

"СОГЛАСОВАНО"

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу - Главный государственный санитарный врач Санкт-Петербурга

С. Башкетова
2019 г.

Юлия Верна



"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

Г.А. Гаврова
2019 г.

Целичное 10-дневное сбалансированное меню рационов для детей питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для сырьевых столовых)

1 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2011	208	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ	155	8,2	14,0	47,7	326	0,1	0,0	0,1	2,6	113,1	10,7	152,4	1,2
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	40	0,6	0,0	13,0	22	0,1	0,6	0,0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,1	0,9	10,0	43	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	4,0	4,4	0,5
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	12,5	52	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН.2,5%	110	2,0	2,8	23,0	148	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	14,0	95,0	0,0
Итого за прием пищи:				13,4	18,3	106,2	591	0,2	1,3	0,1	3,8	258,3	38,5	306,0	2,3
Обед															
к/к	к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	6,2	6,8	23,2	143	0,0	7,2	0,3	2,9	18,6	13,8	43,2	0,5
2008	83	ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	11,6	4,3	5,7	112	0,0	10,7	0,2	0,2	142,9	14,3	129,5	0,7
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	9,0	19,5	0,3	213	0,2	0,0	0,0	0,3	28,8	16,0	129,6	1,6
2008	350	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,5	5,2	12,6	107	0,1	14,5	0,5	0,3	44,1	27,4	59,5	1,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТ.С	200	0,6	0,2	23,7	101	0,0	5,3	0,0	0,0	57,7	25,1	68,7	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	15,9	66	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				33,5	36,9	92,0	792	0,3	37,7	1,0	4,3	301,4	104,7	468,6	6,1
Всего за день:				46,9	55,2	198,2	1384	0,5	39,0	1,1	8,1	559,7	143,2	774,6	8,3

2 день

Завтрак

2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,6	6,4	24,8	179	0,1	1,0	0,0	0,6	214,0	29,0	146,0	0,1
------	-----	---	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----	-----	-------	------	-------	-----

2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	3,9	6,3	21,6	159	0,0	1,0	0,0	0,5	107,0	23,0	106,0	1,0
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ПК И ОГУРЦОМ СВЕЖИМ	15/5/25	4,8	5,9	19,0	141	0,0	0,2	0,0	0,0	9,8	7,4	145,5	0,7
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	16,2	85	0,0	0,3	0,0	0,0	64,8	17,9	61,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	12,5	52	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. ЖИРН.2,5%	110	2,0	2,8	23,0	148	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	14,0	95,0	0,0
Итого за прием пищи:				14,5	16,9	92,3	585	0,0	2,2	0,0	0,5	305,4	64,6	420,9	2,5
Обед															
2008/к/к	45/к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ до 28.02/СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ С 01.03*	60	3,4	10,1	6,3	130	0,0	3,6	0,0	3,1	16,3	19,2	57,9	0,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	3,7	15,1	111	0,1	3,7	0,2	1,7	30,3	26,1	62,6	1,6
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	10,7	12,2	8,3	184	0,0	2,5	0,0	2,2	125,7	17,3	412,5	1,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	204	0,1	0,0	0,0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С	200	0,0	0,0	28,2	113	0,0	5,1	0,0	0,0	51,6	1,9	64,3	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	15,9	66	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				27,7	31,6	119,3	858	0,2	14,9	0,2	8,8	244,0	80,1	676,6	6,3
Всего за день:				42,2	48,5	211,6	1444	0,2	17,1	0,2	9,3	549,4	144,7	1 097,5	8,8

5 день

Завтрак															
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,8	5,9	24,4	153	0,1	1,0	0,04	0,1	110,0	36,0	136,0	2,0
к/к	к/к	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ	50	12,5	3,3	22,3	111	0,0	0,4	0,4	0,8	143,2	10,7	274,4	0,9
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	40	0,6	0,0	13,0	22	0,1	0,6	0,0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	27,5	95,6	0,9
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	12,5	52	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
Итого за прием пищи:				24,0	13,8	87,0	471	0,2	2,5	0,4	2,1	379,1	84,0	562,2	4,9
Обед															
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,0	6,0	10,4	101	0,0	2,1	0,0	2,6	28,3	16,9	33,2	1,0
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ	200	1,5	3,4	8,8	107	0,0	6,8	0,2	0,3	125,8	17,0	38,1	0,8
2008	283/364	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	80/20	14,9	16,2	12,2	292	0,1	1,1	0,0	3,8	117,0	14,7	201,3	1,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,4	6,2	38,2	242	0,2	0,0	0,0	4,7	19,2	125,4	136,2	4,3
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86	0,1	4,0	0,0	0,2	40,0	18,0	24,0	2,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	15,9	66	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				30,4	32,9	115,9	945	0,4	14,0	0,2	12,2	339,6	200,1	520,9	11,0
Всего за день:				54,4	48,7	202,9	1416	0,6	16,5	0,6	14,3	718,7	284,1	1 083,1	15,9

