Согласовано:
Директор ГБОУ №496
Кузнецова Н.А.

Утверждаю:
Генеральный директор
АО "Столовая № 14"
Вихрова Н.Ю.
" " 2021 г.

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

День: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	184	Каша гречневая вязкая	150	6,8	3	26,9	162	0,14	1	0	0,3	97	176	85	3
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/15/5	4,5	8,7	7,4	131	0,02	0	0,08	0,4	135	86	7	0,3
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0,00	3	0	0	8	10	5	1
К/К	К/К	Фрукты свежие	100	0,33	0,0	20,6	40	0,00	15	0	0,9	24	16,5	12	3,3
Итого за Завтрак				11,93	11,8	70,1	395,0	0,16	19,00	0,08	1,6	264,0	288,5	109,0	7,6
Обед															
К/К	К/К	Салат картофельный с солеными огурцами с маслом раститительным*	60	8,2	1,8	18,3	82,8	0,00	7,2	0,3	2,9	18,5	43,2	13,8	0,5
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, свининой и сметаной	200/10/5	6,46	8,76	12,1	127,1	0,05	11	0,22	0,2	52	58	25	1,3
2008	254	Сосиски отварные	80	6,5	15,52	8,2	298	0,12	0	0	0,24	21,6	97,2	12	1,2
2008	350	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119	0,57	9	0,8	0,7	44	44	26	1,1
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	2	0,01	0,5	21	23	16	0,7
2008	479	Булочка "Творожная"	50	5,9	2,8	15,1	144	0,10	0	0,0	0,5	28	58	7,0	0,4
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	0,00	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1
К/К	К/К	Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	0,00	0	0	0	4,8	16,3	3,3	0,3
Итого за Обед				34,76	36,58	123,40	1018,90	0,86	29,20	1,33	5,64	194,40	361,50	107,90	6,50
Итого за день				46,69	48,38	193,50	1413,90	1,02	48,20	1,41	7,24	458,40	650,00	216,90	14,10
Средняя сбалансированность				1	1	4									

День: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	155	5,6	6,4	24,8	179	0,11	1	0,04	0,6	114	146	29	2
К/К	К/К	Бутерброд с колбасой п/к	15/20	4,9	7,4	7,4	116	0,04	0	0	0,4	8	46	7	0,7
2008	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	90	14	1
К/К	К/К	Яблоко свежее	100	0,33	0	20,6	40	0,00	15	0	0,9	24	16,5	12	3,3
Итого за Завтрак				13,73	16,3	77,6	469	0,19	17	0,05	1,9	267	298,5	62	7
Обед															
2008/2011	42/54	Салат витаминный с маслом растительным (2вар.) до 28.02 / Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным с 01.03	60	0,9	9,06	5,1	105,6	0,018	15,6	0,19	1,44	21,6	16,2	10,2	0,66
2008	92	Суп картофельный	200	2,9	2,3	15,36	94	0,104	9,6	0,16	0,16	20	62,4	25,6	0,96
2008	311***	Плов из филе птицы***	200	23,9	16,3	37	408	0,110	14,7	2,9	5,9	49,3	250,67	49,3	16
2008	437	Напиток клюквенный с витамином "С"	200	0,1	0,1	24,9	103	0,000	4	0,01	0,1	4	3	4	0
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	0,00	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1
К/К	К/К	Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	0,00	0	0	0	4,8	16,3	3,3	0,3
Итого за Обед				31,4	28,66	108,86	827,6	0,242	43,9	3,25	8,2	100,3	373,7	97,5	19,2
Итого за день				45,13	44,96	186,46	1296,6	0,432	60,9	3,3	10,1	367,3	672,2	159,5	26,2
Средняя сбалансированность				1	1	4									

День: 3

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	225	Пудинг из творога со сгущенным молоком .	150/20	22,6	18,6	47,6	427	0,10	0,4	20,5	0,0	266,9	330,1	43,9	1,2
2008	430	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62	0,00	3	0	0	8	10	5	1
2008	1	Бутерброд с маслом	25/10	2	9	7,5	141	0,02	0	0,07	0,4	5,8	18,3	3,3	0,5
К/К	К/К	Фрукты свежие	100	0,33	0,0	20,6	40	0,00	15	0	0,9	24	16,5	12	3,3
Итого за Завтрак				25,23	27,7	90,9	669,7	0,12	18,4	20,57	1,3	304,7	374,9	64,2	6,00
Обед															
2008	50	Салат "Свеколка"	60	4,8	6,1	9,12	110,4	0,018	4,2	0,018	2,88	24	33,6	14	1,14
2008	83	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	200/10/5	5,38	5,6	5,6	86	0,04	20	0,21	0,2	51	45	19	0,7
2008	239**	Биточки рыбные**	80	10,4	10,08	12	180,8	0,08	0	0,048	3,68	41,6	145,6	16	1,28
2008	335	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
2008	394	Компот из свежих яблок с вит. "С"	200	0,2	0,2	27,9	115	0,10	2	0	0,1	7	4	4	1
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	0,00	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1
К/К	К/К	Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	0,00	0	0	0	4,8	16,3	3,3	0,3
Итого за Обед				27,48	28,28	101,42	750,2	0,378	31,2	0,316	7,66	179,9	351,3	90,1	6,52
Итого за день				52,71	55,98	192,32	1419,9	0,498	49,6	20,886	8,96	484,6	726,2	154,3	12,52
Средняя сбалансированность				1	1	4									

