



Согласовано:
Директор ГБОУ СОПЦ № 548
Красносельского района, Санкт-Петербурга
Харитонов А.Г.

Пятидневное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) осенний и зимний периоды
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга



Утверждено:
Директором по питанию
АО "КСП Красносельского района"
Солдатов Н.Г.

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Всего г	Всего г	Всего г		С	В1	В2	А (мкг рет. экв.)	Са	Mg	P	Fe
1 день															
Завтрак															
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	16,25	19,15	36,92	331,50	0,53	0,19	0,145	32,65	119,83	49,33	183,67	1,33
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00	0,50	0,03	0,130	13,70	110,00	29,00	104,00	0,60
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Мармелад	30	к/к	к/к	0,03	0,00	23,82	96,30	0,27	0,00	0,000	0,00	1,20	0,60	0,30	0,12
Итого за прием пищи:	555			21,58	22,83	92,92	608,40	11,30	0,27	0,317	51,35	250,83	90,53	311,97	4,49
Обед															
Салат из соевых отрубов с луком (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2024	19	0,80	5,10	1,90	57,00	8,60	0,02	0,030	54,00	34,00	14,00	23,00	0,60
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	250/10	2024	105	5,18	4,92	18,94	141,20	6,72	0,09	0,068	127,24	20,00	23,40	76,80	1,10
Голубцы ленивые	280	2024	320	15,58	18,90	41,30	402,50	32,20	0,11	0,210	10,50	94,50	56,00	267,75	4,03
Напиток из плодов шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00	88,00	0,01	0,100	0,00	11,00	3,00	3,00	4,40
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,24
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84
Итого за прием пищи:	970			31,49	31,73	132,30	946,20	135,52	0,41	0,539	192,04	201,00	133,70	510,25	13,31
Всего за день:	1525			53,07	54,56	225,22	1554,60	146,82	0,68	0,856	243,39	451,83	224,23	822,22	17,80

2 день																
Завтрак																
Макароны отварные с сыром	200/20	2024	223	17,04	20,14	58,41	405,92	0,11	0,09	0,108	121,15	216,90	0,00	168,87	1,24	
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50	
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24	
Мандарин свежий	100	2008	9,8	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	0,06	0,030	10,00	35,00	11,00	17,00	0,10	
Йогурт в инд. упаковке производителя	125	2021	470	3,50	3,13	16,25	107,50	2,00	0,04	0,163	28,75	136,25	16,25	106,25	0,13	
Итого за прием пищи:	665			22,94	24,05	99,44	629,62	40,11	0,21	0,333	160,10	394,95	31,85	310,12	2,20	
Обед																
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2024	52	1,20	10,10	5,90	120,00	8,50	0,03	0,040	172,00	32,00	11,00	33,00	0,70	
Щи из свежей капусты с картофелем, говяжьей и со сметаной	250/10/5	2024	88	4,60	6,79	8,71	114,80	12,10	0,05	0,065	124,20	39,20	21,70	69,50	1,06	
Минтай, запеченный под белым соусом	100	2024	251г	11,80	3,40	2,80	92,00	0,14	0,06	0,060	20,20	46,00	31,00	146,00	0,60	
Рис отварной	180	2024	349	3,24	8,16	39,72	246,00	0,00	0,04	0,029	32,88	8,40	24,80	86,40	0,60	
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00	0,18	0,01	0,017	18,10	19,00	12,00	19,00	0,70	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34	
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84	
Итого за прием пищи:	975			30,77	31,33	133,99	945,30	20,92	0,38	0,342	367,68	186,10	146,80	493,60	6,84	
Всего за день:	1640			53,71	55,38	233,43	1574,92	61,03	0,59	0,665	527,78	581,05	181,65	803,72	9,04	
3 день																
Завтрак																
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	12,12	11,20	53,32	295,50	0,53	0,17	0,158	32,65	130,50	64,00	211,67	1,60	
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00	2,80	0,00	0,010	0,40	6,00	4,00	7,00	0,60	
Бутерброд с сыром	20/10	2024	2	3,80	3,53	10,28	88,20	0,07	0,03	0,052	26,00	91,80	6,10	63,00	0,34	
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Молоко в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,300	44,00	240,00	28,00	180,00	0,20	
Итого за прием пищи:	735			22,32	21,53	90,00	578,10	16,00	0,31	0,540	108,05	484,30	111,10	472,67	4,94	
Обед																
Салат из квашенной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	2024	40	1,60	5,10	8,10	85,00	27,30	0,02	0,030	34,10	49,00	15,00	28,00	0,60	
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2024	96	2,30	4,65	15,55	114,00	6,70	0,08	0,062	144,60	23,00	23,50	66,50	0,90	
Рагу из птицы	280	2008	309	18,11	19,19	29,79	366,20	48,00	0,24	0,269	435,84	83,20	65,60	305,60	3,20	
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00	1,60	0,01	0,006	1,20	6,00	3,10	3,80	0,80	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34	
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84	
Итого за прием пищи:	965			31,49	31,89	133,20	948,70	83,60	0,53	0,498	616,04	202,70	144,50	543,60	8,68	
Всего за день:	1700			53,81	53,42	223,20	1526,80	99,60	0,84	1,038	724,09	687,00	255,60	1016,27	13,62	

