

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

| Наименование                                      | Выход | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------|
|                                                   | г     |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего      |                                |
|                                                   |       |                                                               |                                       | г     | г     | г          |                                |
| 1 день                                            |       |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Завтрак                                           |       |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Бутерброд с сыром                                 | 35    | 2008                                                          | 3                                     | 4,5   | 8,7   | 7,4        | 131                            |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным        | 155   | 2008                                                          | 189                                   | 6,6   | 6,9   | 24,4       | 183                            |
| Какао с молоком                                   | 200   | 2008                                                          | 433                                   | 2,9   | 2,5   | 24,8       | 134                            |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 25    | к/к                                                           | 2                                     | 2     | 1,16  | 12,99      | 71,89                          |
| Яблоко свежее                                     | 100   | к/к                                                           | 9                                     | 0,4   | 0,4   | 9,8        | 44,4                           |
| Итого за прием пищи:                              | 515   |                                                               |                                       | 16,4  | 19,66 | 79,39      | 564,29                         |
| Обед                                              |       |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Огурец соленый порционно                          | 60    | АКП*                                                          | 17                                    | 0,48  | 0,06  | 1,02       | 1                              |
| Рассольник ленинградский со сметаной              | 200/5 | 2012                                                          | 76                                    | 3,33  | 4,2   | 20,62      | 112                            |
| Шницель рубленый из говядины запеченный           | 90    | 2012                                                          | 282                                   | 11,87 | 11,94 | 9,68       | 190                            |
| Пюре картофельное                                 | 150   | 2008                                                          | 335                                   | 4,5   | 5,4   | 20,3       | 141                            |
| Кисель из кураги                                  | 200   | 2008                                                          | 406                                   | 0,7   | 0,1   | 37         | 151                            |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40    | к/к                                                           | 1                                     | 3,2   | 1,7   | 20,4       | 92                             |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 25    | к/к                                                           | 2                                     | 2     | 1,16  | 12,99      | 72                             |
| Итого за прием пищи:                              | 780   |                                                               |                                       | 26,08 | 24,56 | 122,01     | 758                            |
| Всего за день:                                    |       |                                                               |                                       | 42,48 | 44,22 | 201,4      | 1323                           |

| Наименование                              | Выход  | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-<br>ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|-------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                                           | г      |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
|                                           |        |                                                                                       |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                           |        |                                                                                       |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 2 день                                    |        |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Завтрак                                   |        |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Бутерброд с маслом                        | 25     | 2008                                                                                  | 1                                              | 1,1   | 6,4   | 7,5        | 110                                       |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/15 | 2008                                                                                  | 224                                            | 19,4  | 19,3  | 35,09      | 398                                       |
| Кофейный напиток                          | 200    | 2008                                                                                  | 432                                            | 1,5   | 1,3   | 22,4       | 107                                       |
| Мандарин свежий                           | 100    | к/к                                                                                   | 3                                              | 0,8   | 0     | 7,5        | 38                                        |
| Итого за прием пищи:                      | 475    |                                                                                       |                                                | 22,8  | 27    | 72,49      | 653                                       |

| Обед                                                      |            |      |         |              |              |               |             |
|-----------------------------------------------------------|------------|------|---------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Салат из квашеной капусты с луком зеленым                 | 60         | 2008 | 40      | 0,96         | 3,06         | 4,62          | 50          |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной | 200/5/10   | 2012 | 57      | 3,1          | 6,64         | 12,76         | 105         |
| Рыба запеченная в сметанном соусе                         | 240        | 2012 | 252/318 | 14,9         | 14,22        | 22,9          | 304         |
| Компот из свежих яблок                                    | 200        | 2008 | 394     | 0,2          | 0,2          | 27,9          | 115         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами         | 40         | к/к  | 1       | 3,2          | 1,7          | 20,4          | 92          |
| Батон обогащенный микронутриентами                        | 25         | к/к  | 2       | 2            | 1,16         | 12,99         | 72          |
| Вафли обогащенные                                         | 30         | к/к  | 4       | 0,8          | 1            | 20            | 106         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>800</b> |      |         | <b>25,16</b> | <b>27,98</b> | <b>121,57</b> | <b>844</b>  |
| <b>Всего за день:</b>                                     |            |      |         | <b>47,96</b> | <b>54,98</b> | <b>194,06</b> | <b>1497</b> |