День: 4

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	189	Каша рисовая с маслом сливочным	155	3,9	6,3	21,6	159	0,04	1	0,04	0,5	107	106	23	1
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/15/5	4,5	8,7	7,4	131	0,02	0	0,08	0,4	135	86	7	0,3
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
К/К	К/К	Фрукты свежие	100	0,33	0,0	20,6	40	0,00	15	0	0,9	24	16,5	12	3,3
Итого за Завтрак				10,23	16,3	72,0	437	0,08	17	0,13	1,8	327	253,5	49	5,6
Обед															
2008	52 *	Винегрет овощной с сельдью с маслом раститительным*	60/20	4,3	7,8	4	104	0,016	8,8	0,152	3,040	38,4	76	19,2	0,8
2008	99	Суп картофельный с горохом	200	6,4	4,5	18,6	141	0,16	4,8	0,168	0,240	50	139	38	1,9
2008	280***	Рулет из говядины с луком и яйцом***	80	12,1	10,1	7,3	200,5	0,05	5	0,02	2,3	19	99	15	2
2008	129	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	2,3	6,2	9	69	0,05	8	0,9	0,4	54	62	26	1
2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	8	2	0,4
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	0,00	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1
К/К	К/К	Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	0,00	0	0	0	4,8	16,3	3,3	0,3
Итого за Обед				28,8	29,6	93,3	745,0	0,290	28,60	1,24	6,68	175,7	422,1	108,3	7,4
Итого за день				39,0	45,9	165,3	1182,0	0,370	45,60	1,37	8,48	502,7	675,6	157,3	13
Средняя сбалансированность				0,9	1	4									

День: 5

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	189	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,6	6,2	20,7	157	0,06	1	0,04	0,5	106	88	15	1
2008	5	Бутерброд с ветчиной	25/10	3,62	4,1	15,94	103,2	0,02	0	0,07	0,4	5,8	18,3	3,3	0,5
2008	213	Яйцо отварное 1 шт.	40	5,1	4,6	0	63	0,00	0,0	0,1	0,2	22	77	5,0	1,0
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	0,00	3	0	0	8	10	5	1
Итого за Завтрак				13,62	15,0	52,14	385,2	0,08	4,0	0,21	1,1	141,8	193,3	28,3	3,5
Обед															
2008	40*	Салат из квашенной капусты*	60	0,5	3,00	4,10	46,3	0,00	11,5	0,100	1,40	30,6	16,7	8,9	0,4
2008	95	Суп из овощей со сметаной	200/5	3	4,2	10,2	91	0,08	9	0,2	0,18	24	53	17,6	0,8
2008	283 / 364	Тефтели из говядины, соус томатный	80/20	9,95	6,9	25,5	301	0,053	1,73	0,024	4,12	14	105,1	14,1	1,41
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
2008	442	Сок яблочный	200	1	0,1	37,8	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	0,00	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1
К/К	К/К	Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	0,00	0	0	0	4,8	16,3	3,3	0,3
Итого за Обед				21,65	19,70	141,80	847,3	0,183	26,23	0,35	6,80	102,9	304,9	82,7	7,31
Итого за день				35,27	34,70	193,94	1232,5	0,263	36,43	0,56	7,70	244,7	498,2	111	10,81
Средняя сбалансированность				1	1	4									