4 день																
Завтрак																
Омлет натуральный	200	2024	228	14,83	14,00	35,10	312,41	0,30	0,10	0,600	226,69	137,24	21,45	297,93	3,43	
Кофейный напиток с молоком	200	2024	458	3,80	2,90	11,90	89,00	0,50	0,03	0,130	13,30	111,00	31,00	107,00	1,10	
Бутерброд с маслом	20/5	2008	1	1,55	4,73	10,33	89,70	0,00	0,02	0,027	32,65	4,30	2,60	14,00	0,24	
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	0,04	0,030	8,00	34,00	11,00	23,00	0,30	
Мармелад	30	к/к	к/к	0,03	0,00	23,82	96,30	0,27	0,00	0,000	0,00	1,20	0,60	0,30	0,12	
Итого за прием пищи:	555			21,11	21,83	89,25	625,21	61,07	0,19	0,787	280,64	287,74	70,65	442,23	5,19	
Обед																
Салат «Степной» из разных овощей	100	2024	29	1,50	10,20	7,60	128,00	6,10	0,06	0,040	446,00	19,00	20,00	45,00	0,70	
Борщ с капустой и картофелем, курой и со сметаной	250/10/5	2024	80	4,28	6,87	12,09	127,20	8,22	0,05	0,063	136,44	40,00	21,90	67,30	1,20	
Печень по-строгановски	100	2024	277	8,89	6,12	6,83	124,33	12,75	0,21	1,638	4660,00	21,25	11,50	265,00	5,63	
Макаронные изделия отварные	180	2024	356	6,36	5,04	30,00	228,00	0,00	0,07	0,023	23,52	13,20	8,40	48,00	0,84	
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00	0,32	0,01	0,032	70,00	29,00	18,00	25,00	0,60	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34	
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	91,0	45,50	0,84	
Итого за прием пищи:	975			31,36	31,10	133,58	982,03	27,39	0,59	1,936	5336,26	163,95	125,10	590,00	12,15	
Всего за день:	1530			52,47	52,93	222,83	1607,25	88,46	0,78	2,713	5616,90	451,69	195,75	1032,23	17,34	
5 день																
Завтрак																
Пудинг из творога со стуженым молоком	200/15	2024	240	17,51	19,42	55,61	460,48	0,45	0,14	0,443	78,44	298,91	47,96	248,56	1,74	
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50	
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24	
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Йогурт в инд. упаковке производителя	125	2021	470	3,50	3,13	16,25	107,50	2,00	0,04	0,163	28,75	136,25	16,25	106,25	0,13	
Итого за прием пищи:	660			23,01	23,52	98,94	693,58	12,45	0,23	0,647	112,39	457,96	78,81	383,81	4,81	
Обед																
Салат из белокочанной капусты	100	2024	34	1,60	5,10	9,40	90,00	36,10	0,03	0,040	202,00	43,00	17,00	30,00	0,60	
Суп картофельный с фасолью и птицей	250/10	2024	104	8,08	6,62	19,14	169,20	4,72	0,19	0,079	127,24	39,00	38,40	122,80	2,10	
Гуляш из отварного мяса	100	2024	279	8,20	8,10	10,00	205,00	1,00	0,04	0,100	21,40	13,00	18,00	140,00	2,00	
Каша гречневая рассыпчатая	180	2024	347	3,48	5,04	14,28	126,00	0,00	0,25	0,132	24,48	18,00	144,00	216,00	4,80	
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00	4,00	0,02	0,020	0,00	14,00	8,00	14,00	0,60	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34	
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	91,0	45,50	0,84	
Итого за прием пищи:	970			31,49	27,67	133,28	975,70	45,82	0,72	0,502	375,42	168,50	262,70	662,50	13,28	
Всего за день:	1630			54,50	51,19	232,22	1669,28	58,27	0,95	1,149	487,81	626,46	341,51	1046,31	18,09	