| Наименование                                               | Выход, | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-<br>ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                                                            | г      |                                                                                       |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                            |        |                                                                                       |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 3 день                                                     |        |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Завтрак                                                    |        |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Бутерброд с джемом                                         | 40     | 2008                                                                                  | 2                                              | 1,2   | 4,3   | 22         | 132                                       |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                 | 155    | 2008                                                                                  | 189                                            | 5,6   | 6,4   | 22         | 179                                       |
| Чай с сахаром                                              | 200    | 2008                                                                                  | 430                                            | 0,2   | 0     | 15         | 60                                        |
| Печенье обогащенное                                        | 20     | к/к                                                                                   | 5                                              | 1,5   | 2,06  | 14         | 83                                        |
| Батон обогащенный микронутриентами                         | 25     | к/к                                                                                   | 2                                              | 2     | 1,16  | 12,99      | 72                                        |
| Яблоко свежее                                              | 100    | к/к                                                                                   | 9                                              | 0,4   | 0,4   | 9,8        | 44,4                                      |
| Итого за прием пищи:                                       | 540    |                                                                                       |                                                | 10,9  | 14,32 | 95,79      | 570,59                                    |
| Обед                                                       |        |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Винегрет овощной с луком зеленым                           | 60     | 2008                                                                                  | 51                                             | 0,8   | 6,1   | 4          | 74                                        |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем                   | 200    | 2012                                                                                  | 82                                             | 3,10  | 2,24  | 14,20      | 94                                        |
| Гуляш из говядины                                          | 100    | 2012                                                                                  | 90                                             | 15,70 | 15,90 | 3,10       | 216                                       |
| Каша гречневая рассыпчатая                                 | 150    | 2008                                                                                  | 323                                            | 3,60  | 4,60  | 35,70      | 200                                       |
| Компот из апельсинов                                       | 200    | 2008                                                                                  | 399                                            | 0,5   | 0,1   | 30         | 140                                       |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами          | 40     | к/к                                                                                   | 1                                              | 3,2   | 1,7   | 20,4       | 92                                        |
| Батон обогащенный микронутриентами                         | 25     | к/к                                                                                   | 2                                              | 2     | 1,16  | 12,99      | 72                                        |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 1/100  | к/к                                                                                   | 6                                              | 3,70  | 2,50  | 4,90       | 87                                        |
| Итого за прием пищи:                                       | 875    |                                                                                       |                                                | 32,60 | 34,30 | 125,29     | 974                                       |
| Всего за день:                                             |        |                                                                                       |                                                | 43,50 | 48,62 | 221,08     | 1545                                      |



