

"СОГЛАСОВАНО"

Генеральный директор
ГБНОУ "СНБ ГДТЮ"

М.Р. Катунова



ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ 5-11 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

1 день 1 недели (1 день)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	7,70	83,00	0,02	27,00	0,03	2,30	49,00	15,00	28,00	0,70	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	2,70	4,30	16,80	117,00	0,09	8,00	0,20	0,20	25,00	26,00	73,00	1,00	91	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	15,89	16,95	14,75	274,76	0,07	0,00	0,03	0,56	16,22	24,53	154,40	2,49	282	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,32	6,38	41,63	254,03	0,08	0,00	0,04	1,06	14,63	9,31	47,88	1,06	331	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	441	2008
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2023
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	2,91	3,80	28,87	161,80	0,02	0,00	0,01	0,00	10,44	7,20	32,40	0,76	к/к	2023
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	к/к	2023
Итого за прием пищи:	1115	38,66	39,31	191,46	1277,96	0,45	239,00	0,48	5,63	161,29	107,64	422,38	11,19		
Всего за день:		38,66	39,31	191,46	1277,96	0,45	239,00	0,48	5,63	161,29	107,64	422,38	11,19		

2 день 1 недели (2 день)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ И ВАРЁНЫМ ЯЙЦОМ	100/20	3,68	2,44	7,50	70,08	0,04	22,88	0,38	0,73	46,68	19,36	64,05	1,95	56	2011	
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	2,90	4,10	11,70	95,00	0,05	11,00	0,21	0,20	43,00	24,00	52,00	1,30	76	2008	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ, КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	300	16,70	15,40	16,90	265,00	0,11	6,00	0,04	4,80	48,00	34,00	158,00	1,20	237	2008	
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2023	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	к/к	2023	
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,78	0,19	7,28	36,86	0,05	15,20	0,01	0,20	31,50	9,90	15,30	0,09	к/к	2023	
Итого за прием пищи:	1095	32,18	24,41	110,77	789,14	0,39	55,08	0,64	6,81	187,78	102,66	363,15	6,74			
Всего за день:		32,18	24,41	110,77	789,14	0,39	55,08	0,64	6,81	187,78	102,66	363,15	6,74			

3 день 1 недели (3 день)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Обед																
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ	100/20	1,40	10,10	6,60	123,00	0,02	15,00	0,25	4,60	38,00	19,00	36,00	1,00	51	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	3,90	2,80	20,00	121,00	0,11	8,00	0,20	0,30	23,00	25,00	64,00	1,00	100	2008	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ТОМАТОМ	100/100	26,60	17,20	17,40	332,00	0,38	24,00	10,72	5,80	38,00	30,00	454,00	10,00	261	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	6,12	50,14	273,98	0,04	0,00	0,04	0,40	14,63	34,58	103,74	0,80	323	2008	
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105,00	0,01	13,00	0,00	0,10	8,00	3,00	5,00	0,00	436	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2023	
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	к/к	2023	
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,78	0,19	7,28	36,86	0,05	15,20	0,01	0,20	31,50	9,90	15,30	0,09	к/к	2023	
ЙОГУРТ	100	2,72	2,43	4,37	54,81	0,02	0,28	0,02	0,00	102,00	11,20	76,00	0,00	к/к	2023	
Итого за прием пищи:	1285	47,54	40,93	179,29	1285,43	0,77	75,48	11,24	12,28	273,73	148,08	827,84	15,09			
Всего за день:		47,54	40,93	179,29	1285,43	0,77	75,48	11,24	12,28	273,73	148,08	827,84	15,09			

4 день 1 недели (4 день)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ИКРА МОРКОВНАЯ	100	1,90	7,40	10,59	118,43	0,07	4,60	1,77	3,86	48,66	37,46	60,03	1,20	54	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, говядиной и гречками	250/15/10	6,40	4,50	18,60	141,00	0,16	6,00	0,21	0,30	50,00	38,00	139,00	1,90	99	2008
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	100/50	14,18	23,15	11,01	309,33	0,05	0,25	0,07	0,59	56,25	8,71	50,91	0,63	297	2011
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,92	8,38	43,62	269,99	0,03	0,00	0,07	0,40	3,99	25,27	81,13	0,80	325	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2023
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	к/к	2023
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,87	0,19	7,86	41,71	0,03	24,00	0,01	0,22	30,60	11,70	20,70	0,27	к/к	2023
Итого за прием пищи:	1125	36,39	45,90	159,07	1202,66	0,48	34,85	2,13	6,25	208,10	136,54	425,57	7,00		
Всего за день:		36,39	45,90	159,07	1202,66	0,48	34,85	2,13	6,25	208,10	136,54	425,57	7,00		

