	150	59,8	1,2	0,4	15,87
<b>Итого:</b>				<b>952,0</b>	<b>31,3</b>	<b>32,7</b>	<b>135,5</b>
<b>Полдник</b>							
Макаронник(макароны,сыр,масло сливочное)	2008	210	180/10	180,7	9,6	10,4	31,7
Пряники с начинкой	к/к	к/к	40	60,25	0,1	0,1	14,58
Ряженка	2008	690	200	161	3,3	3,1	11,25
<b>Итого:</b>				<b>401,9</b>	<b>13,0</b>	<b>13,6</b>	<b>57,5</b>
<b>Итого за день:2й день</b>				<b>2033,9</b>	<b>66,8</b>	<b>69,4</b>	<b>288,3</b>
<b>3 День</b>							



Завтрак							
Каша геркулесовая жидкая (хлопья овсяные,молоко 2,5%,сахар,масло сливочное)	2008	189	200/5	168,2	2,5	4,9	25,3
Чай с молоком (чай, молоко,сахар)	2013	654	200	87,64	1,4	1,5	7,1
Бананы свежие	к/к	к/к	250	136,98	8,6	10,6	22,54
Бутерброд с джемом (батон,джем, масло сливочное)	2008	53	30/30/10	188,36	2,3	0,5	16,36
Яйцо отварное(яйцо куриное)	2008	213	40	63,48	5,12	4,64	0,28
Пряники			65	36,69	2,4	1,4	23,69
<b>Итого:</b>				<b>681,4</b>	<b>22,3</b>	<b>23,5</b>	<b>95,3</b>
Обед							
Огурец соленый кусочками(огурцы соленые)	2008	20	100	85,3	2,7	3,1	12,6
Суп картофельный с горохом, говядиной, гречками (говядина,картофель,лук репчатый,морковь,масло сливочное,горох, батон)	2012	81/73	250/20/10	244,58	13,6	17,89	24,58
Котлеты рыбные Любительские(филе трески, лук репчатый, яйцо, морковь, масло растительное,соль)	2008	245	100	225,4	6,9	4,1	19,6
Картофель тушеный с овощами(картофель, морковь,лук,кабачки,масло растительное)	2008	325	180	199,3	3,5	6,0	25,7
Напиток из черной смородины(смородина свежемороженая,сахар)	2008	431	200	62,0	0,3	0,1	24,9
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	54,58	1,6	0,62	10,69
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	81,58	2,65	0,35	16,96
<b>Итого:</b>				<b>952,7</b>	<b>31,2</b>	<b>32,2</b>	<b>135,0</b>
Полдник							
Запеканка из творога с молоком сгущенным(творог, крупа манная,масло растительное,яйца, сметана, сахар,сухари панировочные,соль,молоко сгущенное)	2008	224	200/20	284,3	13,4	13,8	37,8
Кисель из клюквы(клюква замороженная,сахар,крахмал)	2008	410	200	120,3	0,1	0	20,3
<b>Итого:</b>				<b>404,6</b>	<b>13,5</b>	<b>13,8</b>	<b>58,1</b>
<i>Итого за день:3й день</i>				<i>2038,7</i>	<i>47,1</i>	<i>47,4</i>	<i>216,8</i>
4 День							
Завтрак							
Омлет с сыром и сосисками(яйцо,молоко,сосиска,сыр,помидорами,масло растительное)	2008	185	200/5	341,3	15,6	12,7	28,6
Чай с сахаром	к/к	к/к	150	135,39	2,9	2,5	22,54
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами(батон, ветчина,масло сливочное)	2008	433	5/20/25	144,6	3,3	7,25	15,6
Мандарины свежие	2008	3	120	58,87	0,612	0,612	29,3
<b>Итого:</b>				<b>680,12</b>	<b>22,44</b>	<b>23,04</b>	<b>96,05</b>
Обед							
Салат витаминный(капуста б/к,укроп,морковь,огурцы свежие,лимон,соль, сахар, масло растительное)	2008	19	100	61,8	0,4	6,1	5,6
Суп из овощей с курой(окорок куриный,картофель, морковь, лук репчатый, овощи замороженные, масло растительное)	2007	113	250/20	241,26	11,26	5,6	36,25
говядина,свинина,лук репчатый,морковь,томаты	2008	299	250	396,2	15,0	20,5	39,2
Напиток клубничный(клубника свежемороженая, сахар)	2008	371	200	116	0,5	0,1	23,6
Батон обогащенный микронутриентами	2008	438	25	54,58	1,6	0,62	10,69
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	81,58	2,65	0,35	16,96
Кекс	к/к	к/к	65	113,28	3,3	4,56	21,14
<b>Итого:</b>				<b>951,43</b>	<b>31,43</b>	<b>33,23</b>	<b>132,28</b>
Полдник							
Пирожок с сыром и творогом(мука,дрожжи,молоко,сахар,сыр,кефир,творог, яйцо)	2004	741/764	100	245,36	9,12	9,65	38,3
Кефир детский в индивидуальной упаковке	2008	438	206	162,32	4,38	4	19,32
<b>Итого:</b>				<b>407,68</b>	<b>13,5</b>	<b>13,65</b>	<b>57,62</b>
<i>Итого за день:4й день</i>				<i>2039,23</i>	<i>67,37</i>	<i>69,92</i>	<i>285,95</i>
5 День							
Завтрак							
Каша Дружба(крупа пшено,рис,молоко,масло сливочное,сахар,соль)	2008	190	250/10	139,7	3,7	9,4	24,7
Бутерброд с маслом и сыром (сыр, масло сливочное,батон)	2008	12	20/30/25	219,84	5,36	8,26	12,23
Чай с лимоном(чай, лимон, сахар)	2008	431	200	43	0,3	0,1	11
Творог для детского питания в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	95	138	8	1	3,9
Бананы свежие	к/к	к/к	280	142,36	4,68	4,25	27,6
<b>Итого:</b>				<b>682,89</b>	<b>22,03</b>	<b>22,97</b>	<b>79,38</b>
Обед							
Салат из помидор свежих,огурцов свежих,перец сладкий (помидоры,огурцы,перец сладкий свежие,лук зеленый,масло растительно)	2008	25	100	72,71	1,59	4,08	9,98
Суп рыбный(треска тушка, картофель, лук репчатый, морковь, перловка, петрушка, укроп)	2007	41	250/20	132,3	9,0	10,7	17,6
масло растительное, мука пшеничная)	к/к	к/к	100/50	250,34	9,65	13,65	20,37
Пюре картофельное (картофель,масло сливочное,молоко,соль)	2008	331	180	131	0,6	0,21	11,7
Компот из кураги(курага,сахар)	2008	401	200	93,8	2,3	0,84	19,7
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
<b>Итого:</b>				<b>952,49</b>	<b>31,60</b>	<b>31,41</b>	<b>134,63</b>
Полдник							
Напиток малиновый	2008	435	200	125,3	8,2	8,2	15,8
Кекс в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	65	142,3	3	1	27,6
Конфета коровка			20	140,2	1,9	4,6	14,3
<b>Итого:</b>				<b>407,81</b>	<b>13,09</b>	<b>13,86</b>	<b>57,72</b>

<b>Итого за день:5й день</b>				2043,19	66,72	68,24	271,73
<b>6 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая вязкая (молоко, крупа рисовая,сахар)	2008	184	250/10	158,36	3,25	4,59	9,65
Бутерброд с горячий с вареной колбасой (батон,колбаса отварная,сыр,масло сливочное)	2008	12	25/20/10	274,5	9,3	9,7	34,6
Мандарины свежие	к/к	к/к	120	69,4	1,2	0,4	19,7
Чай с клубникой(варенье клубничное,сахар)	2008	432	200	91,24	2,3	4,6	21,21
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	125	88	6,3	4	10,6
<b>Итого:</b>				<b>681,5</b>	<b>22,4</b>	<b>23,3</b>	<b>95,7</b>
<b>Обед</b>							
Винегрет(свекла,картофель,морковь,огурец соленный,масло растительное, лук зеленый)	2008	51	100	134,4	0,6	0	1,4
Куриный бульон с макаронами изделиями(куриный окорок, морковь,лук репчатый,макаронные изделия, соль)	2008	76	250/20/15	205,98	13,24	10,1	20,27
Рулет с луком и яйцом(говядина лопатка, лук репчатый,масло растительное,яйцо оварное,батон,молоко)	2008	280	100	176,36	9,10	9,87	19,65
Картофель отварной(картофель,масло растительное)	2008	123	180	165,58	4,08	10,89	28,96
Напиток из черной смородины(свежемороженая черная смородина сушеная,сахар)	2008	401	200	115	0,2	0,2	27,9
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	54,58	1,6	0,62	10,69
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	81,58	2,65	0,35	16,96
Виноград	к/к	к/к	200	29,04	0,13	0,00	8,71
<b>Итого:</b>				<b>962,5</b>	<b>31,6</b>	<b>32,0</b>	<b>134,5</b>
<b>Итого за день:6й день</b>				<b>1644,0</b>	<b>54,0</b>	<b>55,3</b>	<b>230,2</b>
<b>7 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная вязкая(крупа пшеничная,молоко,сахар,соль)	2008	184	200/10	250,4	9,7	10,3	22,7
Кофейный напиток (кофейный напиток,сахар,молоко)	2008	431	200	60,2	1,025	1,25	13,6
Яблоки свежие	к/к	к/к	150	75,4	2,9	3,5	9,8
Бутерброд с маслом (масло сливочное,батон)	2008	3	10/20/25	160,32	2,36	3,65	23,54
Йогурт в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	125	88	6,3	4	10,6
Зефир	к/к	к/к	65	46,69	0,52	0,15	15,63
<b>Итого:</b>				<b>680,93</b>	<b>22,76</b>	<b>22,75</b>	<b>95,86</b>
<b>Обед</b>							
Огурец свежий(огурец свежий)	2011*	71/2	100	81,9	0,86	2,25	12,36
Щи по-уральски со сметаной со свиной (свинина, капуста квашеная,крупа перловая,морковь,лук репчатый,масло сливочное)	2008	87	250/20/10	158,96	14,58	14,12	18,69
Куриный,масло растительное,сметана,мука	2008	312	100	165,36	8,36	10,02	17,98
Соус сметанный(сметана,мука,соль,вода)	2008	371	50	34	0,7	2	3,2
Рис отварной(рис,масло сливочное соль)	2008	325	180	131,25	0,84	2,40	13,89
Напиток из плодов шиповника(шиповник сушеный, сахар)	2008	441	200	116	0,5	0,1	23,6
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	54,58	1,6	0,62	10,69
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	81,58	2,65	0,35	16,96
Апельсины свежие			250	130,25	2,3	0,5	16,87
<b>Итого:</b>				<b>953,88</b>	<b>32,39</b>	<b>32,36</b>	<b>134,24</b>
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с повидлом(мука,дрожжи,сахар,яйцо,масло растительное,сахар,соль,повидло яблочное)	1996	701	100	298,36	13,5	13,89	42,82
Йогурт питьевой	2008	436	200	105	0,2	0	15,7
<b>Итого:</b>				<b>403,36</b>	<b>13,7</b>	<b>13,89</b>	<b>58,52</b>
<b>Итого за день:7й день</b>				<b>2038,17</b>	<b>68,85</b>	<b>69,00</b>	<b>288,62</b>
<b>8 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая с сосиской(крупа греча,сосиски,масло сливочное, соль)	2008	210	180/10/50	118,3	5,1	4,2	33,6
Бутерброд с сыром и маслом(батон,сыр, масло сливочное)	2008	5	10/20/25	156,98	9,2	9,25	10,23
Сосиска отварная	2008	254	50	125	6	8,23	0
Чай с лимоном	2008	430	200	59,8	1,2	0,4	18,4
Мандарины свежие	к/к	к/к	130	158,36	0,69	1,24	17,6
Печенье овсяное	к/к	к/к	30	62	0,3	0,1	15,2
<b>Итого:</b>				<b>680,47</b>	<b>22,49</b>	<b>23,45</b>	<b>94,99</b>
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты(капуста квашеная, лук зеленый, сахар, масло растительное)	2011	25	100	105,58	1,10	3,80	3,59
Суп летний(кура тушка,капуста б/к,морковь,лук репчатый,масло растительное,горошек зеленый,яйца)	2008	103	250/10/40	212,36	7,85	8,21	20,20
Гыба запеченная в духовке с овощами(рыба судака,молоко,лук репчатый,морковь,масло растительное,сыр,соль)	2008	238/366	100/50	200,32	7,89	10,69	16,8
				45,00	5,90	3,10	27,25
Пюре картофельное (картофель,масло сливочное,молоко,соль)			180	163,94	4,29	5,67	13,58
Напиток клюквенный(клюква свежемороженая,сахар)	2008	437	200	88,96	0,2	0	25,7
Батон обогащенный микронутриентами	2008	399	25	54,58	1,6	0,62	10,69
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	81,58	2,65	0,35	16,96
<b>Итого:</b>	к/к	к/к		<b>952,3</b>	<b>31,5</b>	<b>32,4</b>	<b>134,8</b>
<b>Полдник</b>							
Запеканка из творога с джемом(творог,крупа манная,сахар,яйца,сметана,сахар,панировочные,масло растительное,джем)	2008	224	200/20	285,2	13,6	14,0	32,7
Чай с сахаром и лимоном(лимон свежий, чай, сахар)	2008	431	200	117,2	0,1	0,1	25,2
Конфета коровка			20	142,25	1	9,8	13,5