День: 6

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	254	Сосиски отварные	80	6,5	13,52	8,2	298	0,12	0	0	0,24	21,6	97,2	12	1,2
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
К/К	К/К	Помидор свежий (порционно)	40	0,6	0	13	22	10,80	7,5	41,2	0,9	1	0	0,6	1,2
К/К	К/К	Чай с молоком	200	1,6	1,7	7,9	52,8	107,80	15,9	82,4	0,67	0	0	0,46	0
2008	1	Бутерброд с маслом	25/10	2	9	7,5	141	0,02	0	0,07	0,4	5,8	18,3	3,3	0,5
Итого за Завтрак				16,2	29,02	67,9	704,8	118,80	23,4	123,7	3,01	39,4	151,5	23,36	3,7
Обед															
2008 / 2011	30 / 70(2)	Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным* до 28.02 / с 01.03 Огурец соленый (порционно)	60	2,16	6,12	4,68	82,2	0,036	4,8	0,27	2,76	12	27,6	12,0	0,54
2008	94	Суп крестьянский с крупой и свининой	200/10	4,9	7,184	9,92	123,1	0,048	8	0,144	1,92	27,2	54,4	16	0,72
2008	236***	Рыба, запеченная с яйцом	80	11,08	3,29	13,07	244	0,099	7,17	0,016	2,31	24,27	113,1	19,31	1,1
2008	333	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,9	4,7	23,5	148	0,15	21	0,04	0,2	21	79	30,0	1,2
2008	441	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	0,01	200	0,16	0	13	3	3	1
2008	479	Булочка "Творожная"	50	5,9	2,8	15,1	144	0,10	0	0,0	0,50	28	58	7,0	0,4
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	0,00	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1
К/К	К/К	Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	0,00	0	0	0	4,8	16,3	3,3	0,3
Итого за Обед				31,24	25,29	117,17	961,3	0,440	240,97	0,63	8,29	134,77	373,2	95,41	6,26
Итого за день				47,4	54,3	185,07	1666,1	119,24	264,37	124,33	11,30	174,2	524,7	118,77	9,96
Средняя сбалансированность				1	1,1	4									

День: 7

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	190	Каша "Дружба" из пшена с рисом жидкая	155	4,8	7,75	20,75	173,6	0,077	1,550	0,062	0,155	141,1	133,3	26,35	0
2008	2	Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/15	1,2	4,3	22	132	0,02	8	0,03	0,4	8	14	5	0,3
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	45	7	1
К/К	К/К	Яблоко свежее	100	0,33	0	20,6	40	0,00	15	0	0,9	24	16,5	12	3,3
Итого за Завтрак				7,83	13,35	85,77	452,6	0,117	25,55	0,102	1,455	234,1	208,8	50,35	4,6
Обед															
2008	28	Салат "Полонынский" до 28.02 / Салат "Полонынский" с пекинской капустой (с 01.03)	60	1,66	6,06	2,22	66,0	0,024	27,60	0,06	2,88	18,0	15,0	8,4	0,48
2008	88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200/5	6,82	5,7	7,4	112,7	0,04	10,40	0,168	0,16	36,8	39,2	16,8	0,56
2008	314***	Котлеты рубленые из птицы***	80	16,8	7,1	13,6	216	0,019	3,12	0,027	0,7	16	32	7,41	0,39
2008	141	Рагу из овощей	150	3,23	11,65	12,11	167,3	0,069	10,38	0,34	3,23	41,5	58,8	24,2	1,15
2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	2	0	0,1	5	8	2	0,4
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	0,00	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1
К/К	К/К	Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	0,00	0	0	0	4,8	16,3	3,3	0,3
Итого за Обед				32,21	31,51	89,73	792,0	0,162	53,50	0,595	7,670	126,6	191,1	66,91	4,28
Итого за день				40,04	44,86	175,5	1244,6	0,279	79,05	0,697	9,125	360,7	399,9	117,3	8,88
Средняя сбалансированность				0,9	1	4									

День: 8

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	214	Омлет натуральный	150	10,6	17,5	2	208	0,05	0	0,2	3,6	84	182	14	2
2008	430	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	62	0,00	3	0,00	0	8	10	5	1
2008	3	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/20	5,35	8,7	21,9	131	0,02	0	0	0,3	135	85	7	0,3
К/К	К/К	Фрукты свежие	100	0,33	0,0	20,6	40	0,00	15	0	0,9	24	16,5	12	3,3
Итого за Завтрак				16,58	26,3	59,7	441	0,07	18	0,20	4,8	251	293,5	38	6,6
Обед															
К/К	К/К	Огурец свежий (порционно)	60	0,1	1,18	3,42	47,4	0,018	6,6	0,006	1,44	19,8	15,6	9,6	0,5
2008	91	Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	6,1	5,8	17,2	163	0,08	8,2	0,18	0,2	33	84,8	25	1
2008	256 / 371	Печень по-строгановски ***	80	12,4	9,6	5,9	163	0,224	27,2	6,384	2,9	9,6	249,6	16	6,4
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	0,00	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1
К/К	К/К	Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	0,00	0	0	0	4,8	16,3	3,3	0,3
Итого за Обед				28,3	22,38	116,02	812,4	0,402	42	6,61	6,44	103,7	447,1	81,7	10,68
Итого за день				44,88	48,68	175,72	1253,4	0,472	60	6,81	11,24	354,7	740,6	119,7	17,28
Средняя сбалансированность				0,9	1	4									