| Наименование                                      | Выход  | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------|
|                                                   | г      |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего      |                                |
|                                                   |        |                                                               |                                       | г     | г     | г          |                                |
| 4 день                                            |        |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Завтрак                                           |        |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Бутерброд с маслом                                | 25     | 2008                                                          | 1                                     | 1,1   | 6,4   | 7,5        | 110                            |
| Омлет натуральный                                 | 150    | 2008                                                          | 214                                   | 14,4  | 18,87 | 5,72       | 283,63                         |
| Чай с сахаром и лимоном                           | 200/7  | 2008                                                          | 431                                   | 0,3   | 0,1   | 15,2       | 62                             |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 25     | к/к                                                           | 2                                     | 2     | 1,16  | 12,99      | 72                             |
| Груша свежая                                      | 100    | к/к                                                           | 11                                    | 0,4   | 0,3   | 10,3       | 47                             |
| Итого за прием пищи:                              | 507    |                                                               |                                       | 18,2  | 26,83 | 51,71      | 574,52                         |
| Обед                                              |        |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Огурец свежий порционно                           | 60     | 2011                                                          | 71/1                                  | 0,5   | 0,06  | 1,02       | 7                              |
| Суп картофельный с горохом и гречками             | 200/10 | 2012                                                          | 81/116                                | 6,22  | 2,70  | 31,80      | 150                            |
| Фрикадельки из птицы, соус молочный               | 90/50  | 2012                                                          | 308/350                               | 12,06 | 5,04  | 17,90      | 191                            |
| Рис отварной                                      | 150    | 2008                                                          | 325                                   | 3,70  | 5,30  | 35,80      | 203                            |
| Сок фруктовый в ассортименте                      | 200    | 2008                                                          | 442                                   | 1,00  | 0,20  | 19,17      | 92                             |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40     | к/к                                                           | 1                                     | 3,2   | 1,7   | 20,4       | 92                             |
| Батон обогащенный микронутриентами                | 25     | к/к                                                           | 2                                     | 2     | 1,16  | 12,99      | 72                             |
| Итого за прием пищи:                              | 815    |                                                               |                                       | 28,68 | 16,16 | 139,08     | 807                            |
| Всего за день:                                    |        |                                                               |                                       | 46,88 | 42,99 | 190,79     | 1381                           |

| Наименование              | Выход | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-<br>ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты | Белки  | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|---------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                           | г     |                                                                                       |                                                | Всего  | Всего | Всего      |                                           |
|                           |       |                                                                                       |                                                | г      | г     | г          |                                           |
|                           |       |                                                                                       |                                                | 5 день |       |            |                                           |
| Завтрак                   |       |                                                                                       |                                                |        |       |            |                                           |
| Бутерброд с сыром         | 35    | 2008                                                                                  | 3                                              | 4,5    | 8,7   | 7,4        | 131                                       |
| Каша вязкая "Артековская" | 150   | 2008                                                                                  | 328                                            | 6,4    | 10,1  | 36,2       | 280                                       |
| Кофейный напиток          | 200   | 2008                                                                                  | 432                                            | 1,5    | 1,3   | 22,4       | 107                                       |
| Мандарин свежий           | 100   | к/к                                                                                   | 3                                              | 0,8    | 0     | 7,5        | 38                                        |
| Итого за прием пищи:      | 485   |                                                                                       |                                                | 13,2   | 20,1  | 73,5       | 556                                       |

| Обед                                                                     |            |           |        |              |              |               |             |
|--------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|--------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Салат из овощей с морской капустой с растительным маслом с зеленым луком | 60         | АКП*      | 16     | 1,9          | 6,2          | 5,6           | 86          |
| Суп крестьянский с крупой и говядиной                                    | 200/10     | 2014      | 62     | 4,16         | 4            | 10,52         | 113         |
| Биточки рыбные запеченные, соус сметанный                                | 90/20      | 2014/2008 | 80/371 | 11,11        | 10,2         | 14,13         | 205         |
| Картофель отварной                                                       | 150        | 2008      | 333    | 2,9          | 4,7          | 23,5          | 148         |
| Компот из изюма                                                          | 200        | 2008      | 401    | 0,5          | 0,1          | 28,1          | 116         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами                         | 40         | к/к       | 1      | 3,2          | 1,7          | 20,4          | 92          |
| Батон обогащенный микроэлементами                                        | 25         | к/к       | 2      | 2            | 1,16         | 12,99         | 72          |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %               | 1/100      | к/к       | 6      | 3,70         | 2,50         | 4,90          | 87          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                              | <b>865</b> |           |        | <b>29,47</b> | <b>30,56</b> | <b>120,14</b> | <b>919</b>  |
| <b>Всего за день:</b>                                                    |            |           |        | <b>42,67</b> | <b>50,66</b> | <b>193,64</b> | <b>1475</b> |