<b>Итого:</b>	к/к	к/к		402,4	13,66	14,08	57,918
<b>Итого за день:8й день</b>				2035,18	67,63	69,97	287,67
<b>9 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая вязкая (молоко, крупа рисовая,сахар)	2008	358	250/10	318,24	8,69	8,24	29,50
Чай с джемом(чай, джем, сахар)	2008	433	200	47,5	1,4	1,5	7,1
Яблоки свежие	2008	3	150	47,00	0,40	0,40	9,80
Киломолочный продукт	2011*	71/2	200	100,2	5,36	5,63	28,69
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами(батон, ветчина,масло сливочное)	к/к	к/к	10/25/25	167,23	6,12	6,52	20,36
<b>Итого:</b>				680,2	22,0	22,3	95,5
<b>Обед</b>							
Салат из сежих помидор со сладким перцем** ( до 28.2.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на зеленый лук)	2008	25	100	95,23	1,10	2,58	3,59
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (капуста,свекла,картофель,морковь, сметана,говядина)	2008	76	250/10/30	230,21	8	10,25	16,98
Биточки "школьник"(мясо говядина,свинина,крупа манная,мука пшеничная,лук репчатый,соль)	2008	277	100	187,36	13,25	11,62	15,36
Макарони отварные(макарони,масло сливочное,соль)	2008	181	180	142,36	3,29	5,48	45,02
Напиток из вишни(вишня свежеморожена,сахар)	1961	125	200	120,36	0,3	0,1	12,58
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	54,58	1,6	0,62	10,69
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	81,58	2,65	0,35	16,96
Мандарины свежие	к/к	к/к	130	39,65	0,4	0,7	13,3
<b>Итого:</b>				951,3	30,6	31,7	134,5
<b>Полдник</b>							
Капуста тушенная с гастрономическими изделями(капуста б/к,морковь,лук репчатый,масло подсолнечное,масло сливочное,сахар,соль,томатная паста,ветчина)	2008	449/455	150	235,36	3,69	9,89	19,62
Конфета шоколадная	к/к	к/к	20	12,58	2,58	2,89	19,58
Нектар в индивидуальной упаковке	2008	406	200	156,2	7	1	17,5
<b>Итого:</b>				404,1	13,3	13,8	56,7
<b>Итого за день:9й день</b>				2035,6	65,8	67,8	286,6
<b>10 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет с сыром и сосисками(яйцо,молоко,сосиска,сыр,помидорами,масло растительное)	2008	184	200/5	268,8	6,2	7,3	34,6
Какао с молоком(какао порошок,молоко,сахар)	211	376	200	47,5	1,4	1,5	7,1
Бутерброд с плавленым сыром(батон, сыр плавленый,масло сливочное)	2008	5	20/25	172,4	4,7	4,9	16,8
Печенье сахарное	к/к	к/к	30	113	8,6	7	3,9
Яблоки свежие	к/к	к/к	160	71,7	1,4	1,7	30,9
<b>Итого:</b>				673,35	22,37	22,33	93,31
<b>Обед</b>							
Салат из соленых огурцов(огурцы соленые,масло растительное,лук зеленый)	2008	20	100	110,4	2,7	3,1	2,6
Суп рыбный(треска тушка, картофель, лук репчатый, морковь, перловка, петрушка, укроп)	2007	41	250	250,23	8,10	11,03	36,58
Плов из птицы (рис,кура, морковь,лук,томатная паста)	2008	311	250	325,69	13,25	15,90	32,51
Мандарины свежие	к/к	к/к	130	72	3	1	19,85
Нектар мультифруктовый фруктовый в индивидуальной упаковке	2008	435	200	53	0,1	0	12,8
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	54,58	1,6	0,62	10,69
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	81,58	2,65	0,35	16,96
<b>Итого:</b>				947,4	31,4	32,0	132,0
<b>Полдник</b>							
Макарони с соусом карбонара	2011	422	150/50	280,7	10,9	10,0	25,6
Напиток малиновый	к/к	к/к	200	123,65	2,1	3,5	31,6
<b>Итого:</b>				404,3	13,0	13,5	57,2
<b>Итого за день:10й день</b>				2025,1	66,8	67,8	282,5
<b>11 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Хлопья кукурузные с молоком(молоко, хлопья кукурузные)	2011	172	180/10	275,30	10,25	10,30	16,58
Чай с лимоном(чай,лимон,сахар)	2008	432	200	107,9	1,5	1,1	22,4
Бурерброд с вареньем(батон,варенье)	2008	1	10/25	152,32	2,9	3,89	23,65
Бананы свежие	к/к	к/к	280	31,3	0,6	0,6	28,7
Творог для детского питания	к/к	к/к	95	113,0	7,0	7,0	3,9
<b>Итого:</b>				679,77	22,28	22,90	95,22
<b>Обед</b>							
Салат Школьный(свекла,горошек зеленый,огурцы соленые,масло растительное,лук зеленый)	2008	35	100	65,25	1,21	1,36	6,97
Солянка домашняя(говядина,сосиски,ветчина,огурец соленый,томатная паста,масло растительное,лук репчатый,соль)	2008	100	250/20	280,87	6,7	6,98	18,94
Тефтели из говядины(говядина,рис,лук репчатый,свинина,масло растительное)	2008	285	100	190,2	12,2	13,2	17,9
Напиток из облепихи(облепиха свежеморожена,сахар)	1961	125	200	80,36	0,6	0,1	6,65
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	67,2	2,04	0,24	12,72
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	112	0,6	3,1	42
Мандарины свежие	к/к	к/к	150	35,69	1,75	1,26	10,25
Греча отварная(греча,масло сливочное,соль)	2008	181	180	120,36	6,12	5,98	18,96
<b>Итого:</b>				951,9	31,2	32,3	134,4
<b>Полдник</b>							

Сосиска запеченная в тесте(сосиска, мука, сахар, дрожжи, масло растительное, сахар)	к/к	к/к	100	328,3	13,2	14,3	37,8
Напиток клюквенный(клюква свежемороженая, сахар)	1961	125	200	80	0	0	20
<b>Итого:</b>				<b>408,3</b>	<b>13,2</b>	<b>14,3</b>	<b>57,8</b>
<i>Итого за день:11 день</i>				<i>2040,0</i>	<i>66,7</i>	<i>69,4</i>	<i>287,4</i>
<b>12 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая жидкая(геркулес, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	2008	189	200/10	178,21	4,58	5,21	25,32
Бутерброд горячий с вареной колбасой и сыром (батон, сыр, колбаса вареная)	2008	12	20/20/10/25	231,08	6,87	9,25	19,54
Чай с сахаром (чай, сахар)	2008	430	200	60	0,2	0,1	15
Мандарины свежие	к/к	к/к	150	97,2	4,1	1,4	31,6
Молоко для детского питания	к/к	к/к	100	113,0	7,0	7,0	3,9
<b>Итого:</b>				<b>679,49</b>	<b>22,72</b>	<b>22,91</b>	<b>95,34</b>
<b>Обед</b>							
Огурец свежий кусочком(огурец свежий)	2011*	71/2	100	84,2	0,6	0,0	1,4
Щи из свежей капусты со сметаной(капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, кура)	2008	84	250/10/10	180,3	10,6	8,4	4,6
Рыба отварная с соусом польским(филе трески, лук репчатый, масло сливочное)	2008	241/361	100	145,9	5,8	4,3	8,9
Рис отварной(крупа рисовая, масло сливочное, соль)			180	240,6	9,0	12,0	16,3
Соус польский(яйцо, масло сливочное, лук репчатый, укроп)	2008	325	50	49,3	1,52	4,0	2,2
Напиток из клубники(мклубника свежемороженая, сахар)	2008	399	200	0,6	0,2	0,0	14,3
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	67,2	2,04	0,24	12,72
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	112	0,6	3,1	42
Виноград	к/к	к/к	200	70	0,6	0,2	31,28
<b>Итого:</b>				<b>950,0</b>	<b>30,9</b>	<b>32,2</b>	<b>133,6</b>
<i>Итого за день:12й день</i>				<i>1629,5</i>	<i>53,7</i>	<i>55,1</i>	<i>229,0</i>
<b>13 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная жидкая(манка, молоко, сахар, масло сливочное, соль)	2008	184	150/5	235,21	6,12	6,25	22,60
Чай с молоком (чай, молоко, сахар)	2013	654	200	57,87	2,19	2,58	7,1
Груши свежие	к/к	к/к	170	72,4	0,6	0,6	32,6
Бутерброд ветчиной и маслом(батон, ветчина, масло сливочное)	2008	5	5/30/25/25	217,69	10,2	10,4	18,5
<b>Итого:</b>				<b>583,2</b>	<b>19,1</b>	<b>19,8</b>	<b>80,8</b>
<b>Обед</b>							
Салат витаминный(капуста б/к, укроп, морковь, огурцы свежие, лимон, соль, сахар, масло растительное)	2008	40	100	41,65	1,59	5,08	12,98
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей(окорок куриный, макаронные изделия, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль)	2008	100	200/20	142,7	5,4	2,8	16,1
Индейка в сметанном соусе(филе индейки, сметана, лук репчатый, морковь, мука, соль)	2011	293	90	200,4	11,3	12,1	10,1
Рис с овощами(рис, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло сливочное, масло растительное, соль)	2011	325	150	146,98	1,52	3,24	10,32
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	200	142	1	0,1	35,2
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	67,2	2,04	0,24	12,72
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	112	0,6	3,1	42
<b>Итого:</b>				<b>852,87</b>	<b>23,36</b>	<b>26,72</b>	<b>139,35</b>
<b>Полдник</b>							
Салат пикантный с курицей(филе куриное, сыр, яйцо, огурец свежий, перец сладкий, соус Весна, соль)	2008	479	150	255,25	9,63	0,36	1,2
Напиток вишневый	к/к	к/к	200	95	0,8	0,4	0,3
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	2,3	0,8	10,7	48,6
<b>Итого:</b>				<b>350,55</b>	<b>11,27</b>	<b>11,45</b>	<b>50,06</b>
<i>Итого за день:13й день</i>				<i>1786,6</i>	<i>53,8</i>	<i>58,0</i>	<i>270,2</i>
<b>14 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеница вязкая(крупа пшеница, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	2008	189	150/5	186,3	5,1	6,4	17,2
Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами( батон, филе лосося, масло сливочное)	2008	7	5/20/25	196,32	6,23	9,65	23,22
Чай с сахаром(чай, сахар)	2008	430	200	134	2,9	2,5	26,32
Мандарины свежие	к/к	к/к	120	65,6	1,9	0,4	16,3
<b>Итого:</b>				<b>582,2</b>	<b>16,2</b>	<b>19,0</b>	<b>83,1</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов(помидоры, огурец, лук зеленый, масло растительное)	2008	23	100	63,6	0,54	1,6	1,74
Борщ волынский со сметаной (капуста, свекла, помидоры, морковь, сметана, говядина)	2008	81	200/10/10	132,80	8,16	8,72	11,36
Котлеты куриные запеченные в молочном соусе(филе индейки, филе куриное, яйцо, лук репчатый, батон, молоко, сыр)	к/к	к/к	90	198,65	9,36	8,90	14,58
Макароны отварные	2008	431	150	124	0,6	0,2	16,9