День: 9

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	189	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	4,6	6,2	20,7	157	0,06	1	0,04	0,5	106	88	15	1
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	60	0,00	0	0	0	5	8	4	1
2008	1	Бутерброд с маслом	25/10	2	9	7,5	141	0,02	0	0,07	0,4	5,8	18,3	3,3	0,5
К/К	К/К	Яблоко свежее	100	0,33	0	20,6	40	0,00	15	0	0,9	24	16,5	12	3,3
Итого за Завтрак				7,13	15,3	63,8	398	0,08	16	0,11	1,8	140,8	130,8	34,3	5,8
Обед															
2008	29 ***	Салат "Школьные годы" до 28.02 / Салат "Школьные годы" с пекинской капустой (с 01.03)	60	2,4	6,06	2,64	69,0	0,024	15,600	0,024	2,820	15,6	22,2	12	0,48
2008	77	Борщ с картофелем, свининой и сметаной	200/10/5	4,48	9,82	15,6	139,1	0,560	8,000	0,176	0,160	36	92	23,2	1,04
2008	241	Котлета рыбная любительская	80	13,8	2,1	4,8	88	0,064	1,600	0,288	0,640	33,6	144	14,4	0,8
2008	125	Пюре картофельное с морковью	150	4,7	5,76	18,82	138,8	0,129	5,290	0,590	0,290	42,9	85,8	32,9	1,17
2008	436	Напиток лимонный с витамином "С"	200	0,2	0	25,7	105	0,010	13,000	0,000	0,100	8	5	3	0
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	0,000	0,000	0,000	0,600	4,5	21,8	4,8	1
К/К	К/К	Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	0,000	0,000	0,000	0,000	4,8	16,3	3,3	0,3
Итого за Обед				29,18	24,64	94,06	656,9	0,787	43,490	1,078	4,610	145,4	387,1	93,6	4,790
Итого за день				36,41	39,94	157,86	1054,9	0,867	59,490	1,188	6,410	286,2	517,9	127,9	10,590
Средняя сбалансированность				1	1	4									

День: 10

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак															
2008	225	Пудинг из творога с повидлом	150/30	21,3	17,0	56,0	437	0,10	0,4	20,5	0	209,7	289	39,2	1,7
К/К	К/К	Чай с молоком	200	1,6	1,7	7,9	52,8	107,80	15,9	82,4	0,7	0	0	0,46	0
К/К	К/К	Бутерброд с колбасой п/к	15/20	4,9	7,4	7,4	116	0,00	0	0	0,4	8	46	7	0,7
К/К	К/К	Фрукты свежие	100	0,33	0,0	20,6	40	0,00	15	0	0,9	24	16,5	12	3,3
Итого за Завтрак				28,13	26,1	91,9	645,8	107,90	31,3	102,9	2,0	241,7	351,5	58,66	5,70
Обед															
2008	43*	Салат картофельный с маслом растительным*	60	1,0	9,2	7,1	115,0	0,00	9	0,00	4,1	14,4	25,8	11,4	0,6
2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,9	2,96	20	121	0,096	8,2	0,028	0,28	24,2	72,8	23,4	1
2008	312***	Птица, тушенная в сметанном соусе ***	100	15,5	14,5	3,6	180	0,06	9	0,08	2,4	41	144	19	1
2008	325	Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
2008	442	Сок вишневый	200	1	0,1	37,8	92	0,02	4	0,00	0,2	14	14	8	2,8
К/К	К/К	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	1,7	0,2	10,6	51	0,00	0	0	0,6	4,5	21,8	4,8	1
К/К	К/К	Батон нарезной обогащенный	25	1,9	0,7	15,9	66	0,00	0	0	0	4,8	16,3	3,3	0,3
Итого за Обед				28,7	33,86	127,8	828,0	0,196	30,2	0,158	7,88	105,9	355,7	88,9	7,3
Итого за день				56,83	59,96	219,7	1473,8	108,096	61,5	103,058	9,88	347,6	707,2	147,56	13,00
Средняя сбалансированность				1	1	4									

Итого за 12 дней	440,36	473,04	1786,23	13220
Среднее значение за 1 день	44,04	47,30	178,62	1322
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	31,0	55,0	

* - с 01.03 в рецептурах блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый.

*** - в процессе приготовления блюд исключается обжарка

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Москва, Делипринт, 2011 год, рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция М.П.Могильного и В.А.Ту
Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб,2008 г., под редакцией Куткиной М.Н.