5 день 1 недели (5 день)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ	100	1,71	4,33	13,01	98,26	0,08	8,05	0,01	1,79	13,65	19,20	46,22	0,84	23	2012
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	3,30	5,03	12,40	107,00	0,06	10,00	0,18	2,40	34,00	20,00	68,00	0,90	94	2008
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	100/50	16,40	11,60	12,80	220,00	0,14	2,00	0,02	4,00	44,00	26,00	168,00	1,00	245	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,12	7,18	27,00	187,53	0,19	6,65	0,05	0,27	62,51	38,57	113,05	1,46	335	2008
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,30	0,00	32,80	134,00	0,00	0,00	0,00	0,20	17,00	5,00	12,00	1,00	401	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2023
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	к/к	2023
ЙОГУРТ	100	2,72	2,43	4,37	54,81	0,02	0,28	0,02	0,00	102,00	11,20	76,00	0,00	к/к	2023
ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60	0,01	0,00	0,00	0,00	6,40	4,00	14,40	0,60	к/к	2023
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	к/к	2023
Итого за прием пищи:	1265	37,21	34,37	190,61	1227,57	0,66	30,98	0,29	10,17	312,56	146,57	581,37	9,98		
Всего за день:		37,21	34,37	190,61	1227,57	0,66	30,98	0,29	10,17	312,56	146,57	581,37	9,98		

6 день 1 недели (6 день)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ ВАРЁНЫМ	100/20	3,90	8,33	8,42	124,11	0,03	3,88	0,06	3,06	42,26	21,39	72,44	1,67	52	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250/25	3,60	2,86	19,20	117,00	0,13	12,00	0,20	0,20	25,00	32,00	78,00	1,20	92	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	300	30,30	33,30	18,60	504,00	0,12	45,00	0,00	7,80	114,00	66,00	285,00	6,00	306	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2023
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,78	0,19	7,28	36,86	0,05	15,20	0,01	0,20	31,50	9,90	15,30	0,09	к/к	2023
Итого за прием пищи:	1095	46,70	46,96	120,89	1104,17	0,47	76,08	0,27	12,14	231,36	144,69	524,54	11,16		
Всего за день:		46,70	46,96	120,89	1104,17	0,47	76,08	0,27	12,14	231,36	144,69	524,54	11,16		

1 день 2 недели (7 день)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	7,70	83,00	0,02	27,00	0,03	2,30	49,00	15,00	28,00	0,70	40	2008
БОРЩ СИБИРСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	8,20	5,80	10,40	127,00	0,05	10,00	0,20	0,30	47,00	29,00	101,00	1,90	80	2008
ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	300	35,80	27,40	55,40	612,00	0,16	22,00	0,44	8,80	74,00	74,00	376,00	24,00	311	2008
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,50	0,10	34,00	141,00	0,02	12,00	0,00	0,10	18,00	7,00	12,00	0,20	399	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2023
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	к/к	2023
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	40	2,91	3,80	28,87	161,80	0,02	0,00	0,01	0,00	10,44	7,20	32,40	0,76	к/к	2023
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,39	0,29	9,99	45,59	0,02	2,00	0,00	0,36	17,10	10,80	14,40	1,80	к/к	2023
Итого за прием пищи:	1115	56,55	44,58	194,16	1409,17	0,43	73,00	0,68	12,74	234,14	158,40	637,60	31,56		
Всего за день:		56,55	44,58	194,16	1409,17	0,43	73,00	0,68	12,74	234,14	158,40	637,60	31,56		

2 день 2 недели (8 день)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,40	10,10	6,60	123,00	0,02	15,00	0,25	4,60	38,00	19,00	36,00	1,00	51	2008
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	3,00	4,20	10,20	91,00	0,08	11,00	0,22	0,20	30,00	22,00	53,00	0,80	95	2008
ЗРАЗЫ ИЗ КУР С ОМЛЕТОМ	100	19,87	12,02	9,69	212,09	0,08	16,70	0,38	0,67	78,49	30,06	145,29	1,67	317	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	4,52	8,91	17,42	170,24	0,77	14,63	1,01	0,53	58,52	34,58	117,04	1,46	351	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2023
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	к/к	2023
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,87	0,19	7,86	41,71	0,03	24,00	0,01	0,22	30,60	11,70	20,70	0,27	к/к	2023
Итого за прием пищи:	1075	37,78	37,70	119,16	960,24	1,12	81,33	1,87	7,10	254,21	132,74	445,83	7,40		
Всего за день:		37,78	37,70	119,16	960,24	1,12	81,33	1,87	7,10	254,21	132,74	445,83	7,40		