Напиток из черной смородины(черная смородина свежемороженая,сахар)	2008	368	200	123,60	5,28	4,61	18,30
Батон обогащенный микронутриентами	2008	436	25	67,2	2,04	0,24	12,72
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	112	0,6	3,1	42
<b>Итого:</b>				<b>821,85</b>	<b>26,58</b>	<b>27,37</b>	<b>117,60</b>
<b>Полдник</b>							
Гамбургер с ветчиной и сыром(мука,дрожжи,сахар,соль,сыр,ветчина,масло растительное)	к/к	к/к	100	246,6	11,36	11,87	31,26
Напиток малиновый (малина свежемороженая,сахар)	2008	412	200	102,98	0,2	0	18,98
<b>Итого:</b>				<b>349,6</b>	<b>11,6</b>	<b>11,9</b>	<b>50,2</b>
<i>Итого за день:12й день</i>				<i>1753,6</i>	<i>54,3</i>	<i>58,2</i>	<i>250,9</i>
<b>15 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная гречневая(гречка,молоко,сахар,соль,масло сливочное)	2008	224	150/20	165,06	7,98	8,12	13,80
Чай с лимоном(чай,сахар, лимон)	2008	431	200	62	0,3	0,1	15,2
Бутерброд с маслом и гастрономическими продуктами(батон,масло сливочное,ветчина)	2008	5	10/20/25	279,6	9,29	10,63	24,6
Бананы свежие	к/к	к/к	250	64,6	1,3	0,4	27,9
Конфета шоколадная			20	16,6	0,6	0,6	2,4
<b>Итого:</b>				<b>587,82</b>	<b>19,47</b>	<b>19,89</b>	<b>83,82</b>
<b>Обед</b>							
Огурец соленый (порц)(огурец соленый)	2011*	70/2	2/50	35,69	0,6	0	1,4
Суп картофельный с рисовой крупой и курой(окорок курины,рис,лук репчатый,томат паста,морковь,масло сливочное,соль)	2008	109	200/20	125,30	4,65	3,87	13,58
Гуляш (говядина зад часть,масло растительное,лук репчатый,томат-паста,мука пшеничная,соль)	2008	259	90/30	223,65	12,58	14,8	12,98
Пюре картофельное (картофель,масло сливочное,молоко,соль)	2008	124	150	142,60	6,12	5,87	16,60
Напиток из вишни(вишня свежемороженая,сахар)	2008	394	200	115	0,2	0,2	17,83
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	67,2	2,04	0,24	12,72
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	112	0,6	3,1	42
<b>Итого:</b>				<b>821,44</b>	<b>26,79</b>	<b>28,08</b>	<b>117,11</b>
<b>Полдник</b>							
Макароны с сыром(макаронные изделия,сыр,масло сливочное,соль)	2008	212	150/20	191,3	10,2	7,2	22,1
Сок в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	200	62,00	0,30	0,10	15,20
Печенье сахарное			20	97,8	0,94	4,62	12,94
<b>Итого:</b>				<b>351,05</b>	<b>40,87</b>	<b>43,35</b>	<b>222,11</b>
<i>Итого за день:13й день</i>				<i>1760,3</i>	<i>87,1</i>	<i>91,3</i>	<i>423,0</i>
<b>16 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная овсяная(овсянка,молоко,сахар,соль,масло сливочное)	2008	189	150/5	145,23	3,69	4,89	19,89
Какао(какао, молоко,сахар)	2008	189	200	177,32	2,25	5,69	20,69
Яблоки свежие	2008	432	250	72	3	1	14,25
Бутерброд с джемом (батон,джем,масло сливочное)	2008	5	10/30/25	143,6	7,5	0,69	25,3
Творог для детского питания	к/к	к/к	100	44,75	3,2	7,1	3,9
<b>Итого:</b>				<b>582,90</b>	<b>19,64</b>	<b>19,37</b>	<b>84,03</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с сыром и чесноком(свекла,чеснок,сыр,масло растительное)	2008	48	100	130,25	4,7	5,12	7
Суп овощной с цветной капустой(кура тушка,капуста цветная,картофель,лук репчатый,морковь,сметана)	2008	103	200/20/10	198,65	2,58	6,35	16,16
Голубцы ленивые(говядина зад часть,капуста свежая,рис,масло растительное,лук репчатый,соль)	2008	306	200	252,36	13,62	11,24	17,83
Напиток клубничны(клубника свежемороженая,сахар)	2008	431	200	67,2	2,04	0,24	12,72
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	67,2	2,04	0,24	12,72
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	112	0,6	3,1	42
<b>Итого:</b>				<b>827,66</b>	<b>25,58</b>	<b>26,29</b>	<b>108,43</b>
<b>Полдник</b>							
Пирожок с картофелем печеный(мука,картофель,лук репчатый,молоко,дрожжи,сахар,масло растительное,масло сливочное)	2008	449/455	100	154,23	5,7	7,65	14,58
Йогурт питьевой	2008	435	200	196	5,8	4	35,25
<b>Итого:</b>				<b>350,2</b>	<b>11,5</b>	<b>11,7</b>	<b>49,8</b>
<i>Итого за день:14й день</i>				<i>1760,8</i>	<i>56,7</i>	<i>57,3</i>	<i>242,3</i>
<b>17 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая(рис,молоко,масло сливочное,соль,сахар)	2008	184	150/5	247	8,96	9,6	14,28
Чай с джемом (чай,сахар,джем)	2008	430	200	43	0,3	0,1	11
Бутерброд с сыром(батон,масло сливочное,сыр )	2008	3	5/20/25	201,56	8,6	9,7	21,58
Бананы свежие	к/к	к/к	250	64,6	1,3	0,4	27,9
Сосиска отварная(сосиска детская)	2008	254	50	29,04	0,13	0,00	8,71
<b>Итого:</b>				<b>585,18</b>	<b>19,29</b>	<b>19,83</b>	<b>83,44</b>
<b>Обед</b>							
Помидор свежий кусочком(томаты свежие)	2011*	71/1	100	78,23	0,12	1,08	10,83
Суп картофельный с ветчиной и сыром,гренками(окорок куриный,сыр, картофель, морковь, лук репчатый, батон, масло растительное,укроп)	2008	95	200/20	218,2	8,7	7,0	17,6

Плов из свинины(свинина,рис,морковь,лук репчатый,томат паста,масло растительное,масло сливочное)	2011	27	200	215,32	14,25	15,85	12,3
Напиток малиновый(малина свежемороженая,сахар)	2008	441	200	131	0,6	0,1	21,87
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	67,2	2,04	0,24	12,72
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	112	0,6	3,1	42
<b>Итого:</b>				<b>822,0</b>	<b>26,3</b>	<b>27,4</b>	<b>117,3</b>
<b>Полдник</b>							
Кондитерские изделия	к/к	к/к	100	322,36	12,85	13,69	40,26
Напиток из черной смородины	2008	431	200	80,56	0,6	0,1	17,12
<b>Итого:</b>				<b>402,92</b>	<b>13,45</b>	<b>13,79</b>	<b>57,38</b>
<b>Итого за день:17й день</b>				<b>1810,1</b>	<b>59,0</b>	<b>61,0</b>	<b>258,1</b>
<b>18 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая(греча,молоко,масло сливочное,соль,сахар)	2008	189	200/5	224,0	6,9	7,6	30,2
Бутерброд с горячий с вареной колбасой (батон,колбаса отварная,сыр,масло сливочное)	2008	12	25/20/10	246,3	7,6	10,2	13,2
Йогурт в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	125	88,0	6,3	4,0	10,6
Чай с молоком(чай,молоко,сахар)	2008	430	200	62,0	0,3	0,1	15,2
Мандарины свежие	к/к	к/к	110	59,8	1,2	0,4	25,8
<b>Итого:</b>				<b>680,12</b>	<b>22,27</b>	<b>22,31</b>	<b>95,04</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидор (помидоры,масло растительное,лук зеленый)	2008	22	100	87,89	4,20	4,67	9,69
Суп любительский (говядина лопатка,масло сливочное,крупа гречневая,картофель,лук репчатый,морковь,соль)	2008	93	250/20	148,36	6,7	5,67	10,8
Рыба запеченная в молочном соусе(треска филе,молоко,сыр,мука,масло растительное,лук репчатый)	2008	238/366	100/50	234,2	9,63	8,69	6,39
				123,26	3,23	4,26	9,36
Картофель отварной(картофель,масло растительное)	2008	123	180	94	1	2	14
Напиток из облепихи(облепиха свежемороженая,сахар)	к/к	к/к	200	44,56	2,3	0,84	19,7
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	54,58	1,6	0,62	10,69
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	81,58	2,65	0,35	16,96
Виноград	к/к	к/к	200	85,36	0,00	4,56	36,25
<b>Итого:</b>				<b>953,79</b>	<b>31,51</b>	<b>31,97</b>	<b>134,14</b>
<b>Итого за 18 день</b>				<b>1633,91</b>	<b>53,78</b>	<b>54,28</b>	<b>229,18</b>
<b>Итого за 18 дней</b>				<b>27335,0</b>	<b>880,3</b>	<b>903,7</b>	<b>3740,5</b>
<b>Средняя сбалансированость</b>					<b>1,00</b>	<b>1,02</b>	<b>4,22</b>
<b>Средняя сбалансированость за 18 дней</b>				<b>1518,6</b>	<b>48,9</b>	<b>50,2</b>	<b>207,8</b>
<b>Итого за 15 дней</b>				<b>22427,6</b>	<b>718,9</b>	<b>739,0</b>	<b>3052,2</b>
<b>Средняя сбалансированость</b>					<b>1,00</b>	<b>1,02</b>	<b>4,22</b>
<b>Средняя сбалансированость за 15 дней</b>				<b>1495,2</b>	<b>47,9</b>	<b>49,3</b>	<b>203,5</b>

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

\*\* - используется только зеленый лук

\*\*\* - выход порций готовых блюд установлен из расчета стоимости рационов горячего питания

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

#### Для составления меню использован источник:

«Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков» в учреждениях образования Санкт-Петербурга. 2008 год.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» 1996 год.

«Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» 2013 года

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. - М.: «Хлебпродинформ», 2004 г

«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.

Могильный М.П. (ред.) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2007

Сборник рецептов питания детей в детском саду Кожевниковой И.Г. 1961 год

**СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПОД РЕДАКЦИЕЙ ЧЛЕНА КОРРЕСПОНДЕНТА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК В.Р. КУЧМА**

"Утверждаю"

И.О.Директора ГБОУ СОШ № 619

Нечаева М.А.

«01» ЯНВАРЬ 2024 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00DFAB23ECEF707D785729515387D9F571  
Владелец: Нечаева Марина Анатольевна  
Действителен с 03.05.2023 по 26.07.2024

**Циклическое трехнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания для предоставления учащимся кадетской направленности 5 - 8 классов ГБОУ СОШ №619 с 01.01.2024 Калининского района Санкт-Петербурга.**

Наименование	Технологическая и нормативная документация	№ рецептуры или технологической карты	Выход, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы, г
					Всего, г	Всего, г	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшенная вязкая(крупа пшено,сахар,молоко,масло сливочное,соль)	2008	184	250/10	365,21	11,26	15,24	42,14
Кофейный напиток (кофейный напиток,сахар,молоко)	2008	432	200	169,36	10,58	3,89	26,36
Бутерброд с плавленым сыром(батон, сыр плавленый,масло сливочное)	2008	5	25/20/10	255,67	5,65	12,58	47,54
Яблоки свежие	к/к	к/к	150	78,69	1,2	0	31,6
Творог для детского питания	к/к	к/к	100	138	8	10	3,9
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	200	86	1	0,2	19,8
<b>Итого:</b>				<b>1092,9</b>	<b>37,7</b>	<b>41,9</b>	<b>171,3</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров,сладкого перца и огурцов(помидоры,огурец,сладкий перец,лук репчатый,масло растительное)	2008	25	100	63,6	0,66	6,06	6,21
говядиной(говядина лопатка,картофель,лук репчатый,морковь,огурцы соленые,масло	2008	91	300/15/10	227,424	16,54	17,25	17,844
Печень по строгиновскив сметаном соусе(печень говяжья,масло растительное,лук репчатый,соль,сметана,мука)	2008	256/371	120/50	267,9	13,7	17,5	40,7
Греча отварная рассыпчатая(крупа греча, масло сливочное)	2008	181	200	155,40	9,71	10,27	38,69
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	200	93	0,8	0,4	36,5
Батон обогащенный микроэлементами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Кондитерские изделия	к/к	к/к	100	383,25	2,3	4,56	15,98
<b>Итого:</b>				<b>1535,30</b>	<b>52,81</b>	<b>58,59</b>	<b>240,51</b>
<b>Итого за день:1й день</b>				<b>2628,23</b>	<b>90,50</b>	<b>100,50</b>	<b>411,85</b>
<b>2 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшенная с тыквой(крупа пшено,тыква,молоко,масло сливочное,сахар,соль)	2008	358	250/10	320,6	12,3	11,3	45,8
Мандарины свежие	2008	430	150	84,94	0,72	0,48	20,99
Какао с молоком(какао порошок,молоко,сахар)	2008	5	200	187,25	3,98	2,89	18,98
Бутерброд с сыром и маслом(сыр, масло сливочное, батон)	к/к	к/к	10/20/25	184,69	14,58	18,98	39,58
Молоко для детского питания в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	205	106	5,6	5	9,4
Зефир			50	208,6	0,52	3,15	36,58
<b>Итого:</b>				<b>1092,06</b>	<b>37,65</b>	<b>41,78</b>	<b>171,33</b>
<b>Обед</b>							
Помидор св., огурец св.(порц)	2011*	71/1/2	150	174,58	0,60	1,34	49,65
Борщ с капустой и картофелем(капуста,свекла,морковь,лук репчатый,томат паста,масло сливочное,сметана)	2008	76	250/10/15	280,36	21,58	24,21	44,28

Котлеты мясо картофельные по Хлыновски(говядина,свинина,лук репчатый,яйцо,картофель,масло растительное,молоко)	2008	43	120	334,38	13,65	20,69	25,69
Рис отварной(крупа рисовая,масло сливочное,соль)	2011	113	200	175,2	3,7	6,3	16,6
Напиток вишневый(вишня свежемороженая, сахар)	2008	436	200	65,87	0,2	0	15,7
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Мандарины свежие	к/к	к/к	150	59,8	1,2	0,4	15,87
Кекс в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	65	170,23	3	3,24	17,58
<b>Итого:</b>				<b>1532,8</b>	<b>52,4</b>	<b>58,1</b>	<b>240,7</b>
<b>Итого за день:2й день</b>				<b>2624,8</b>	<b>90,1</b>	<b>99,9</b>	<b>412,0</b>