6 день																		
Завтрак																		
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	15,32	16,08	43,32	286,17	0,53	0,06	0,145	32,65	113,17	31,00	141,00	0,53			
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00	2,80	0,00	0,010	0,40	6,00	4,00	7,00	0,60			
Бутерброд с сыром	20/10	2024	2	3,80	3,53	10,28	88,20	0,07	0,03	0,052	26,00	91,80	6,10	63,00	0,34			
Груша свежая	100	2021	82	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,030	2,00	19,00	12,00	16,00	2,30			
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	22,32	124,50	0,00	0,02	0,015	3,00	8,70	6,00	27,00	0,63			
Итого за прием пищи:	565			21,97	22,85	93,42	575,87	8,40	0,13	0,252	64,05	238,67	60,10	254,00	4,40			
Обед																		
Икра морковная	100	2024	57	1,60	7,20	8,00	103,00	4,20	0,05	0,060	920,00	26,00	32,00	52,00	0,80			
Суп овощной с гречками	250/15	2024	100	3,45	4,15	20,90	134,00	8,50	0,08	0,045	125,00	28,50	22,00	59,50	1,00			
Котлеты домашние	100	2022	184	13,30	13,54	8,72	198,55	0,00	0,22	0,140	0,00	26,00	18,00	158,00	2,40			
Картофель отварной	180	2024	358	2,40	5,04	15,72	127,20	14,40	0,16	0,108	26,76	16,80	36,00	92,40	1,44			
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00	4,00	0,02	0,020	0,00	14,00	8,00	14,00	0,60			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34			
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84			
Итого за прием пищи:	975			30,88	32,74	133,80	948,25	31,10	0,71	0,504	1072,06	152,80	151,30	515,60	9,42			
Всего за день:	1540			52,85	55,59	227,21	1524,12	39,50	0,83	0,756	1136,11	391,47	211,40	769,60	13,82			
7 день																		
Завтрак																		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	14,58	15,07	47,05	351,50	0,53	0,15	0,158	32,65	126,50	38,67	202,33	2,27			
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00	2,80	0,00	0,010	0,40	6,00	4,00	7,00	0,60			
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,50	13,00	0,24			
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20			
Молоко в индивидуальной упаковке	200	к/к	к/к	5,80	6,40	9,40	120,00	2,60	0,08	0,300	44,00	240,00	28,00	180,00	0,20			
Итого за прием пищи:	725			22,48	22,45	83,73	598,10	15,93	0,28	0,510	82,05	392,30	82,27	413,33	5,51			
Обед																		
Огурец соленый	100	2024	385	0,82	0,09	1,73	12,73	5,00	0,02	0,020	5,00	22,73	13,64	23,64	0,64			
Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/10/5	2024	88	4,28	6,87	8,39	113,20	12,22	0,05	0,061	130,44	40,00	20,50	64,30	0,90			
Рыба запеченная	100	2008	233	12,02	14,80	8,40	296,00	0,00	0,00	0,000	80,00	22,00	8,00	174,00	0,60			
Рис с овощами	180	2021	241	3,72	5,52	33,00	160,80	1,52	0,06	0,040	610,89	22,15	37,38	106,62	0,51			
Напиток из плодов шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00	88,00	0,01	0,100	0,00	11,00	3,00	3,00	4,40			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34			
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84			
Итого за прием пищи:	975			30,77	30,09	121,68	928,23	106,74	0,32	0,352	826,63	159,38	120,22	511,25	10,23			
Всего за день:	1700			53,25	52,54	205,41	1526,33	122,68	0,60	0,862	908,68	551,68	202,49	924,59	15,74			