6 день

Завтрак

2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	9,0	19,5	0,3	213	0,2	0,0	0,0	0,3	28,8	16,0	129,6	1,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	204	0,1	0,0	0,0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
2011	71/2	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	40	0,1	0,0	11,0	13	0,1	0,3	0,0	1,1	12,0	8,1	33,0	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	4,0	4,4	0,5
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	12,5	52	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
Итого за прием пищи:				16,1	24,8	68,7	522	0,4	0,3	0,0	2,6	66,0	37,9	221,2	3,3

Обед

2008/2011	30/70/2	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	0,9	6,1	4,7	78	0,0	4,7	0,3	2,7	118,8	13,3	128,9	0,5
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/10	5,5	7,6	11,3	139	0,0	6,4	0,2	1,0	28,6	19,3	60,5	1,0
2008	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	80	9,6	7,5	6,3	231	0,0	2,0	0,0	3,4	129,1	20,3	431,2	0,8
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2,9	4,7	23,5	148	0,2	11,0	0,0	0,2	21,0	30,0	79,0	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ.С	200	0,5	0,1	22,5	93	0,0	5,1	0,0	0,0	54,1	9,7	63,2	0,5
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,9	2,8	23,4	144	0,1	0,0	0,0	0,5	28,0	7,0	58,0	0,4
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	15,9	66	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				28,9	29,7	118,2	950	0,3	29,2	0,5	8,4	338,9	107,7	858,9	5,7
Всего за день:				45,0	54,5	186,9	1472	0,6	29,5	0,5	11,0	454,9	145,6	1 080,1	9,0

7 день

Завтрак

2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,1	7,5	18,9	163	0,1	1,0	0,0	0,2	117,0	41,0	146,0	0,1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,4	5,1	12,9	120	0,0	0,1	0,0	0,0	136,8	8,6	91,3	0,5
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	16,2	85	0,0	0,3	0,0	0,0	64,8	17,9	61,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	12,5	52	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	75	0,2	0,0	18,7	46	0,0	16,0	0,0	0,2	29,0	11,0	24,0	0,2
Итого за прием пищи:				14,5	14,5	77,2	466	0,1	17,4	0,0	0,4	351,4	80,8	335,7	1,6

Обед

2008/2011	29/71/1	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 /ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	0,5	6,0	1,4	62	0,0	10,7	0,0	2,5	16,0	6,1	15,4	0,4
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1,4	4,3	6,1	147	0,0	7,1	0,2	0,2	36,1	15,7	33,2	0,6
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,7	15,9	12,0	233	0,0	0,4	0,1	0,8	117,1	19,0	222,9	1,4
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,3	4,1	10,9	177	0,0	1,0	0,6	0,5	41,1	27,4	59,2	1,2
2008	411	КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С	200	0,0	0,0	28,2	113	0,0	5,1	0,0	0,0	51,6	1,3	64,3	0,3

к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	15,9	66	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				20,5	30,3	85,1	848	0,0	24,3	0,9	4,6	271,2	78,2	433,1	4,9
Всего за день:				35,0	44,8	162,3	1315	0,1	41,7	0,9	5,0	622,6	159,0	768,8	5,5

8 день

Завтрак

2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	15,1	25,0	2,9	275	0,1	0,0	0,3	5,1	120,0	20,0	260,0	2,9
2011	71/1	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	40	0,6	0,0	13,0	22	0,1	0,6	0,0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	27,5	95,6	0,9
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	12,5	52	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД УПАК. ЖИРН 2.5%	110	2,0	2,8	23,0	148	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	14,0	95,0	0,0
Итого за прием пищи:				23,0	31,4	66,2	600	0,2	1,8	0,3	6,3	365,9	71,3	504,8	4,9