3 день 2 недели (9 день)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МОРКОВЬЮ	100	1,87	5,12	11,49	99,74	0,09	5,58	0,50	2,50	22,53	23,18	50,75	0,86		2012
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	2,80	4,10	7,60	80,00	0,06	22,00	0,20	0,20	35,00	21,00	47,00	0,80	84	2008
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100/50	19,95	16,15	6,15	214,50	0,18	4,50	0,48	3,90	33,00	42,00	211,50	1,05	231	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,86	6,25	31,26	196,84	0,20	27,93	0,05	0,27	27,93	39,90	105,07	1,60	333	2008
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	103,00	0,01	200,00	0,16	0,00	13,00	3,00	3,00	1,00	441	2008
ЙОГУРТ	100	2,72	2,43	4,37	54,81	0,02	0,28	0,02	0,00	102,00	11,20	76,00	0,00	к/к	2023
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	к/к	2023
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2023
Итого за прием пищи:	1225	39,44	36,83	142,58	1033,26	0,72	264,29	1,42	8,38	266,46	162,88	577,02	9,49		
Всего за день:		39,44	36,83	142,58	1033,26	0,72	264,29	1,42	8,38	266,46	162,88	577,02	9,49		

4 день 2 недели (10 день)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	4,20	8,10	10,10	130,00	0,03	0,00	0,02	3,70	45,00	27,00	56,00	1,80	56	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	6,40	4,50	18,60	141,00	0,16	6,00	0,21	0,30	50,00	38,00	139,00	1,90	99	2008
БИТОЧКИ С ЛУКОМ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	14,67	19,13	14,71	289,59	0,08	0,57	0,00	3,96	16,73	24,10	147,40	2,39	268	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,79	6,12	50,14	273,98	0,04	0,00	0,04	0,40	14,63	34,58	103,74	0,80	323	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	к/к	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2023
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,78	0,19	7,28	36,86	0,05	15,20	0,01	0,20	31,50	9,90	15,30	0,09	к/к	2023
Итого за прием пищи:	1065	38,96	40,32	168,22	1193,63	0,50	21,77	0,28	9,44	176,46	148,98	535,24	9,18		
Всего за день:		38,96	40,32	168,22	1193,63	0,50	21,77	0,28	9,44	176,46	148,98	535,24	9,18		

5 день 2 недели (11 день)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	100	1,20	5,20	9,50	90,00	0,03	26,00	0,32	2,40	36,00	17,00	27,00	1,10	41	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ГОВЯДИНОЙ	250/15	3,70	2,80	19,60	119,00	0,10	8,00	0,20	0,30	25,00	27,00	88,00	1,10	98	2008
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ГОВЯЖЬЕЙ	300	25,92	35,04	48,96	614,40	0,34	28,80	0,05	7,44	43,20	84,00	314,40	4,80	299	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	31,70	131,00	0,02	0,00	0,01	0,50	21,00	16,00	23,00	0,70	402	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2023
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	к/к	2023
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,39	0,29	9,99	45,59	0,02	2,00	0,00	0,36	17,10	10,80	14,40	1,80	к/к	2023
Итого за прием пищи:	1065	38,96	45,52	167,55	1238,77	0,65	64,80	0,58	11,88	160,90	170,20	540,60	11,70		
Всего за день:		38,96	45,52	167,55	1238,77	0,65	64,80	0,58	11,88	160,90	170,20	540,60	11,70		

6 день 2 недели (12 день)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ ВАРЁНЫМ	100/20	3,90	8,33	8,42	124,11	0,03	3,88	0,06	3,06	42,26	21,39	72,44	1,67	52	2011
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/15/10	2,80	4,10	4,80	65,00	0,02	12,00	0,20	0,20	45,00	17,00	34,00	0,60	85	2008
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	14,36	14,19	5,68	192,05	0,07	0,00	0,08	0,84	20,04	16,70	151,97	1,67	282	2008
КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	200	5,08	14,86	29,41	261,80	0,17	13,86	0,15	6,16	36,96	41,58	110,88	1,54	134	2008
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,07	0,00	0,00	0,88	7,20	7,60	34,80	1,60	к/к	2023
БАТОН	60	4,50	1,74	30,84	157,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,40	7,80	39,00	0,60	к/к	2023
ЙОГУРТ	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,03	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	к/к	2023
ФРУКТ СВЕЖИЙ ПО СЕЗОНУ	100	0,39	0,39	9,51	45,59	0,02	4,00	0,01	0,63	14,40	7,20	9,90	1,98	к/к	2023
Итого за прием пищи:	1195	37,45	46,65	129,72	1067,26	0,48	34,44	0,53	11,77	297,26	133,27	547,99	9,66		
Всего за день:		37,45	46,65	129,72	1067,26	0,48	34,44	0,53	11,77	297,26	133,27	547,99	9,66		

В среднем за 1 день	40,65	40,29	156,12
Средняя сбалансированность	1,10	1,10	4,00

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях . Москва, Дели плюс, под редакцией ММ.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011

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

* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях . Москва, Дели плюс, под редакцией ММ.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2012

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