8 день																			
Завтрак																			
Капша манная молочная с маслом сливочным	200/5	2024	196	12,52	15,42	47,18	339,50	0,51	0,08	0,145	32,65	118,50	20,00	114,33	0,53				
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00	0,50	0,03	0,130	13,70	110,00	20,00	104,00	0,60				
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24				
Мандарин свежий	100	2008	9,8	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	0,06	0,030	10,00	35,00	11,00	17,00	0,10				
Йогурт в инд. упаковке производителя	125	2021	470	3,50	3,13	16,25	107,50	2,00	0,04	0,163	28,75	136,25	16,25	106,25	0,13				
Итого за прием пищи:	650			21,72	22,03	93,31	618,20	41,01	0,23	0,490	85,10	403,55	78,85	354,58	1,60				
Обед																			
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2024	41	1,20	5,20	10,90	95,00	25,80	0,03	0,040	333,00	34,00	16,00	28,00	1,00				
Суп картофельный с горохом, птицей и с гречками	250/10/10	2024	104	9,18	6,72	26,34	203,20	4,72	0,20	0,079	127,24	42,00	40,40	131,80	2,30				
Бытчки (особые) с соусом томатным	100/30	2024	289	8,80	8,30	11,48	118,60	0,80	0,23	0,145	37,70	29,30	21,90	165,00	2,60				
Каша гречневая рассычатая	180	2024	347	3,48	5,04	14,28	126,00	0,00	0,25	0,132	24,48	18,00	14,00	216,00	4,80				
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00	0,18	0,01	0,017	18,10	19,00	12,00	19,00	0,70				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34				
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84				
Итого за прием пищи:	1010			32,59	28,14	139,86	915,30	31,50	0,90	0,544	530,82	183,80	271,60	699,50	14,58				
Всего за день:	1660			54,31	50,17	233,17	1533,50	72,51	1,13	1,034	615,92	587,35	351,45	1054,08	16,18				
9 день																			
Завтрак																			
Омлет натуральный	200	2024	228	14,83	14,00	35,10	312,41	0,30	0,10	0,600	226,69	137,24	23,45	297,93	3,43				
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50				
Бутерброд с маслом	20/5	2008	1	1,55	4,73	10,33	89,70	0,00	0,02	0,027	32,65	4,30	2,50	14,00	0,24				
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20				
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	22,32	124,50	0,00	0,02	0,015	3,00	8,70	6,00	27,00	0,63				
Итого за прием пищи:	555			19,13	22,07	84,55	600,01	10,30	0,17	0,662	267,54	169,24	4405	354,93	7,00				
Обед																			
Салат из квашеной капусты с яблоками	100	2021	10	1,00	6,20	6,00	84,00	15,00	0,02	0,020	2,50	32,00	12,00	21,00	1,28				
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/10	2024	103	4,44	2,66	18,60	116,00	6,64	0,09	0,066	133,84	22,00	26,20	99,40	0,91				
Плов из птицы	280	2024	330	16,57	19,95	29,40	362,83	2,80	0,11	0,093	169,17	23,33	121,17	281,17	2,33				
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00	1,60	0,01	0,006	1,20	6,00	31,0	3,80	0,80				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34				
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84				
Итого за прием пищи:	970			31,49	31,76	133,76	946,33	26,04	0,41	0,316	307,01	124,83	205,77	545,07	8,50				
Всего за день:	1525			50,62	53,83	218,31	1546,35	36,34	0,58	0,978	574,55	294,07	249,81	900,00	15,50				