| Наименование                                     | Выход  | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Угле-воды | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
|                                                  | г      |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |
|                                                  |        |                                                               |                                       | г     | г     | г         |                                |
| 6 день                                           |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                          |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Бутерброд с джемом                               | 40     | 2008                                                          | 2                                     | 1,2   | 4,3   | 22        | 132                            |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным    | 155    | 2008                                                          | 189                                   | 5,1   | 7,5   | 14        | 163                            |
| Чай с сахаром                                    | 200    | 2008                                                          | 430                                   | 0,2   | 0     | 15        | 60                             |
| Батон обогащенный микроэлементами                | 25     | к/к                                                           | 2                                     | 2     | 1,16  | 12,99     | 72                             |
| Печенье обоготенное                              | 30     | к/к                                                           | 5                                     | 2,3   | 3,1   | 22,3      | 125                            |
| Яблоко свежее                                    | 100    | к/к                                                           | 9                                     | 0,4   | 0,4   | 9,8       | 44,4                           |
| Итого за прием пищи:                             | 550    |                                                               |                                       | 11,2  | 16,46 | 96,09     | 596,39                         |
| Обед                                             |        |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Салат овощной с яблоками                         | 60     | 2012                                                          | 18                                    | 2,1   | 5,3   | 2,1       | 71                             |
| Суп картофельный с рыбой                         | 200/20 | 2012/2008                                                     | 77/228                                | 4,5   | 2,39  | 11,36     | 109                            |
| Печень, тушенная в соусе                         | 90/30  | АКП*                                                          | 14                                    | 19,3  | 15,64 | 20,9      | 256                            |
| Макаронные изделия отварные                      | 150    | 2008                                                          | 331                                   | 5,5   | 4,8   | 26,8      | 191                            |
| Сок фруктовый в ассортименте                     | 200    | 2008                                                          | 442                                   | 1     | 0,2   | 19,17     | 92                             |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40     | к/к                                                           | 1                                     | 3,2   | 1,7   | 20,4      | 92                             |
| Батон обогащенный микроэлементами                | 25     | к/к                                                           | 2                                     | 2     | 1,16  | 12,99     | 72                             |
| Итого за прием пищи:                             | 815    |                                                               |                                       | 37,6  | 31,19 | 113,72    | 883                            |
| Всего за день:                                   |        |                                                               |                                       | 48,8  | 47,65 | 209,81    | 1479                           |



| Наименование                                                  | Выход   | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Угле-воды | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|-----------|--------------------------------|
|                                                               | г       |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего     |                                |
|                                                               |         |                                                               |                                       | г     | г     | г         |                                |
| 7 день                                                        |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Завтрак                                                       |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Закрытый бутерброд с сыром                                    | 60      | 2008                                                          | 9                                     | 6,8   | 14,4  | 14,8      | 216                            |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                    | 155     | 2008                                                          | 189                                   | 5,6   | 6,4   | 22,8      | 179                            |
| Кофейный напиток                                              | 200     | 2008                                                          | 432                                   | 1,5   | 1,3   | 22,4      | 107                            |
| Батон обогащенный микронутриентами                            | 25      | к/к                                                           | 2                                     | 2     | 1,16  | 12,99     | 72                             |
| Груша свежая                                                  | 100     | к/к                                                           | 11                                    | 0,4   | 0,3   | 10,3      | 47                             |
| Итого за прием пищи:                                          | 540     |                                                               |                                       | 16,3  | 23,56 | 83,29     | 620,89                         |
| Обед                                                          |         |                                                               |                                       |       |       |           |                                |
| Салат из свеклы отварной с маслом растительным, яйцом вареным | 60/20   | 2011                                                          | 52/209                                | 5,66  | 7     | 3,6       | 100                            |
| Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной                 | 200/5/5 | 2012                                                          | 70                                    | 1,9   | 2,04  | 17        | 77                             |
| Жаркое по-домашнему с говядиной                               | 240     | 2008                                                          | 258                                   | 17,18 | 14,4  | 34,27     | 257                            |
| Компот из апельсинов                                          | 200     | 2008                                                          | 399                                   | 0,5   | 0,1   | 34        | 141                            |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами             | 40      | к/к                                                           | 1                                     | 3,2   | 1,7   | 20,4      | 92                             |
| Батон обогащенный микронутриентами                            | 25      | к/к                                                           | 2                                     | 2     | 1,16  | 12,99     | 72                             |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %    | 1/100   | к/к                                                           | 6                                     | 3,70  | 2,50  | 4,90      | 87                             |
| Итого за прием пищи:                                          | 905     |                                                               |                                       | 34,14 | 28,90 | 127,16    | 826                            |
| Всего за день:                                                |         |                                                               |                                       | 50,44 | 52,46 | 210,45    | 1447                           |