**3 День**

**Завтрак**

Каша геркулесовая жидкая (хлопья овсяные,молоко 2,5%,сахар,масло сливочное)	2008	189	230/10	341,3	13,5	18,5	52,1
Чай с молоком (чай, молоко,сахар)	2013	654	200	87,64	1,4	1,5	7,1
Бананы свежие	к/к	к/к	250	136,98	9,5	11,6	25,68
Бутерброд с джемом (батон,джем, масло сливочное)	2008	53	30/30/10	225,37	2,3	0,5	36,8
Яйцо отварное(яйцо куриное)	2008	213	40	63,48	5,12	4,64	0,28
Пряники	к/к	к/к	65	167,9	2,4	1,4	38,85
Творог для детского питания в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	95	71,3	3,2	3,5	10,3
<b>Итого:</b>				<b>1093,9</b>	<b>37,5</b>	<b>41,7</b>	<b>171,1</b>

**Обед**

Огурец соленый кусочками(огурцы соленые)	2008	20	150	187,3	2,7	3,1	48,2
Суп картофельный с горохом, говядиной, тресками (говядина,картофель,лук репчатый,морковь,масло)	2012	81/73	300/20/10	398,24	16,32	21,468	56,82
Котлеты рыбные Любительские(филе трески, лук репчатый, яйцо, морковь, масло растительное,соль)	2008	245	120	320,8	16,2	21,0	27,7
Картофель тушеный с овощами(картофель, морковь,лук,кабачки,масло растительное)	2008	325	200	230,7	3,9	6,7	21,4
Напиток из черной смородины(смородина свежемороженая,сахар)	2008	431	200	62,0	0,3	0,1	24,9
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Кефир детский	к/к	к/к	206	162,32	4,38	4	8,13
<b>Итого:</b>				<b>1537,5</b>	<b>52,3</b>	<b>58,3</b>	<b>242,5</b>
<b>Итого за день:3й день</b>				<b>2631,37</b>	<b>89,77</b>	<b>100,01</b>	<b>413,56</b>

**4 День**

**Завтрак**

Омлет с сыром и сосисками(яйцо,молоко,сосиска,сыр,помидорами,масло растительное)	2008	187	250/10	379,2	15,6	17,7	49,0
Чай с сахаром	к/к	к/к	200	135,39	2,9	2,5	22,54
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами(батон, ветчина,масло сливочное)	2008	433	10/30/30	344,23	5,3	12,56	49,12
Мандарины свежие	2008	3	120	58,87	0,612	0,612	29,3
Йогурт	2008	213	125	176	12,6	8	21,2
<b>Итого:</b>				<b>1093,70</b>	<b>37,01</b>	<b>41,36</b>	<b>171,12</b>

**Обед**

Салат витаминный(капуста б/к,укроп,морковь,огурцы свежие,лимон,соль, сахар, масло растительное)	2008	19	150	120,4	0,4	6,1	63,3
Суп из овощей с курой(окорок куриный,картофель, морковь, лук репчатый, овощи замороженные, масло растительное)	2007	41	300/20	395,68	18,98	20,58	36,25
говядина,свинина,лук репчатый,морковь,томаты свежие,томатная паста,масло растительное,масло	2008	299	250	513,6	20,4	25,2	40,3
Напиток клубничный(клубника свежемороженая, сахар)	2008	371	200	116	0,5	0,1	23,6
Батон обогащенный микронутриентами	2008	438	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Кекс	к/к	к/к	65	113,28	3,3	4,56	21,14
<b>Итого:</b>				<b>1531,28</b>	<b>52,06</b>	<b>58,48</b>	<b>239,79</b>
<b>Итого за день:4й день</b>				<b>2624,98</b>	<b>89,07</b>	<b>99,84</b>	<b>410,91</b>

**5 День**

**Завтрак**

Каша Дружба(крупа пшено,рис,молоко,масло сливочное,сахар,соль)	2008	190	250/10	445,36	13,69	14,58	28,69
Бутерброд с маслом и сыром (сыр, масло сливочное,батон)	2008	12	15/20/30	379,6	12,4	18,7	36,3
Чай с лимоном(чай, лимон, сахар)	2008	430	200	59,8	1,2	0,4	26,3



Творог для детского питания в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	95	68	5,1	4,6	10,3
Бананы свежие	к/к	к/к	280	75,89	3	1	27,6
Печенье овсяное	к/к	к/к	60	65,23	2,3	2,5	42,36
<b>Итого:</b>				<b>1093,89</b>	<b>37,65</b>	<b>41,77</b>	<b>171,51</b>

**Обед**

Салат из помидор свежих,огурцов свежих,перец сладкий (помидоры,огурцы,перец сладкий свежие,лук зеленый,масло растительно)	2008	25	100	152,36	1,59	4,08	19,58
Суп рыбный(треска тушка, картофель, лук репчатый, морковь, перловка, петрушка, укроп)	2008	95	300/20	198,6	13,7	13,3	36,3
масло растительное, мука пшеничная)	к/к	к/к	120/50	302,65	18,69	19,65	35,69
Пюре картофельное (картофель,масло сливочное,молоко,соль)	2008	331	200	126,58	3,2	9,62	24,59
Компот из кураги(курага,сахар)	2008	402	200	93,8	2,3	0,84	22,36
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Кондитерские изделия	к/к	к/к	100	383,25	2,3	4,56	35,98
<b>Итого:</b>				<b>1529,58</b>	<b>50,23</b>	<b>53,97</b>	<b>229,75</b>
<b>Итого за день:5й день</b>				<b>2623,47</b>	<b>87,88</b>	<b>95,74</b>	<b>401,26</b>

**6 День**

**Завтрак**

Каша рисовая вязкая (молоко, крупа рисовая,сахар)	2008	184	250/10	420,58	17,25	23,21	65,28
Бутерброд с горячий с вареной колбасой (батон,колбаса отварная,сыр,масло сливочное)	2008	12	25/20/10/25	320,6	8,9	9,6	21,8
Мандарины свежие	к/к	к/к	150	59,8	1,2	0,4	14,3
Чай с клубникой(варенье клубничное,сахар)	2008	432	200	148,29	5,1	4,6	0,3
Яйцо отварное(яйцо куриное)	2008	213	40	75,89	3	1	27,6
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	125	65,23	2,3	2,5	42,36
<b>Итого:</b>				<b>1090,4</b>	<b>37,7</b>	<b>41,3</b>	<b>171,7</b>

**Обед**

Винегрет(свекла,картофель,морковь,огурец соленый,масло растительное, лук зеленый)	2011*	70/2	150	201,6	0,9	0	36,35
Куриный бульон с макаронами изделиями(куриный окорок, морковь,лук репчатый,макаронные изделия, соль)	2008	76	300/20/15	340,58	15,45	11,78	46,69
Рулет с луком и яйцом(говядина лопатка, лук репчатый,масло растительное,яйцо оварное,батон,молоко)	2008	280	120	387,36	23,69	32,56	35,69
Картофель отварной(картофель,масло растительное)	2008	351/364	200	321,54	7,89	12,69	52,69
Напиток из черной смородины(свежезамороженная черная смородина сушеная,сахар)	2008	394	200	115	0,2	0,2	27,9
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	54,58	1,6	0,62	10,69
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	25	81,58	2,65	0,35	16,96
Виноград	к/к	к/к	200	29,04	0,13	0,00	13,72
<b>Итого:</b>				<b>1531,3</b>	<b>52,5</b>	<b>58,2</b>	<b>240,7</b>
<b>Итого за день:6й день</b>				<b>2621,7</b>	<b>90,2</b>	<b>99,5</b>	<b>412,4</b>

**7 День**

**Завтрак**

Каша пшеничная вязкая(крупа пшеничная,молоко,сахар,соль)	2008	184	230/110	370,2	19,9	21,8	85,3
Кофейный напиток (кофейный напиток,сахар,молоко)		431	200	173,62	1,025	1,25	23,6
Яблоки свежие	к/к	к/к	150	47,0	0,4	0,4	9,8
Бутерброд с маслом (масло сливочное,батон)		3	10/25	289,69	6,62	10,24	20,56
Йогурт в индивидуальной упаковке	2008	к/к	100	113	8,6	7	3,9
Зефир	к/к	к/к	65	46,69	0,52	0,15	15,63
Нектар мультифруктовый фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	200	53	0,1	0	12,8
<b>Итого:</b>				<b>1093,24</b>	<b>37,14</b>	<b>40,89</b>	<b>171,61</b>

**Обед**

Огурец свежий(огурец свежий)	2011*	71/2	100	81,9	0,86	2,25	45,24
Щи по-уральски со сметаной со свиной (свинина, капуста квашеная,крупа перловая,морковь,лук репчатый,масло сливочное)	2008	87	300/20/10	275,58	17,58	20,98	35,63
куриный,масло растительное,сметана,мука пшеничная,соль)	2008	312	120	202,36	16,51	18,54	30,54
Соус сметанный(сметана,мука,соль,вода)	2008	371	50	34	0,7	2	3,2
Рис отварной(рис,масло сливочное соль)	2008	325	200	131,25	3,24	6,70	13,89
Напиток из плодов шиповника(шиповник сушеный, сахар)	2008	441	200	116	0,5	0,1	23,6

Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Апельсины свежие	к/к	к/к	250	130,25	2,3	0,5	16,87
Кондитерские изделия	к/к	к/к	100	282,36	2,3	4,56	15,98
<b>Итого:</b>				<b>1526,02</b>	<b>52,49</b>	<b>57,57</b>	<b>240,25</b>
<i>Итого за день: 7й день</i>				<i>2619,26</i>	<i>89,63</i>	<i>98,46</i>	<i>411,86</i>
<b>8 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая с сосиской(крупа греча,сосиски,масло сливочное, соль)	2008	210	220/10/100	418,7	17,9	19,6	128,4
Бутерброд с сыром и маслом(батон,сыр, масло сливочное)	2008	5	10/20/25	256,32	12,36	13,08	10,23
Чай с сахаром(чай, сахар)	2008	430	200	125	6	8,23	0
Мандарины свежие	к/к	к/к	130	158,36	0,69	1,24	17,6
Печенье овсяное	к/к	к/к	30	132,02	0,3	0,1	15,2
<b>Итого:</b>				<b>1090,39</b>	<b>37,24</b>	<b>42,28</b>	<b>171,42</b>
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты(капуста квашеная, лук зеленый, сахар, масло растительное)	2011	25	100	201,84	1,10	3,80	35,21
Суп летний(кура тушка,капуста б/к,морковь,лук репчатый,масло растительное,горошек зеленый,яйца)	2008	103	300/10/40	410,36	17,85	21,82	40,21
Гыба запеченная в омлете с овощами(филе судака,молоко,лук репчатый,морковь,масло растительное,сыр,соль)	2008	238/366	120/50	248,23	14,23	20,98	34,58
				45,00	5,90	3,10	3,30
Пюре картофельное (картофель,масло сливочное,молоко,соль)	2008	124	200	220,84	4,29	5,67	13,58
Напиток клюквенный(клюква свежемороженая,сахар)	2008	399	200	60,35	0,2	0	25,7
Груши свежие	к/к	к/к	150	72,4	0,6	0,6	32,6
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
<b>Итого:</b>				<b>1531,36</b>	<b>52,7</b>	<b>57,9</b>	<b>240,5</b>
<i>Итого за день: 8й день</i>				<i>2621,8</i>	<i>89,9</i>	<i>100,2</i>	<i>411,9</i>
<b>9 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая вязкая (молоко, крупа рисовая,сахар)	2008	358	300/10	415,26	8,69	8,24	29,50
Чай с джемом(чай, джем, сахар)	2008	433	200	95,69	1,4	1,5	7,1
Яблоки свежие	2008	3	150	47,00	0,40	0,40	12,25
Киломолочный продукт	2008	3	200	100,2	5,36	5,63	62,36
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами(батон, ветчина,масло сливочное)	к/к	к/к	15/30/30	272,35	16,58	14,58	58,69
Яйцо отварное(яйцо куриное)			40	163	12,7	11,5	0,7
<b>Итого:</b>				<b>1093,5</b>	<b>32,4</b>	<b>41,9</b>	<b>170,6</b>
<b>Обед</b>							
Салат из сежих помидор со сладким перцем** ( до 28.2.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на зеленый лук)	2008	25	100	210,80	8,36	10,85	25,89
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (капуста,свекла,картофель,морковь, сметана,говядина)	2008	76	250/10/30	302,58	12,36	18,29	26,35
Биточки "школьник""(мясо говядина,свинина,крупа манная,мука пшеничная,лук репчатый,соль)	2008	277	120	247,58	18,98	11,62	20,36
Макароны отварные(макароны,масло сливочное,соль)	2008	181	200	252,32	3,29	5,48	45,02
Напиток из вишни(вишня свежеморожена,сахар)	2008	399	200	120,36	0,3	0,1	32,57
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Нектар мультифруктовый фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	200	53	0,1	0	14,58
Мандарины свежие	к/к	к/к	220	76	0,8	9,0	21,2
<b>Итого:</b>				<b>1535,0</b>	<b>52,7</b>	<b>57,3</b>	<b>241,3</b>
<i>Итого за день: 9й день</i>				<i>2628,5</i>	<i>85,1</i>	<i>99,1</i>	<i>411,9</i>
<b>10 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет с сыром и сосисками(яйцо,молоко,сосиска,сыр,помидорами,масло растительное)	2008	184	250/10	368,2	10,6	12,9	34,6
Какао с молоком(какао порошок,молоко,сахар)	211	376	200	147,25	1,4	1,5	32,4
Бутерброд с плавленым сыром(батон, сыр плавленый,масло сливочное)	2008	5	10/20/25	325,3	7,9	10,6	45,7
Печенье сахарное	к/к	к/к	30	113	8,6	7	32,65
Яблоки свежие	к/к	к/к	200	140,32	8,65	9,65	25,2
<b>Итого:</b>				<b>1094,07</b>	<b>37,12</b>	<b>41,64</b>	<b>170,51</b>