10 день																
Завтрак																
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	200/5	2024	203	13,32	16,08	39,18	287,50	0,49	0,09	0,145	32,65	117,17	34,67	143,67	0,80	
Кофейный напиток с молоком	200	2024	458	3,80	2,90	11,90	89,00	0,50	0,03	0,130	13,30	111,00	31,00	107,00	1,10	
Бутерброд с сыром	20/10	2024	2	3,80	3,53	10,28	88,20	0,07	0,03	0,052	26,00	91,80	6,10	63,00	0,34	
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	0,04	0,030	8,00	34,00	13,00	23,00	0,30	
Мармелад	30	к/к	к/к	0,03	0,00	23,82	96,30	0,27	0,00	0,000	0,00	1,20	0,60	0,30	0,12	
Итого за прием пищи:	565			21,85	22,71	93,28	598,80	61,33	0,19	0,357	79,95	355,17	83,37	336,97	2,66	
Обед																
Салат из свежесы отварной	100	2021	26	1,40	6,10	7,60	91,00	7,70	0,02	0,020	0,00	34,00	20,00	39,00	1,30	
Суп картофельный с курой	250/10	2024	97	4,88	5,02	18,14	137,20	9,72	0,11	0,089	140,04	21,00	29,40	88,80	1,20	
Рагу из овощей и мяса	280	2021	322	14,40	16,94	30,24	339,68	8,06	0,16	0,043	44,80	43,68	51,12	217,28	3,26	
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00	0,32	0,01	0,032	70,00	29,00	18,00	25,00	0,60	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34	
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84	
Итого за прием пищи:	970			31,01	30,93	133,04	942,38	25,80	0,49	0,315	255,14	169,18	161,82	509,78	9,54	
Всего за день:	1535			52,86	53,65	226,32	1541,18	87,14	0,68	0,672	335,09	524,35	241,19	846,75	12,20	
11 день																
Завтрак																
Запеканка из творога со стуженым молоком	200/15	2024	239	16,81	18,30	51,80	437,55	0,47	0,13	0,497	57,70	340,05	49,10	256,85	1,23	
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00	2,80	0,00	0,010	0,40	6,00	4,00	7,00	0,60	
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24	
Яблоко свежее	100	2008	9,1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20	
Йогурт в инд. упаковке производителя	125	2021	470	3,50	3,13	16,25	107,50	2,00	0,04	0,163	28,75	136,25	16,25	106,25	0,13	
Итого за прием пищи:	660			22,41	22,40	95,33	671,65	15,27	0,22	0,71	91,85	502,10	80,95	394,10	4,40	
Обед																
Салат из моркови	100	2021	21	1,20	6,00	4,00	104,00	3,00	0,05	0,070	0,00	24,00	34,00	49,00	0,64	
Борщ с капустой и картофелем, говяжьей и со сметаной	250/10/5	2024	80	4,60	6,79	12,41	128,80	8,10	0,05	0,067	130,20	39,20	24,70	72,50	1,36	
Котлета рыбная с соусом томатным	100/30	2024	239	9,64	7,32	10,50	156,40	1,20	0,15	0,105	45,10	67,30	29,90	173,00	1,20	
Картофельное пюре	180	2024	360	3,72	5,52	33,00	160,80	12,48	0,14	0,120	29,88	43,20	33,60	99,60	1,20	
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00	4,00	0,02	0,020	0,00	14,00	8,00	14,00	0,60	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34	
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84	
Итого за прием пищи:	1005			29,29	28,44	140,37	935,50	28,78	0,59	0,513	205,48	229,20	167,50	547,80	8,18	
Всего за день:	1665			51,70	50,84	235,70	1607,15	44,05	0,81	1,225	297,33	731,30	248,45	941,90	12,58	

12 день																			
Завтрак																			
Оладьи со ступенным молоком	200/15	2024	471	15,42	13,30	45,18	366,58	0,75	0,21	0,257	29,80	196,05	31,10	227,85	1,53				
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50				
Бутерброд с сыром	20/10	2024	2	3,80	3,53	10,28	88,20	0,07	0,03	0,052	26,00	91,80	6,10	63,00	0,34				
Мандарин свежий	100	2008	9,8	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	0,06	0,030	10,00	35,00	11,00	17,00	0,10				
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	22,32	124,50	0,00	0,02	0,015	3,00	8,70	6,00	27,00	0,63				
Итого за прием пищи:	575			22,37	19,97	92,28	643,28	38,82	0,32	0,354	69,00	334,55	61,20	339,85	3,10				
Обед																			
Салат из квашеной капусты с яблоками	100	2021	10	1,00	6,20	6,00	84,00	15,00	0,02	0,020	2,50	32,00	12,00	21,00	1,28				
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2024	96	2,30	4,65	15,55	114,00	6,70	0,08	0,062	144,60	23,00	21,50	66,50	0,90				
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным	100/30	2024	336	16,52	13,12	13,20	190,60	0,68	0,13	0,140	31,60	71,00	66,00	169,00	1,63				
Рис припущенный	180	2024	350	2,76	4,92	24,84	172,80	0,00	0,04	0,024	23,52	8,40	21,60	84,00	0,60				
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00	1,60	0,01	0,006	1,20	6,00	3,10	3,80	0,80				
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	60	2021	575	4,08	0,78	23,88	118,80	0,00	0,11	0,054	0,30	28,20	28,20	94,20	2,34				
Батон обогащенный микронутриентами	70	2021	576	5,25	2,03	35,98	182,70	0,00	0,08	0,077	0,00	13,30	9,10	45,50	0,84				
Итого за прием пищи:	995			32,06	31,84	139,35	944,90	23,98	0,46	0,383	203,72	181,90	161,50	484,00	8,39				
Всего за день:	1570			54,43	51,81	231,63	1588,18	62,80	0,77	0,737	272,72	516,45	236,70	823,85	11,49				
Итого за 12 дней средня:				53,13	52,99	226,22	1566,64	76,60	0,77	1,057	978,36	532,89	243,10	915,13	14,45				
Средняя сбалансированность за 12 дней				1,00	1,00	4,00													

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тутельян В.А., Гаптаров М.М.Г., Батулин А.К., Порожева А.В., Шарфетдинов Х.Х., Плотнокова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурина И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка.- М.:ТД ДеИн, 2022.-245с.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедиа», 2024. – 741 с.

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