| Наименование                       | Выход, | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-<br>ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                                    | г      |                                                                                       |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                    |        |                                                                                       |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 8 день                             |        |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Завтрак                            |        |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Омлет с сыром                      | 150    | 2008                                                                                  | 215                                            | 17,38 | 23    | 2,5        | 323,75                                    |
| Горошек зеленый припущенный        | 40     | АКП*                                                                                  | 7                                              | 1,2   | 0,1   | 2,6        | 18                                        |
| Чай с сахаром и лимоном            | 200/7  | 2008                                                                                  | 431                                            | 0,3   | 0,1   | 15,2       | 62                                        |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25     | к/к                                                                                   | 2                                              | 2     | 1,16  | 12,99      | 72                                        |
| Апельсин свежий                    | 100    | к/к                                                                                   | 10                                             | 0,9   | 0,2   | 8,13       | 43,33                                     |
| Итого за прием пищи:               | 522    |                                                                                       |                                                | 21,78 | 24,56 | 41,42      | 518,97                                    |

| Обед                                                                        |            |      |     |              |              |               |             |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------|------|-----|--------------|--------------|---------------|-------------|
| Салат картофельный с огурцами солеными, маслом растительным и луком зеленым | 60         | 2011 | 37  | 0,8          | 4,76         | 6,1           | 67          |
| Суп из овощей со сметаной                                                   | 200/5      | 2012 | 64  | 2,55         | 4,11         | 8,36          | 81          |
| Зразы рубленные из кур с омлетом и овощами                                  | 90         | АКП* | 12  | 12,7         | 6,3          | 8,66          | 190         |
| Рис отварной                                                                | 150        | 2008 | 325 | 3,70         | 5,30         | 35,80         | 203         |
| Компот из свежих яблок                                                      | 200        | 2008 | 394 | 0,2          | 0,2          | 27,9          | 115         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                           | 40         | к/к  | 1   | 3,2          | 1,7          | 20,4          | 92          |
| Батон обогащенный микронутриентами                                          | 25         | к/к  | 2   | 2            | 1,16         | 12,99         | 72          |
| Зефир обогащенный                                                           | 30         | к/к  | 8   | 0,24         | 0,03         | 35,94         | 92          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                 | <b>790</b> |      |     | <b>25,39</b> | <b>23,56</b> | <b>156,15</b> | <b>911</b>  |
| <b>Всего за день:</b>                                                       |            |      |     | <b>47,17</b> | <b>48,12</b> | <b>197,57</b> | <b>1430</b> |