## Обед

Салат из соленых огурцов(огурцы соленые,масло растительное,лук зеленый)	2008	20	150	315,3	8,6	10,7	29,8
Суп рыбный(треска тушка, картофель, лук репчатый, морковь, перловка, петрушка, укроп)	2007	41	250	372,36	13,25	18,34	17,58
Плов из птицы (рис,кура, морковь,лук,томатная паста)	2008	311	250	328,95	18,21	24,81	24,89
Мандарины свежие	к/к	к/к	150	72	3	1	19,85
Нектар мультифруктовый фруктовый в индивидуальной упаковке	2008	441	200	168,21	0,1	0	12,8
Кекс в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	65	326	0,8	0,1	79,8
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
<b>Итого:</b>				<b>1529,1</b>	<b>52,5</b>	<b>56,9</b>	<b>240,1</b>
<b>Итого за день:10й день</b>				<b>2623,2</b>	<b>89,6</b>	<b>98,5</b>	<b>410,6</b>

## 11 День

## Завтрак

Хлопья кукурузные с молоком(молоко, хлопья кукурузные)	2008	323/254	120/60	275,30	10,25	10,30	16,58
Кофейный напиток(напиток кофейный,молоко,сахар)	2008	432	200	107,9	1,5	1,1	22,4
Бурерброд с маслом(батон,масло сливочное)	2008	1	10/25	152,32	11,28	14,89	23,65
Бананы свежие	к/к	к/к	280	31,3	0,6	0,6	28,7
Кекс в индивидуальной упаковке	2011*	71/2	65	386,21	2,3	4,56	55,25
Творог для детского питания	к/к	к/к	95	140,32	8,65	9,65	25,2
<b>Итого:</b>				<b>1093,30</b>	<b>34,59</b>	<b>41,11</b>	<b>171,77</b>

## Обед

Салат Школьный(свекла,горошек зеленый,огурцы соленые,масло растительное,лук зеленый)	2008	48	100	165,28	1,21	1,36	35,21
Солянка домашняя(говядина,сосиски,ветчина,огурец соленый,томатная паста,масло растительное,лук репчатый,соль)	2008	100	250/20/10	361,24	10,78	13,58	65,25
Тефтели из говядины(говядина,рис,лук репчатый,свинина,масло растительное)	2008	285	120	320,4	16,3	23,8	17,9
Напиток из облепихи(облепиха свежемороженая,сахар)	2008	402	200	120,32	0,6	0,1	14,25
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Молоко для детского питания	к/к	к/к	200	140,32	8,65	9,65	25,2
Греча отварная(греча,масло сливочное,соль)	к/к	к/к	200	148,32	5,60	6,83	27,21
<b>Итого:</b>				<b>1528,2</b>	<b>51,7</b>	<b>57,3</b>	<b>240,3</b>
<b>Итого за день:11 день</b>				<b>2621,5</b>	<b>86,3</b>	<b>98,4</b>	<b>412,1</b>

## 12 День

## Завтрак

Каша геркулесовая жидкая(геркулес,молоко,сахар,масло сливочное,соль)	2008	189	250/10	220,23	14,57	15,28	55,83
Бутерброд горячий с вареной колбасой и сыром (батон,сыр,колбаса вареная)	2008	12	20/20/10/25	304,24	6,87	9,25	19,54
Чай с сахаром (чай,сахар)	2008	430	200	60	0,2	0,1	15
Мандаринысвежие	к/к	к/к	150	97,2	4,1	1,4	31,6
Сосиска отварная	к/к	к/к	50	298,36	4,23	8,26	44,83
Молоко для детского питания	к/к	к/к	205	113,0	7,0	7,0	3,9
<b>Итого:</b>				<b>1093,03</b>	<b>36,94</b>	<b>41,24</b>	<b>170,68</b>

## Обед

Огурец свежий кусочком(огурец свежий)	2011*	71/2	100	187,2	0,6	0,0	1,4
Щи из свежей капусты со сметаной(капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, кура)	2008	84	250/10/10	216,3	17,3	21,3	9,1
	2008	241/361	120/50	245,3	13,0	11,9	8,9
Рис отварной(крупа рисовая,масло сливочное,соль)			200	241,3	4,9	7,4	26,3
Соус паровой(масло рстительное, мука, лук репчатый, укроп)	2008	325	50	87,6	1,52	4,0	2,2
Напиток из клубники(мклубника свежемороженая,сахар)	2008	399	200	0,6	0,2	3,2	80,2
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Вафли	к/к	к/к	30	210,2	5,5	6,8	34,2
Виноград	к/к	к/к	200	70	0,6	0,2	15,24
<b>Итого:</b>				<b>1530,9</b>	<b>52,1</b>	<b>56,8</b>	<b>232,9</b>
<b>Итого за день:12й день</b>				<b>2623,9</b>	<b>89,1</b>	<b>98,0</b>	<b>403,6</b>

## 13 День

Завтрак							
Каша манная жидкая(маннка,молоко,сахар,масло сливочное,соль)	2008	184	200/10	385,21	18,25	20,84	58,95
Чай с молоком (чай,молоко, сахар)	2013	654	200	157,25	2,19	2,58	7,1
Груши свежие	к/к	к/к	150	72,4	0,6	0,6	32,6
Бутерброд ветчиной и маслом(батон,ветчина, масло сливочное)	2008	3	10/25/25/25	312,28	14,32	16,93	39,83
Кефир детский в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	206	158,2	1,4	0,5	33,2
<b>Итого:</b>				<b>1085,37</b>	<b>36,81</b>	<b>41,44</b>	<b>171,67</b>

Обед							
Салат витаминный(капуста б/к,укроп,морковь,огурцы свежие,лимон,соль, сахар, масло растительное)	2008	40	100	141,25	8,23	10,25	36,24
Суп картофельный с макаронными изделиями с курой(ококор куриный,макаронные изделия,картофель,лук репчатый,морковь,масло сливочное,соль)	2008	100	250/20	420,9	18,2	20,8	58,4
Индейка в сметаном соусе(филе индейки, сметана,лук репчатый,морковь,мука,соль)	1996	394	120	332,8	14,3	19,4	21,2
Рис с овощами(рис,морковь,лук репчатый,горошек зеленый,масло сливочное,масло растительное,соль)	к/к	к/к	250	148,25	2,36	3,83	12,36
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	2008	401	200	142	1	0,1	35,2
Кондитерские изделия	к/к	к/к	100	73,6	0,1	0	22,25
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Яблоки свежие			150	78,69	1,20	0,00	29,98
<b>Итого:</b>				<b>1609,82</b>	<b>53,85</b>	<b>56,29</b>	<b>270,92</b>
<i>Итого за день:13й день</i>				<b>2695,2</b>	<b>90,7</b>	<b>97,7</b>	<b>442,6</b>

14 День

Завтрак							
Каша пшеница вязкая(крупа пшеница,молоко,масло сливочное,сахар,соль)	2008	189	200/10	420,3	13,3	18,9	53,2
Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами( батон,филе лосося,масло сливочное)	2008	2	10/25/25	320,47	14,87	16,89	58,24
Чай с сахаром(чай,сахар)	2008	433	200	247,23	3,6	4,12	28,36
Мандарины свежие	к/к	к/к	175	65,6	1,9	0,4	26,8
Кисломолочный продукт в индивидуальной упаковке	2008	213	200	40,2	3	1,8	5,8
<b>Итого:</b>				<b>1093,73</b>	<b>36,65</b>	<b>42,14</b>	<b>172,45</b>

Обед

Салат из свежих помидоров и огурцов(помидоры,огурец,лук зеленый,масло растительное)	2008	23	100	220,14	8,21	10,7	54,32
Борщ волынский со сметаной (капуста,свекла,помидоры,морковь, сметана,говядина)	2008	81	250/20/10	289,36	16,58	23,65	43,65
Котлеты куриные запеченные в молочном соусе(филе индейки,филе куриное,яйцо,лук)	к/к	к/к	120	385,21	11,87	14,23	21,57
Макароны отварные	2008	368	200	240,14	1,58	2,36	47,21
Напиток из черной смородины(черная смородина свежемороженая,сахар)	2008	331	200	123,60	5,28	4,61	18,30
Груши свежие	2008	436	250	153,24	0,1	0	22,25
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
<b>Итого:</b>				<b>1530,77</b>	<b>52,02</b>	<b>57,49</b>	<b>240,35</b>
<i>Итого за день:14й день</i>				<b>2624,5</b>	<b>88,7</b>	<b>99,6</b>	<b>412,8</b>

15 День

Завтрак							
Каша молочная гречневая(гречка,молоко,сахар,соль,масло сливочное)	2008	224	200/20	425,82	15,23	18,54	81,23
Чай с лимоном(чай,сахар, лимон)	2008	431	200	162,84	0,3	0,1	15,2
Бутерброд с маслом и гастрономическими продуктами(батон,масло сливочное,ветчина)	2008	1	10/20/25	299,54	11,02	12,36	32,29
Кефир детский	к/к	к/к	206	59	2,9	3,2	4
Конфета шоколадная	к/к	к/к	30	25,7	3,6	6,3	12,5
Бананы свежие			280	120,32	4,21	1,40	25,36
<b>Итого:</b>				<b>1093,21</b>	<b>37,26</b>	<b>41,92</b>	<b>170,62</b>

Обед

Огурец соленый (порц)(огурец соленый)	2011*	70/2	2/50	157,24	0,6	0	1,4
Суп картофельный с рисовый с курой(ококор курины,рис,лук репчатый,томат паста,морковь,масло сливочное,соль)	2008	109	250/20	365,98	13,68	20,32	13,58

Гуляш (говядина зад часть,масло растительное,лук репчатый,томат-паста,мука пшеничная,соль)	2008	259	120/50	285,69	19,03	24,01	35,9
Пюре картофельное (картофель,масло сливочное,молоко,соль)	2008	124	200	289,95	9,69	10,69	33,58
Напиток из вишни(вишня свежемороженая,сахар)	2008	394	200	155,21	0,2	0,2	21,14
Апельсины свежие	к/к	к/к	250	2,3	0,5	0,21	78,21
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Пряники			65	167,9	2,4	1,4	38,85
<b>Итого:</b>				<b>1528,69</b>	<b>52,20</b>	<b>57,37</b>	<b>239,11</b>
<b>Итого за день:15й день</b>				<b>2621,90</b>	<b>89,46</b>	<b>99,29</b>	<b>409,73</b>

**16 День**

**Завтрак**

Каша жидкая овсяная(овсянка, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	2008	189	200/10	356,87	14,25	18,87	56,87
Какао(какао, молоко,сахар)	2008	189	200	172,21	3	1	32,51
Яблоки свежие	2008	432	150	143,6	1,5	0,4	25,3
Бутерброд с джемом (батон,джем,масло сливочное)	2008	5	10/30/25	287,21	10,24	14,25	38,54
Нектар мультифруктовый фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	200	53	0,1	0	12,8
Творог для детского питания	к/к	к/к	100	78,54	8,6	7	3,9
<b>Итого:</b>				<b>1091,4</b>	<b>37,7</b>	<b>41,5</b>	<b>169,9</b>

**Обед**

Салат из свеклы с сыром и чесноком(свекла,чеснок,сыр,масло растительное)	2008	40	100	287,21	10,24	11,87	54,21
Суп овощной с цветной капустой(кура тушка,капуста цветная,картофель,лук репчатый,морковь,сметана)	2008	103	250/30/15	374,56	9,69	16,21	65,87
Голубцы ленивые(говядина зад часть,капуста свежая,рис,масло растительное,лук репчатый,соль)	2008	238	250	421,74	22,23	28,12	52,36
Напиток клубничны(клубника свежемороженая,сахар)	2008	123	200	174,23	2,04	0,24	12,72
Батон обогащенный микронутриентами	2008	436	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Мандарины свежие	к/к	к/к	130	44,25	0,5	36,8	140,25
Нектар мультифруктовый фруктовый в индивидуальной упаковке			200	53	0,1	0	14,58
<b>Итого:</b>				<b>1530,06</b>	<b>52,70</b>	<b>58,38</b>	<b>240,46</b>
<b>Итого за день:16й день</b>				<b>2621,49</b>	<b>90,39</b>	<b>99,90</b>	<b>410,38</b>