Обед

2008/2011	64/40	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 / САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ С 01.03	60	1,0	6,1	5,8	83	0,0	9,6	0,0	2,5	12,6	21,6	28,8	1,7
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,0	4,4	13,4	148	0,1	5,4	0,2	0,4	25,9	20,3	155,0	0,8
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/20	16,20	8,0	12,0	262	2,2	15,0	0,1	4,9	111,1	17,1	289,7	6,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	204	0,1	0,0	0,0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,0	0,0	29,7	89	0,0	5,5	0,0	0,0	58,8	1,9	60,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	15,9	66	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				28,2	24,1	122,3	901	2,4	35,5	0,3	9,6	228,5	76,5	612,8	11,1
Всего за день:				51,2	55,5	188,5	1501	2,6	37,3	0,6	15,9	594,4	147,8	1 117,6	16,0

9 день

Завтрак

2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	5,6	6,4	24,8	179	0,1	1,0	0,0	0,6	214,0	29,0	146,0	0,1
2010	240	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	50	12,3	9,4	37,1	210	0,0	0,2	0,0	0,0	119,8	17,4	145,5	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0,0	10,2	42	0,0	0,8	0,0	0,0	12,4	4,5	5,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	12,5	52	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	18,1	33	0,0	20,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Итого за прием пищи:				20,4	16,6	102,7	516	0,1	22,0	0,0	0,8	384,0	66,2	332,9	1,9

Обед

2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02 / ИКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	60	0,8	4,9	13,3	101	0,0	12,6	0,1	2,2	25,8	11,4	25,2	0,8
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	6,4	14,9	10,5	239	0,1	6,3	0,2	0,1	148,5	27,4	190,2	1,7

2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	80	9,3	2,8	10,0	200	0,1	0,0	0,1	3,2	136,3	21,8	124,7	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	141	0,2	10,3	0,0	0,2	37,1	29,2	84,6	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С	200	0,2	0,2	23,5	57	0,0	4,6	0,0	0,3	52,9	4,4	64,0	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	15,9	66	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				23,5	28,8	105,2	854	0,4	33,8	0,4	6,5	409,9	102,3	526,8	7,0
Всего за день:				43,9	45,4	207,9	1371	0,5	55,8	0,4	7,4	793,9	168,5	859,7	8,9

10 день

Завтрак

2011	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	155	6,6	7,5	25,9	198	0,1	0,6	0,0	2,1	116,6	66,2	157,4	0,1
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/20	2,0	0,7	27,5	122	0,0	8,0	0,0	0,0	9,2	6,1	19,5	0,4
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	16,2	85	0,0	0,3	0,0	0,0	64,8	17,9	81,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,5	0,6	12,5	52	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,3	13,0	0,2
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	29,8	47	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				12,8	10,5	111,9	505	0,1	18,9	0,0	2,7	210,4	100,5	262,3	3,5

Обед

2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ до 28.02/ САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯЙЦОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ С 01.03	60	0,9	6,1	4,4	76	0,0	5,6	0,1	2,5	18,2	10,6	23,9	0,6
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,2	2,2	20,2	121	0,0	4,1	0,2	0,4	20,7	16,2	39,3	0,9
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ , ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ	80	12,1	8,6	24,0	293	0,1	1,8	0,3	4,9	128,6	42,8	394,6	1,9
2008	136	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ	150	2,6	9,6	25,8	201	0,0	1,5	0,5	4,6	38,8	37,1	70,0	0,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	86	0,1	4,0	0,0	0,2	40,0	18,0	24,0	2,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	15,9	66	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				22,4	27,6	120,7	893	0,2	17,0	1,1	13,2	255,6	132,8	589,9	7,6
Всего за день:				35,2	38,1	232,6	1398	0,3	35,9	1,1	15,9	466,0	233,3	852,2	11,1
Всего за 10 день:				462,20	469,80	2013,27	14105	6,29	562,64	6,36	101,24	6208,80	1699,90	9497,40	101,30
Среднее значение за период:				46	47	201	1410	1	56	1	10	621	170	950	10
Содержание белков,жиров,углеводов за 10 дней в % от калорийности:				13	30	57									

- 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 принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Сборник технических нормативов. Москва, ДеЛи принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

*- с 01.03 - лук репчатый в блюдах заменяется на лук зеленый

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