| Наименование                                               | Выход | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------|
|                                                            | г     |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего      |                                |
|                                                            |       |                                                               |                                       | г     | г     | г          |                                |
| 9 день                                                     |       |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Завтрак                                                    |       |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Бутерброд с джемом                                         | 40    | 2008                                                          | 2                                     | 1,2   | 4,3   | 22         | 132                            |
| Макароны с сыром                                           | 150   | 2008                                                          | 210                                   | 7,1   | 15,9  | 27,1       | 271                            |
| Какао с молоком                                            | 200   | 2008                                                          | 433                                   | 2,9   | 2,5   | 24,8       | 134                            |
| Мандарин свежий                                            | 100   | к/к                                                           | 3                                     | 0,8   | 0     | 7,5        | 38                             |
| Итого за прием пищи:                                       | 490   |                                                               |                                       | 12    | 22,7  | 81,4       | 575                            |
| Обед                                                       |       |                                                               |                                       |       |       |            |                                |
| Икра морковная                                             | 60    | 2008                                                          | 56                                    | 2,28  | 4,86  | 4,5        | 71                             |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной              | 200/5 | 2012                                                          | 67                                    | 2,4   | 4,1   | 6,3        | 72                             |
| Плов из птицы                                              | 240   | АКП*                                                          | 15                                    | 17,7  | 16,3  | 42,5       | 378                            |
| Компот из смеси сухофруктов                                | 200   | 2008                                                          | 402                                   | 0,6   | 0,1   | 31,7       | 131                            |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами          | 40    | к/к                                                           | 1                                     | 3,2   | 1,7   | 20,4       | 92                             |
| Батон обогащенный микронутриентами                         | 25    | к/к                                                           | 2                                     | 2     | 1,16  | 12,99      | 72                             |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 1/100 | к/к                                                           | 6                                     | 3,70  | 2,50  | 4,90       | 87                             |
| Итого за прием пищи:                                       | 860   |                                                               |                                       | 31,88 | 30,72 | 123,29     | 903                            |
| Всего за день:                                             |       |                                                               |                                       | 43,88 | 53,42 | 204,69     | 1478                           |



| Наименование | Выход | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------|-------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------|
|              | г     |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего      |                                |
|              | г     |                                                               |                                       | г     | г     | г          |                                |

**10 день**

|                                            |            |      |     |             |              |              |               |
|--------------------------------------------|------------|------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Бутерброд с маслом                         | 25         | 2008 | 1   | 1,1         | 6,4          | 7,5          | 110           |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 155        | 2008 | 184 | 8,8         | 5,1          | 26,9         | 201           |
| Чай с сахаром                              | 200        | 2008 | 430 | 0,2         | 0            | 15           | 60            |
| Батон обогащенный микронутриентами         | 25         | к/к  | 2   | 2           | 1,16         | 12,99        | 72            |
| Груша свежая                               | 100        | к/к  | 11  | 0,4         | 0,3          | 10,3         | 46,6          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>505</b> |      |     | <b>12,5</b> | <b>12,96</b> | <b>72,69</b> | <b>489,49</b> |

**Обед**

|                                                        |            |      |         |           |              |               |            |
|--------------------------------------------------------|------------|------|---------|-----------|--------------|---------------|------------|
| Салат "Мишут" (из моркови, яблок и яйца)               | 60         | 2014 | 35      | 1         | 5            | 3,8           | 65         |
| Суп картофельный с фасолью                             | 200        | 2012 | 81      | 7,8       | 3,6          | 14,9          | 113,80     |
| Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком | 90/30      | 2012 | 286/356 | 10,5      | 16,21        | 11,56         | 215        |
| Макаронные изделия отварные                            | 150        | 2008 | 331     | 5,5       | 4,8          | 26,8          | 191        |
| Сок фруктовый в ассортименте                           | 200        | 2008 | 442     | 1         | 0,2          | 19,17         | 92         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами      | 40         | к/к  | 1       | 3,2       | 1,7          | 20,4          | 92         |
| Батон обогащенный микронутриентами                     | 25         | к/к  | 2       | 2         | 1,16         | 12,99         | 72         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                            | <b>785</b> |      |         | <b>31</b> | <b>32,67</b> | <b>109,62</b> | <b>841</b> |

|                       |  |  |  |             |              |               |             |
|-----------------------|--|--|--|-------------|--------------|---------------|-------------|
| <b>Всего за день:</b> |  |  |  | <b>43,5</b> | <b>45,63</b> | <b>182,31</b> | <b>1330</b> |
|-----------------------|--|--|--|-------------|--------------|---------------|-------------|

| Наименование | Выход | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энергетическая ценность, ккал. |
|--------------|-------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------|-------|------------|--------------------------------|
|              | г     |                                                               |                                       | Всего | Всего | Всего      |                                |
|              | г     |                                                               |                                       | г     | г     | г          |                                |