**17 День**

**Завтрак**

Каша рисовая(рис,молоко,масло сливочное,соль,сахар)	2008	189	200/10	369,52	17,28	19,36	74,21
Чай с джемом (чай,сахар,джем)	2008	430	200	175,24	0,3	0,1	54,87
Бутерброд с сыром(батон,масло сливочное,сыр)	2008	3	10/20/25	412,21	13,21	14,27	21,58
Бананы свежие	к/к	к/к	250	64,6	1,3	0,4	63,2
Сосиска отварная(сосиска детская)	к/к	к/к	100	72,21	0,13	7,12	24,21
<b>Итого:</b>				<b>1093,76</b>	<b>32,22</b>	<b>41,28</b>	<b>238,11</b>

**Обед**

Помидор свежий кусочком(томаты свежие)	2011*	71/1	2/50	78,23	0,12	1,08	24,14
Суп картофельный с ветчиной и сыром,гречками(окорок куриный,сыр, картофель, морковь, лук репчатый, батон, масло растительное,укроп)	2008	95	300/25/10	420,4	16,6	16,9	54,2
Плов из свинины(свинина,рис,морковь,лук репчатый,томат паста,масло растительное,масло сливочное)	2011	27	250	330,25	20,21	21,54	53,31
Напиток малиновый(малина свежемороженая,сахар)	2008	441	200	131	0,6	0,1	21,87
Груши свежие	к/к	к/к	200	168,36	2,04	5,26	12,72
Печенье овсяное	к/к	к/к	35	132,25	4,08	10,52	17,59
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
<b>Итого:</b>				<b>1532,8</b>	<b>52,2</b>	<b>57,3</b>	<b>239,1</b>
<b>Итого за день:17й день</b>				<b>2626,5</b>	<b>84,4</b>	<b>98,6</b>	<b>477,3</b>

**18 День**

**Завтрак**

Каша гречневая(греча,молоко,масло сливочное,соль,сахар)	2008	189	250/10	268,4	10,3	12,9	65,3
Бутерброд с горячий с вареной колбасой (батон,колбаса отварная,сыр,масло сливочное)	2008	3	25/20/125	209,2	13,2	7,2	25,4
Йогурт в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	125	171,0	3,5	3,1	23,6
Чай с молоком(чай,молоко,сахар)	2008	430	200	62,0	0,3	0,1	15,2

Кекс	к/к	к/к	65	321,54	8,23	18,24	15,98
Мандарины свежие	к/к	к/к	130	59,8	1,2	0,4	25,8
<b>Итого:</b>				<b>1091,92</b>	<b>36,69</b>	<b>41,97</b>	<b>171,18</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидор (помидоры,масло растительное,лук зеленый)	2008	22	100	187,24	10,32	11,02	57,89
Суп овощной (говядина лопатка,масло сливочное,крупа гречневая,картофель,лук)	2008	93	250/20	324,78	18,32	20,87	44,36
Рыба запеченая в молочном соусе(треска филе,молоко,сыр,мука,масло растительное,лук репчатый)	2008	238/366	120/50	341,21	14,25	18,32	38,96
				221,78	3,23	4,26	9,36
Картофель отварной(картофель,масло растительное)	2008	123	200	235	1	2	14
Напиток из облепихи(облепиха свежемороженая,сахар)	к/к	к/к	200	93,8	2,3	0,84	19,7
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Виноград	к/к	к/к	250	0,13	0,00	8,71	29,04
<b>Итого:</b>				<b>1676,54</b>	<b>58,12</b>	<b>59,55</b>	<b>239,87</b>
<b>Итого: за 18 день</b>				<b>2768,46</b>	<b>94,81</b>	<b>101,52</b>	<b>411,05</b>
<b>Итого за 18 дней</b>				<b>47450,7</b>	<b>1605,4</b>	<b>1784,9</b>	<b>7487,6</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>					<b>1,00</b>	<b>1,11</b>	<b>4,4</b>
<b>Средняя сбалансированность за 18 дней</b>				<b>2636,15</b>	<b>89,19</b>	<b>99,16</b>	<b>415,98</b>

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011.

\*\* - до 28.2.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на зеленый лук

\*\*\* - выход порций готовых блюд установлен из расчета стоимости рационов горячего питания

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

**Для составления меню использован источник:**

«Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков» в учреждениях образования Санкт-Петербурга. 2008 год.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» 1996 год.

«Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» 2013 года

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г

«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.

Могильный М.П. (ред.) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2007

**СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПОД РЕДАКЦИЕЙ ЧЛЕНА КОРРЕСПОНДЕНТА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК В.Р.  
КУЧМА**

"Утверждаю"

И.О. Директора ГБОУ СОШ № 619

Нечаева М.А.



«01» ЯНВАРЬ 2024 год

**Цикличное трехнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания для предоставления учащимся кадетской направленности 9-11 классов ГБОУ СОШ №619 с 01.01.2024 Калининского района Санкт-Петербурга.**

Наименование	Технологическая и нормативная документация /сборник/	№ рецептуры или технологической карты	Выход, г.	Энергетическая ценность, ккал.	Белки	Жиры	Углеводы, г
					Всего, г	Всего, г	
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная вязкая(крупа пшено,сахар,молоко,масло сливочное,соль)	2008	184	250/10	365,21	6,20	19,87	42,14
Кофейный напиток (кофейный напиток,сахар,молоко)	2008	432	200	155,98	2,7	3,89	10,89
Бутерброд с плавленым сыром(батон, сыр плавленый,масло сливочное)	2008	5	25/20/10	255,67	5,65	12,58	47,54
Яблоки свежие	к/к	к/к	150	78,69	1,2	0	31,6
Творог для детского питания	к/к	к/к	100	145	21	5	3
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	200	93	0,8	0,4	36,5
<b>Итого:</b>				<b>1093,6</b>	<b>37,6</b>	<b>41,7</b>	<b>171,7</b>
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров,сладкого перца и огурцов(помидоры,огурец,сладкий перец,лук репчатый,масло растительное)	2008	25	150	95,4	0,99	9,09	9,315
говядиной(говядина лопатка,картофель,лук репчатый,морковь,огурцы соленые,масло)	2008	91	300/15/10	277,26	20,36	21,23	37,85
Печень по строгоновскив сметаном соусе(печень говяжья,масло растительное,лук репчатый,соль,сметана,мука)	2008	256/371	120/50	305,4	17,6	19,6	53,4
Греча отварная рассыпчатая(крупа греча, масло сливочное)	2008	181	230	178,71	11,17	11,81	44,49
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	200	93	0,8	0,4	36,5
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Мандарины свежие	к/к	к/к	200	147,4	0,6	0,6	29,3
Кондитерские изделия	к/к	к/к	100	383,25	2,3	4,56	15,98
<b>Итого:</b>				<b>1752,66</b>	<b>62,29</b>	<b>69,24</b>	<b>282,10</b>
<b>Итого за день: 1й день</b>				<b>2846,21</b>	<b>99,84</b>	<b>110,98</b>	<b>453,77</b>
<b>2 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная с тыквой(крупа пшено,тыква,молоко,масло сливочное,сахар,соль)	2008	358	300/10	320,6	12,3	11,3	45,8
Мандарины свежие	2008	430	2/150	169,88	1,44	0,96	41,98
Какао с молоком(какао порошок,молоко,сахар)	2008	5	200	187,25	3,98	2,89	18,98
Бутерброд с сыром и маслом(сыр, масло сливочное, батон)	к/к	к/к	15/30/30	258,69	20,36	25,87	49,65
Молоко для детского питания в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	205	106	5,6	5	9,4
Зефир			65	208,6	0,52	3,15	36,58
<b>Итого:</b>				<b>1251,0</b>	<b>44,2</b>	<b>49,2</b>	<b>202,4</b>
<b>Обед</b>							
Помидор св., огурец св.(порц)	2011*	71/1/2	150	174,58	0,60	1,34	57,89
Борщ с капустой и картофелем(капуста,свекла,морковь,лук репчатый,томат паста,масло сливочное,сметана)	2008	76	300/10	280,36	21,58	24,21	41,25

Котлеты мясо картофельные по Хлыновски(говядина,свинина,лук репчатый,яйцо,картофель,масло растительное,молоко)	2008	43	120	334,38	18,24	21,87	35,78
Рис отварной(крупа рисовая,масло сливочное,соль)	2011	113	250	280,7	8,7	15,4	16,6
Напиток вишневый(вишня свежемороженая, сахар)	2008	436	200	65,87	0,2	0	15,7
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Мандарины свежие	к/к	к/к	2/150	169,88	1,44	0,96	41,98
Кекс в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	65	170,23	3	3,24	17,58
<b>Итого:</b>				<b>1748,3</b>	<b>62,2</b>	<b>69,0</b>	<b>282,1</b>
<b>Итого за день:2й день</b>				<b>2999,3</b>	<b>106,4</b>	<b>118,1</b>	<b>484,4</b>

**3 День**

**Завтрак**

Каша геркулесовая жидкая (хлопья овсяные,молоко 2,5%,сахар,масло сливочное)	2008	189	230/10	341,3	13,5	18,5	52,1
Чай с молоком (чай, молоко,сахар)	2013	654	200	87,64	1,4	1,5	7,1
Апельсины свежие	к/к	к/к	250	136,98	9,5	11,6	25,68
Бутерброд с джемом (батон,джем, масло сливочное)	2008	53	30/30/10	225,37	2,3	0,5	36,8
Яйцо отварное(яйцо куриное)	2008	213	40	63,48	5,12	4,64	0,28
Пряники	к/к	к/к	100	289,36	9,8	9,56	68,95
Творог для детского питания в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	95	71,3	3,2	3,5	10,3
<b>Итого:</b>				<b>1215,4</b>	<b>44,9</b>	<b>49,8</b>	<b>201,2</b>

**Обед**

Огурец соленый кусочками(огурцы соленые)	2008	20	100	187,3	2,7	3,1	48,2
Суп картофельный с горохом, говядиной, гречками (говядина,картофель,лук репчатый,морковь,масло)	2012	81/73	300/20/10	398,24	16,32	21,468	56,82
Котлеты рыбные Любительские(филе трески, лук репчатый, яйцо, морковь, масло растительное,соль)	2008	245	120	320,8	20,6	21,0	47,8
Картофель тушеный с овощами(картофель, морковь,лук,кабачки,масло растительное)	2008	325	200	230,7	3,9	6,7	21,4
Напиток из черной смородины(смородина свежемороженая,сахар)	2008	431	200	62,0	0,3	0,1	24,9
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Кефир детский	к/к	к/к	206	162,32	4,38	4	8,13
<b>Итого:</b>				<b>1537,5</b>	<b>56,7</b>	<b>58,3</b>	<b>262,6</b>
<b>Итого за день:3й день</b>				<b>2752,83</b>	<b>101,54</b>	<b>108,17</b>	<b>463,81</b>

**4 День**

**Завтрак**

Омлет с сыром и сосисками(яйцо,молоко,сосиска,сыр,помидорами,масло растительное)	2008	187	250/10	426,0	17,7	21,3	30,2
Чай с сахаром	к/к	к/к	200	135,39	2,9	2,5	22,54
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами(батон, ветчина,масло сливочное)	2008	433	10/30/30	344,23	5,3	12,56	49,12
Мандарины свежие	2008	3	120	58,87	0,612	0,612	29,3
Йогурт	2008	213	125	176	12,6	8	21,2
<b>Итого:</b>				<b>1140,47</b>	<b>39,06</b>	<b>44,92</b>	<b>152,37</b>

**Обед**

Салат из квашеной капусты(квашеная капуста, лук зеленый, сахар, масло растительное)	2008	19	100	120,4	0,4	6,1	63,3
Салат витаминный(капуста б/к,укроп,морковь,огурцы свежие,лимон,соль, сахар, масло растительное)	2007	41	300/20	395,68	18,98	22,58	36,25
морковь, лук репчатый, овощи замороженные, масло растительное)	2008	299	300	549,0	26,4	32,3	45,7
Макароны Болоньеза(макаронные изделия, говядина,свинина,лук репчатый,морковь,томаты свежие,томатная паста,масло растительное,масло сливочное, соль)	2008	371	200	233,65	0,5	0,1	23,6
Напиток клубничный(клубника свежемороженая, сахар)	2008	438	75	163,74	6,3	9,68	78,32
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	75	244,74	7,95	1,05	50,88
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	150	47,0	0,4	0,4	9,8
Яблоки свежие	к/к	к/к	65	113,28	3,3	4,56	21,14
<b>Итого:</b>	к/к	к/к		<b>1867,43</b>	<b>64,21</b>	<b>76,70</b>	<b>328,93</b>
<b>Итого за день:4й день</b>				<b>3007,90</b>	<b>103,27</b>	<b>121,62</b>	<b>481,30</b>

**5 День**

**Завтрак**

Каша Дружба(крупа пшено,рис,молоко,масло сливочное,сахар,соль)	2008	190	250/10	187,0	16,3	19,5	54,2
--	------	-----	--------	-------	------	------	------