**11 день**

**Завтрак**

|                                       |            |      |     |           |              |             |               |
|---------------------------------------|------------|------|-----|-----------|--------------|-------------|---------------|
| Закрытый бутерброд с сыром            | 60         | 2008 | 9   | 6,8       | 14,4         | 14,8        | 216           |
| Каша "Янтарная" из пшеницы с яблоками | 150        | 2008 | 187 | 5         | 7,3          | 28,08       | 199,2         |
| Чай с сахаром и лимоном               | 200/7      | 2008 | 431 | 0,3       | 0,1          | 15,2        | 62            |
| Батон обогащенный микронутриентами    | 25         | к/к  | 2   | 2         | 1,16         | 12,99       | 72            |
| Апельсин свежий                       | 100        | к/к  | 10  | 0,9       | 0,2          | 8,13        | 43,33         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>           | <b>542</b> |      |     | <b>15</b> | <b>23,16</b> | <b>79,2</b> | <b>592,42</b> |





| Обед                                                       |          |      |      |       |       |        |      |
|------------------------------------------------------------|----------|------|------|-------|-------|--------|------|
| Помидор свежий порционно                                   | 60       | 2011 | 71/1 | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 13   |
| Борщ с фасолью картофелем, говядиной и сметаной            | 200/5/10 | 2012 | 63   | 5,18  | 5,48  | 12,5   | 120  |
| Котлета рыбная любительская                                | 90       | 2008 | 241  | 12,26 | 3,26  | 5,4    | 99   |
| Картофель отварной                                         | 150      | 2008 | 333  | 2,9   | 4,7   | 23,5   | 148  |
| Компот из кураги                                           | 200      | 2008 | 401  | 1     | 0,1   | 34,2   | 142  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами          | 40       | к/к  | 1    | 3,2   | 1,7   | 20,4   | 92   |
| Батон обогащенный микронутриентами                         | 25       | к/к  | 2    | 2     | 1,16  | 12,99  | 72   |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 1/100    | к/к  | 6    | 3,70  | 2,30  | 4,90   | 87   |
| Итого за прием пищи:                                       | 870      |      |      | 30,9  | 19,02 | 116,17 | 773  |
| Всего за день:                                             |          |      |      | 45,9  | 42,18 | 195,37 | 1366 |

| Наименование                                             | Выход | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-<br>ная<br>документа-<br>ция /сборник<br>рецептур/ | № рецептуры<br>или технологи-<br>чес-кой карты | Белки | Жиры  | Угле-воды, | Энер-гети-<br>ческая цен-<br>ность, ккал. |
|----------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------|-------|------------|-------------------------------------------|
|                                                          | г     |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
|                                                          |       |                                                                                       |                                                | Всего | Всего | Всего      |                                           |
|                                                          |       |                                                                                       |                                                | г     | г     | г          |                                           |
| 12 день                                                  |       |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Завтрак                                                  |       |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Бутерброд с джемом                                       | 40    | 2008                                                                                  | 2                                              | 1,2   | 4,3   | 22         | 132                                       |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным            | 155   | 2008                                                                                  | 189                                            | 5,1   | 7,5   | 18,9       | 163                                       |
| Кофейный напиток                                         | 200   | 2008                                                                                  | 432                                            | 1,5   | 1,3   | 22,4       | 107                                       |
| Батон обогащенный микронутриентами                       | 25    | к/к                                                                                   | 2                                              | 2     | 1,16  | 12,99      | 72                                        |
| Мандарин свежий                                          | 100   | к/к                                                                                   | 3                                              | 0,8   | 0     | 7,5        | 38                                        |
| Итого за прием пищи:                                     | 520   |                                                                                       |                                                | 10,6  | 14,26 | 83,79      | 511,89                                    |
| Обед                                                     |       |                                                                                       |                                                |       |       |            |                                           |
| Салат из квашеной капусты, с луком зеленым               | 60    | 2008                                                                                  | 40                                             | 0,96  | 3,06  | 4,62       | 50                                        |
| Суп картофельный с крупой                                | 200   | 2012                                                                                  | 80                                             | 2,96  | 4,24  | 8,73       | 95                                        |
| Печень, тушенная в соусе                                 | 90/30 | АКП*                                                                                  | 14                                             | 19,3  | 15,64 | 20,9       | 256                                       |
| Каша гречневая рассыпчатая                               | 150   | 2008                                                                                  | 323                                            | 3,60  | 5,60  | 37,70      | 206                                       |
| Компот из свежих яблок                                   | 200   | 2008                                                                                  | 394                                            | 0,2   | 0,2   | 27,9       | 115                                       |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами        | 40    | к/к                                                                                   | 1                                              | 3,2   | 1,7   | 20,4       | 92                                        |
| Батон обогащенный микронутриентами                       | 25    | к/к                                                                                   | 2                                              | 2     | 1,16  | 12,99      | 72                                        |
| Итого за прием пищи:                                     | 775   |                                                                                       |                                                | 32,22 | 31,6  | 133,24     | 886                                       |
| Всего за день:                                           |       |                                                                                       |                                                | 42,82 | 45,86 | 217,03     | 1398                                      |
| Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности |       |                                                                                       |                                                | 12%   | 32%   | 57%        |                                           |

| Дни                          | Б, г           | Ж, г          | У, г           | Э.П., ккал     |
|------------------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| Всего за 1 день:             | 42,48          | 44,22         | 201,4          | 1323           |
| Всего за 2 день:             | 47,96          | 54,98         | 194,06         | 1497           |
| Всего за 3 день:             | 43,5           | 48,692        | 221,08         | 1545           |
| Всего за 4 день:             | 46,88          | 42,99         | 190,79         | 1381           |
| Всего за 5 день:             | 42,67          | 50,66         | 193,64         | 1475           |
| Всего за 6 день:             | 48,8           | 47,65         | 209,81         | 1479           |
| <b>ИТОГО:</b>                | <b>272,290</b> | <b>289,19</b> | <b>1210,78</b> | <b>8700,00</b> |
| <b>В среднем за 1 день:</b>  | <b>45,38</b>   | <b>48,20</b>  | <b>201,80</b>  | <b>1450,00</b> |
| Всего 7 за день:             | 50,44          | 52,46         | 210,45         | 1447           |
| Всего за 8 день:             | 47,17          | 48,12         | 197,57         | 1430           |
| Всего за 9 день:             | 43,88          | 53,42         | 204,69         | 1478           |
| Всего за 10 день:            | 43,5           | 45,63         | 182,31         | 1330           |
| Всего за 11 день:            | 45,9           | 42,18         | 195,37         | 1366           |
| Всего за 12 день:            | 42,82          | 45,86         | 217,03         | 1398           |
| <b>ИТОГО:</b>                | <b>273,71</b>  | <b>287,67</b> | <b>1207,42</b> | <b>8449,00</b> |
| <b>В среднем за 1 день:</b>  | <b>45,62</b>   | <b>47,95</b>  | <b>201,24</b>  | <b>1408,17</b> |
| <b>В среднем за 12 дней:</b> | <b>45,50</b>   | <b>48,07</b>  | <b>201,52</b>  | <b>1429,08</b> |

\*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.

\*АКП - акт контрольной проработки

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012 г

\*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией

\* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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