Бутерброд с маслом и сыром (сыр, масло сливочное, батон)	2008	12	20/30/25	240,25	11,5	11,6	36,81
Чай с лимоном(чай, лимон, сахар)	2008	430	200	43	0,3	0,1	11
Творог для детского питания в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	95	167,9	2,4	1,4	25,36
Бананы свежие	к/к	к/к	280	223,69	11,26	12,69	57,98
Печенье овсяное	к/к	к/к	80	383,25	2,3	4,56	15,98
<b>Итого:</b>				<b>1245,09</b>	<b>44,08</b>	<b>49,86</b>	<b>201,34</b>

**Обед**

Салат из помидор свежих,огурцов свежих,перец сладкий (помидоры,огурцы,перец сладкий свежие,лук зеленый,масло растительно)	2008	25	100	172,85	1,59	4,08	19,85
Суп рыбный(треска тушка, картофель, лук репчатый, морковь, перловка, петрушка, укроп)	2008	95	300/20	240,7	15,2	13,3	57,7
масло растительное, мука пшеничная)	к/к	к/к	120/50	388,36	29,24	28,55	44,63
Пюре картофельное (картофель,масло сливочное,молоко,соль)	2008	331	200	196,5	3,2	10,15	27,54
Компот из кураги(курага,сахар)	2008	402	200	93,8	2,3	0,84	29,62
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Кондитерские изделия	к/к	к/к	100	383,25	2,3	4,56	35,98
<b>Итого:</b>				<b>1747,73</b>	<b>62,37</b>	<b>63,40</b>	<b>270,61</b>
<b>Итого за день:5й день</b>				<b>2992,82</b>	<b>106,45</b>	<b>113,26</b>	<b>471,95</b>

**6 День**

**Завтрак**

Каша рисовая вязкая (молоко, крупа рисовая,сахар)	2008	184	250/10	420,58	31,25	39,58	25,36
Бутерброд с горячий с вареной колбасой (батон,колбаса отварная,сыр,масло сливочное)	2008	12	25/20/10/25	338,5	18,4	9,6	41,9
Мандарины свежие	к/к	к/к	150	59,8	1,2	0,4	36,5
Чай с клубникой(варенье клубничное,сахар)	2008	432	200	148,29	5,1	4,6	12,54
Яйцо отварное(яйцо куриное)	2008	213	40	75,89	3	1	29,69
Конфета шоколадная	к/к	к/к	20	142,25	1	9,8	13,5
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке			125	65,23	2,3	2,5	42,36
<b>Итого:</b>				<b>1250,6</b>	<b>62,2</b>	<b>67,5</b>	<b>201,9</b>

**Обед**

Винегрет(свекла,картофель,морковь,огурец соленый,масло растительное, лук зеленый)	2011*	70/2	100	158,24	0,6	0	54,32
Куриный бульон с макаронами изделиями(куриный окорок, морковь,лук репчатый,макаронные изделия, соль)	2008	76	300/20/15	205,98	23,58	28,47	44,21
Рулет с луком и яйцом(говядина лопатка, лук репчатый,масло растительное,яйцо оварное,батон,молоко)	2008	280	120	268,25	8,10	9,87	28,21
Картофель отварной(картофель,масло растительное)	2008	351/364	250	320,32	18,96	23,69	48,37
Напиток из черной смородины(свежезамороженная черная смородина сушеная,сахар)	2008	394	200	115	0,2	0,2	27,9
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Виноград	к/к	к/к	200	29,04	0,13	0,00	8,71
Кондитерские изделия	к/к	к/к	100	383,25	2,3	4,56	15,98
<b>Итого:</b>				<b>1752,4</b>	<b>62,4</b>	<b>68,7</b>	<b>283,0</b>
<b>Итого за день:6й день</b>				<b>3003,0</b>	<b>124,6</b>	<b>136,2</b>	<b>484,9</b>

**7 День**

**Завтрак**

Каша пшеничная вязкая(крупа пшеничная,молоко,сахар,соль)	2008	184	230/110	370,2	19,9	21,8	88,4
Кофейный напиток (кофейный напиток,сахар,молоко)		431	200	126,36	1,23	1,25	23,6
Яблоки свежие		к/к	150	47,0	0,4	0,4	9,8
Бутерброд с маслом (масло сливочное,батон)		3	10/25	289,69	13,69	9,26	40,58
Йогурт в индивидуальной упаковке	2008	к/к	125	113	8,6	7	3,9
Зефир	к/к	к/к	30	108,36	0,36	0,25	8,21
Нектар мультифруктовый фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	200	53	0,1	0	12,8
Конфета коровка			20	142,25	1	9,8	13,5
<b>Итого:</b>				<b>1249,90</b>	<b>45,25</b>	<b>49,81</b>	<b>200,75</b>

**Обед**

Огурец свежий(огурец свежий)	2011*	71/2	100	81,9	0,86	2,25	45,24
Щи по-уральски со сметаной со свиной (свинина, капуста квашеная,крупа перловая,морковь,лук репчатый,масло сливочное)	2008	87	300/20/10	275,58	21,57	22,87	38,45

куриный,масло растительное,сметана,мука пшеничная,соль)	2008	312	140	316,21	22,32	25,36	30,54
Соус сметанный(сметана,мука,соль,вода)	2008	371	50	34	0,7	2	13,26
Рис отварной(рис,масло сливочное соль)	2008	325	200	131,25	3,24	6,70	13,89
Напиток из плодов шиповника(шиповник сушеный, сахар)	2008	441	200	116	0,5	0,1	33,69
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Апельсины свежие	к/к	к/к	250	383,25	2,3	4,56	15,98
Кондитерские изделия	к/к	к/к	100	140,25	2,3	0,5	36,8
<b>Итого:</b>				1750,76	62,29	66,28	283,15
<b>Итого за день:7й день</b>				3000,66	107,54	116,09	483,90
<b>8 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая с сосиской(крупа греча,сосиски,масло сливочное, соль)	2008	210	2200/10/100	418,7	17,9	19,6	128,4
Бутерброд с сыром и маслом(батон,сыр, масло сливочное)	2008	5	10/20/25	274,26	18,6	13,08	10,23
Чай с сахаром(чай, сахар)	2008	430	200	125	6	8,23	16,32
Мандарины свежие	к/к	к/к	130	158,36	0,69	1,24	17,6
Конфета шоколадная	к/к	к/к	20	142,2	1	6,8	13,5
Печенье овсяное			30	132,02	0,3	0,1	15,2
<b>Итого:</b>				1250,53	44,48	49,08	201,24
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты(капуста квашеная, лук зеленый, сахар, масло растительное)	2011	25	100	201,84	1,10	3,80	35,21
Суп летний(кура тушка,капуста б/к,морковь,лук репчатый,масло растительное,горошек зеленый,яйца)	2008	103	300/10/40	410,36	17,85	21,82	40,21
Гыба запеченная в омлете с овощами(хрипе судака,молоко,лук репчатый,морковь,масло растительное,сыр соль)	2008	238/366	120/50	358,24	19,65	22,35	37,86
Пюре картофельное (картофель,масло сливочное,молоко,соль)	2008	124	200	145,30	9,62	10,60	43,69
Напиток клюквенный(клюква свежемороженая,сахар)	2008	399	200	220,84	4,29	5,67	13,58
Груши свежие	к/к	к/к	150	60,35	0,2	0	25,7
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	72,4	0,6	0,6	32,6
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
<b>Итого:</b>				163,16	5,3	0,7	33,92
<b>Итого за день:8й день</b>				1741,67	61,8	66,8	284,1
				2992,2	106,3	115,9	485,4
<b>9 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая вязкая (молоко, крупа рисовая,сахар)	2008	358	250	432,25	18,37	14,59	21,64
Чай с джемом(чай, джем, сахар)	2008	433	200	230,58	2,90	2,50	45,21
Яблоки свежие	2008	3	150	47,00	0,40	0,40	12,25
Килломолочный продукт	2008	3	200	100,2	5,36	5,63	62,36
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами(батон, ветчина,масло сливочное)	к/к	к/к	15/30/30	272,35	16,58	14,58	58,69
Яйцо отварное(яйцо куриное)			40	163	12,7	11,5	0,7
<b>Итого:</b>				1245,4	43,6	49,2	200,9
<b>Обед</b>							
Салат из сежих помидор со сладким перцем** ( до 28.2.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на зеленый лук)	2008	25	100	210,80	8,36	10,85	25,89
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (капуста,свекла,картофель,морковь, сметана,говядина)	2008	76	250/10/30	402,58	18,24	20,32	56,87
Биточки "школьник"(мясо говядина,свинина,крупа манная,мука пшеничная,лук репчатый,соль)	2008	277	120	358,69	22,54	20,57	20,36
Макароньы отварные(макароньы,масло сливочное,соль)	2008	181	200	252,32	3,29	5,48	35,02
Напиток из вишни(вишня свежеморожена,сахар)	2008	399	200	120,36	0,3	0,1	32,57
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Нектар мультифруктовый фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	200	53	0,1	0	24,58
Мандарины свежие	к/к	к/к	220	76	0,8	9,0	31,4
<b>Итого:</b>				1746,1	62,1	68,2	282,0
<b>Итого за день:9й день</b>				2991,5	105,7	117,4	482,8
<b>10 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет с сыром и сосисками(яйцо,молоко,сосиска,сыр,помидорами,масло растительное)	2008	184	300/10	468,4	13,7	14,6	56,7

Какао с молоком(какао порошок,молоко,сахар)	211	376	200	247,56	1,4	1,5	32,4
Бутерброд с плавленым сыром(батон, сыр плавленый,масло сливочное)	2008	5	15/25/30	234,1	10,6	12,4	45,7
Печенье сахарное	к/к	к/к	125	156,36	8,6	7	41,25
Яблоки свежие	к/к	к/к	200	140,32	8,65	9,65	25,2
<b>Итого:</b>				<b>1246,72</b>	<b>42,94</b>	<b>45,09</b>	<b>201,23</b>
<b>Обед</b>							
Салат из соленых огурцов(огурцы соленые,масло растительное,лук зеленый)	2008	20	150	315,3	8,6	10,7	29,8
Суп рыбный(треска тушка, картофель, лук репчатый, морковь, перловка, петрушка, укроп)	2007	41	250	485,47	18,21	20,87	35,69
Плов из птицы (рис,кура, морковь,лук,томатная паста)	2008	311	300	425,69	23,25	32,25	44,25
Мандарины свежие	к/к	к/к	150	72	3	1	19,85
Нектар мультифруктовый фруктовый в индивидуальной упаковке	2008	441	200	168,21	0,1	0	12,8
Кекс	к/к	к/к	65	326	0,8	0,1	79,8
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
<b>Итого:</b>				<b>1739,0</b>	<b>62,5</b>	<b>66,9</b>	<b>277,5</b>
<b>Итого за день:10й день</b>				<b>2985,7</b>	<b>105,4</b>	<b>112,0</b>	<b>478,8</b>
<b>11 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Хлопья кукурузные с молоком(молоко, хлопья кукурузные)	2008	323/254	120/60	275,30	10,25	10,30	16,58
Кофейный напиток(напиток кофейный,молоко,сахар)	2008	432	200	107,9	1,5	1,1	22,4
Бутерброд с маслом(батон,масло сливочное)	2008	1	15/20/35	302,21	21,36	20,62	53,66
Бананы свежие	к/к	к/к	280	31,3	0,6	0,6	28,7
Кекс в индивидуальной упаковке	2011*	71/2	65	386,21	2,3	4,56	55,25
Творог для детского питания	к/к	к/к	95	140,32	8,65	9,65	25,2
<b>Итого:</b>				<b>1243,19</b>	<b>44,67</b>	<b>46,84</b>	<b>201,78</b>
<b>Обед</b>							
Салат Школьный(свекла,горошек зеленый,огурцы соленые,масло растительное,лук зеленый)	2008	48	100	165,28	1,21	1,36	35,21
Солянка домашняя(говядина,сосиски,ветчина,огурец соленый,томатная паста,масло растительное,лук репчатый,соль)	2008	100	250/20/10	402,21	10,78	13,58	85,32
Тефтели из говядины(говядина,рис,лук репчатый,свинина,масло растительное)	2008	285	120	420,9	20,2	23,8	17,9
Напиток из облепихи(облепиха свежемороженая,сахар)	2008	402	200	120,32	0,6	0,1	14,25
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Молоко для детского питания	к/к	к/к	200	140,32	8,65	9,65	25,2
Греча отварная(греча,масло сливочное,соль)	к/к	к/к	200	225,47	12,36	17,86	49,28
<b>Итого:</b>				<b>1746,9</b>	<b>62,3</b>	<b>68,3</b>	<b>282,5</b>
<b>Итого за день:11 день</b>				<b>2990,0</b>	<b>107,0</b>	<b>115,2</b>	<b>484,2</b>
<b>12 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая жидкая(геркулес,молоко,сахар,масло сливочное,соль)	2008	189	300/10	375,69	18,69	21,36	85,69
Бутерброд горячий с вареной колбасой и сыром (батон,сыр,колбаса вареная)	2008	12	20/20/10/25	304,24	6,87	9,25	19,54
Чай с сахаром (чай,сахар)	2008	430	200	60	0,2	0,1	15
Мандаринысвежие	к/к	к/к	150	97,2	4,1	1,4	31,6
Сосиска отварная	к/к	к/к	50	298,36	4,23	8,26	44,83
Молоко для детского питания	к/к	к/к	205	113,0	7,0	7,0	3,9
<b>Итого:</b>				<b>1248,49</b>	<b>41,06</b>	<b>47,32</b>	<b>200,54</b>
<b>Обед</b>							
Огурец свежий кусочком(огурец свежий)	2011*	71/2	2/50	187,2	0,6	0,0	1,4
Щи из свежей капусты со сметаной(капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, кура)	2008	84	300/10/10	320,8	21,3	23,6	9,1
репчатый, масло сливочное)	2008	241/361	120/50	340,3	18,7	19,0	28,7
Рис отварной(крупа рисовая,масло сливочное,соль)			200	241,3	4,9	7,4	26,3
Соус паровой(масло растительное, мука, лук репчатый, укроп)	2008	325	50	87,6	1,52	4,0	2,2
Напиток из клубники(мклубника свежемороженая,сахар)	2008	399	200	0,6	0,2	3,2	110,1
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38

Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Вафли	к/к	к/к	30	210,2	5,5	6,8	34,2
Виноград	к/к	к/к	250	70	0,6	0,2	15,24
<b>Итого:</b>				1730,3	61,7	66,2	282,6
<b>Итого за день:12й день</b>				2978,8	102,8	113,5	483,1
<b>13 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная жидкая(маннка,молоко,сахар,масло сливочное,соль)	2008	184	200/10	415,20	18,25	20,84	58,95
Чай с молоком (чай,молоко, сахар)	2013	654	200	241,25	3,16	2,58	37,21
Груши свежие	к/к	к/к	150	72,4	0,6	0,6	32,6
Бутерброд ветчины и маслом(батон,ветчина, масло сливочное)	2008	3	10/30;25/25	360,87	18,23	18,93	39,83
Кефир детский в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	125	158,2	4,3	5,4	33,2
<b>Итого:</b>				1248,0	44,6	48,3	201,8
<b>Обед</b>							
Салат витаминный(капуста б/к,укроп,морковь,огурцы свежие,лимон,соль, сахар, масло растительное)	2008	40	100	141,25	8,23	10,25	36,24
Суп картофельный с макаронными изделиями с курой(окорок куриный,макаронные изделия,картофель,лук репчатый,морковь,масло сливочное,соль)	2008	100	250/20	389,7	18,2	20,8	58,4
Индейка в сметанном соусе(филе индейки, сметана,лук репчатый,морковь,мука,соль)	1996	394	120	453,7	24,2	29,0	49,9
Рис с овощами(рис,морковь,лук репчатый,горошек зеленый,масло сливочное,масло растительное,соль)	к/к	к/к	250	269,69	2,36	5,69	25,36
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	2008	401	200	142	1	0,1	35,2
Кондитерские изделия	к/к	к/к	100	73,6	0,1	0	22,25
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Яблоки свежие			150	78,69	1,2	0	29,98
<b>Итого:</b>				1742,24	62,60	67,75	282,58
<b>Итого за день:13й день</b>				2990,2	107,2	116,1	484,4
<b>14 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеница вязкая(крупа пшеница,молоко,масло сливочное,сахар,соль)	2008	189	250/10	490,2	17,3	22,9	68,2
Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами( батон,филе лосося,масло сливочное)	2008	2	10/30/25	407,54	18,98	19,23	72,54
Чай с сахаром(чай,сахар)	2008	433	200	246,36	3,6	4,12	28,36
Мандарины свежие	к/к	к/к	175	65,6	1,9	0,4	26,8
Кисломолочный продукт в индивидуальной упаковке	2008	213	200	40,2	3	1,8	5,8
<b>Итого:</b>				1249,92	44,81	48,47	201,74
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов(помидоры,огурец,лук зеленый,масло растительное)	2008	23	100	220,14	8,21	10,7	54,32
Борщ волынский со сметаной (капуста,свекла,помидоры,морковь, сметана,говядина)	2008	81	250/30/15	426,32	22,14	29,32	73,21
Котлеты куриные запеченные в молочном соусе(филе индейки,филе куриное,яйцо,лук)	к/к	к/к	120/50	460,25	16,25	16,21	33,58
Макароны отварные	2008	368	200	240,14	1,58	2,36	47,21
Напиток из черной смородины(черная смородина свежемороженая,сахар)	2008	331	200	123,60	5,28	4,61	18,30
Груши свежие	2008	436	250	153,24	0,1	0	22,25
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
<b>Итого:</b>				1742,77	61,96	65,14	281,92
<b>Итого за день:14й день</b>				2992,7	106,8	113,6	483,7
<b>15 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная гречневая(гречка,молоко,сахар,соль,масло сливочное)	2008	224	250/20	445,23	16,36	19,58	75,65
Чай с лимоном(чай,сахар, лимон)	2008	431	200	189,6	0,3	0,1	15,2
Бутерброд с маслом и гастрономическими продуктами(батон,масло сливочное,ветчина)	2008	1	10/30/30	325,6	11,85	11,36	31,21
Кефир детский	к/к	к/к	200	140,32	8,65	9,65	12,36
Конфета шоколадная	к/к	к/к	30	25,69	3,6	6,32	12,54
Бананы свежие			280	120,3	4,2	1,4	55,2
<b>Итого:</b>				1246,76	44,97	48,41	202,19

Обед							
Огурец соленый (порц)(огурец соленый)	2011*	70/2	2/50	157,24	0,6	0	1,4
Суп картофельный с рисовый с курой(ококор курины,рис,лук репчатый,томат паста,морковь,масло сливочное,соль)	2008	109	250/20	388,36	17,24	20,32	13,58
Гуляш (говядина зад часть,масло растительное,лук репчатый,томат-паста,мука пшеничная,соль)	2008	259	120/50	257,89	19,03	24,01	35,9
Пюре картофельное (картофель,масло сливочное,молоко,соль)	2008	124	200	289,95	9,69	9,58	33,58
Напиток из вишни(вишня свежемороженая,сахар)	2008	394	200	155,21	0,2	0,2	21,14
Нектар мультифруктовый фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	200	53	0,1	0	12,8
Апельсины свежие	к/к	к/к	250	2,3	0,5	0,21	70,21
Пряники	к/к	к/к	65	167,9	6,8	12,6	38,85
Батон обогащенный микронутриентами			50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами			50	163,16	5,3	0,7	33,92
<b>Итого:</b>				<b>1744,17</b>	<b>62,66</b>	<b>68,86</b>	<b>282,76</b>
<i>Итого за день:14й день</i>				<i>2990,9</i>	<i>107,6</i>	<i>117,3</i>	<i>485,0</i>

16 День							
Завтрак							
Каша жидкая овсяная(овсянка, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	2008	189	200/15	374,25	17,85	20,11	56,87
Какао(какао, молоко,сахар)	2008	189	200	172,21	6	7,2	64,1
Яблоки свежие	2008	432	2/150	287,5	1,5	0,4	25,3
Бутерброд с джемом (батон,джем,масло сливочное)	2008	5	10/30/25	287,21	10,24	14,25	38,54
Нектар мультифруктовый фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	200	53	0,1	0	12,8
Творог для детского питания	к/к	к/к	100	78,54	8,6	7	3,9
<b>Итого:</b>				<b>1252,71</b>	<b>44,29</b>	<b>48,96</b>	<b>201,51</b>

Обед							
Салат из свеклы с сыром и чесноком(свекла,чеснок,сыр,масло растительное)	2008	40	100	287,21	10,24	11,87	41,25
Суп овощной с цветной капустой(кура тушка,капуста цветная,картофель,лук репчатый,морковь,сметана)	2008	103	250/30/15	472,14	18,87	23,57	48,46
Голубцы ленивые(говядина зад часть,капуста свежая,рис,масло растительное,лук репчатый,соль)	2008	238	250	360,23	20,12	25,63	44,87
Напиток клубничны(клубника свежемороженая,сахар)	2008	123	200	174,23	2,04	0,24	12,72
Батон обогащенный микронутриентами	2008	436	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Кекс	к/к	к/к	65	140,21	2,4	1,4	38,85
Мандарины свежие			130	44,25	0,5	0,54	40,21
Нектар мультифруктовый фруктовый в индивидуальной упаковке			200	53	0,1	0	14,58
<b>Итого:</b>				<b>1750,59</b>	<b>62,67</b>	<b>65,19</b>	<b>281,66</b>
<i>Итого за день:14й день</i>				<i>3003,3</i>	<i>107,0</i>	<i>114,2</i>	<i>483,2</i>

17 День							
Завтрак							
Каша рисовая(рис,молоко,масло сливочное,соль,сахар)	2008	189	250/10	347,25	23,65	23,32	44,24
Чай с джемом (чай,сахар,джем)	2008	430	200	251,28	0,3	0,1	36,58
Бутерброд с сыром(батон,масло сливочное,сыр)	2008	3	20/20/25	380,26	17,89	15,36	21,58
Бананы свежие	к/к	к/к	250	64,6	1,3	0,4	55,9
Сосиска отварная(сосиска детская)	к/к	к/к	100	72,21	0,13	7,12	24,21
Печенье овсяное			35	132,25	0,26	2,36	17,59
<b>Итого:</b>				<b>1247,83</b>	<b>43,53</b>	<b>48,69</b>	<b>200,07</b>

Обед							
Помидор свежий кусочком(томаты свежие)	2011*	71/1	150	259,63	7,32	8,21	34,15
Суп картофельный с ветчиной и сыром,грёнками(ококор куриный,сыр, картофель, морковь, лук репчатый, батон, масло растительное,укроп)	2008	95	250/30	390,2	17,6	19,2	36,3
Плов из свинины(свинина,рис,морковь,лук репчатый,томат паста,масло растительное,масло сливочное)	2011	27	250/10	450,36	22,23	38,56	54,14
Напиток малиновый(малина свежемороженая,сахар)	2008	441	200	131	0,6	0,1	21,87
Груши свежие	к/к	к/к	200	67,2	2,04	0,24	12,72
Печенье овсяное	к/к	к/к	35	125,69	4,08	0,48	45,23
Нектар фруктовый в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	200	46	0,3	0,1	21,4
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38

Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
<b>Итого:</b>				1742,4	62,6	68,8	281,1
<b>Итого за день: 17й день</b>				2990,2	106,2	117,5	481,1
<b>18 День</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая(греча,молоко,масло сливочное,соль,сахар)	2008	189	200/10	268,4	10,3	12,9	65,3
Бутерброд с горячий с вареной колбасой (батон,колбаса отварная,сыр,масло сливочное)	2008	3	25/20/125	348,4	20,6	10,3	25,4
Йогурт в индивидуальной упаковке	к/к	к/к	125	171,0	3,5	3,1	23,6
Чай с молоком(чай,молоко,сахар)	2008	430	200	62,0	0,3	0,1	15,2
Кекс	к/к	к/к	100	321,54	8,23	18,24	15,98
Мандарины свежие	к/к	к/к	130	59,8	1,2	0,4	55,4
<b>Итого:</b>				1231,07	44,08	45,00	200,74
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидор (помидоры,масло растительное,лук зеленый)	2008	22	100	187,24	10,32	11,02	57,89
Суп любительский (говядина,лопатка,масло сливочное,крупя гречневая,картофель,лук)	2008	93	250/20	354,21	18,32	20,87	54,21
Рыба запеченная в молочном соусе(треска филе,молоко,сыр,мука,масло растительное,лук репчатый)	2008	238/366	120/50	398,32	18,56	23,54	46,21
				221,78	3,23	4,26	9,36
Картофель отварной(картофель,масло растительное)	2008	123	200	235	1	2	14
свежемороженая,сахар)	к/к	к/к	200	93,8	2,3	0,84	19,7
Батон обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	109,16	3,2	1,24	21,38
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	к/к	к/к	50	163,16	5,3	0,7	33,92
Виноград	к/к	к/к	250	0,13	0,00	8,71	59,65
<b>Итого:</b>				1763,08	62,43	64,77	256,97
<b>Итого: за 18 день</b>				2994,15	106,51	109,77	457,71
<b>Итого за 18 дней</b>				53502,3	1918,0	2086,7	8613,3
<b>Средняя сбалансированность</b>					1,00	1,08	4,3
<b>Средняя сбалансированность за 18 дней</b>				2972,35	106,56	115,93	478,52

\* - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011.

\*\* - до 28.2.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на зеленый лук

\*\*\* - выход порций готовых блюд установлен из расчета стоимости рационов горячего питания

\*\*\*\* Допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фру

**Для составления меню использован источник:**

«Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков» в учреждениях образования Санкт-Петербурга. 2008 год.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» 1996 год.

«Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания» 2013 года

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г

«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.

Могильный М.П. (ред.) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2007

**СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПОД РЕДАКЦИЕЙ ЧЛЕНА КОРРЕСПОНДЕНТА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ НАУК В.Р.  
КУЧМА**