

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 7EDD8DA4E6EB27148EAC032A5DD86E5F

Владелец: Нечаева Марина Анатольевна

Действителен с 02.07.2024 по 25.09.2025

"Утверждаю"

И.О.Директора ГБОУ СОШ № 619

Нечаева М.А.

«01» ЯНВАРЬ 2024 год

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего
питания для предоставления питания воспитанникам дошкольного
отделения в возрасте от 1 года до 3-х лет ГБОУ СОШ № 619****Калининского района Санкт-Петербурга**

| Наименование | Выход, г. | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Белки | Жиры | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|---|-------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | Всего, г | Всего, г | | |
| 1 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 2012 | 1 | 3,2 | 4,1 | 7,0 | 62,0 |
| Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 5,04 | 6,2 | 26,3 | 189,3 |
| Чай с лимоном | 180/15/7 | 2008 | 431 | 0,12 | 0 | 8,52 | 36 |
| Итого: | 358 | | | 8,40 | 10,30 | 41,82 | 287,30 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 150 | | ТК № 10 | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 66,3 |
| Итого | 150 | | 10 | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 66,3 |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый (порц) | 40 | | 9 | 0,3 | 0 | 0,7 | 5,2 |
| Суп картофельный с клецками, говядиной и зеленью петрушки | 150/10/10/1 | 2012 | 85 | 3,8 | 5,9 | 8,4 | 105,8 |
| Суфле из рыбы | 60 | 2012 | 268 | 4,6 | 4,8 | 2,5 | 91,5 |
| Пюре картофельное с морковью | 120 | 2012 | 322 | 2,32 | 3,92 | 15,60 | 107,40 |
| Компот из клюквы | 180 | 2012 | 27 | 0,4 | 0,1 | 8 | 35,9 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 15 | | ТК № 4 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | | ТК 3 3 | 1 | 0,12 | 6,4 | 31 |
| Итого: | 551 | | | 13,52 | 15,34 | 49,30 | 416,10 |
| Полдник | | | | | | | |
| Плов из птицы | 160 | 2012 | 304 | 6,5 | 9,8 | 17,7 | 209,2 |
| Булочка" творожная" | 50 | 2008 | 479 | 5,3 | 4,3 | 29,5 | 144 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | | ТК № 3 | 1 | 0,12 | 6,4 | 31 |
| Сок яблочный | 150 | 2008 | 442 | 1 | 0,2 | 17,8 | 78 |
| Итого: | 280 | | | 13,8 | 14,42 | 71,4 | 462,2 |
| Итого за день: 1й день | | | | 36,32 | 40,66 | 177,32 | 1231,90 |
| 2 День | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 30 | 2012 | 3 | 3,4 | 6,9 | 10,0 | 69,0 |
| Чай с молоком | 180 | ТК УСП | ТК № 40 | 3,2 | 1,8 | 13,6 | 77 |
| Каша рисовая жидкая с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 3,8 | 6,1 | 20,9 | 154 |
| Итого: | 345 | | | 10,4 | 14,8 | 44,5 | 300,0 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Кефир 2,5% | 150 | | к\к | 4,5 | 0,2 | 6,0 | 46,5 |
| Итого: | 150 | | | 4,5 | 0,2 | 6,0 | 46,5 |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор свежий | 40 | | ТК № 001 | 4,0 | 0,1 | 1,5 | 9,6 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (с курой) и зеленью петрушки | 150/10/1 | 2012 | 82 | 3,2 | 4,0 | 5,0 | 92,4 |

| | | | | | | | |
|--|------------|--------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Рис отварной | 110 | 2008 | 325 | 2,8 | 4,6 | 24,0 | 148,8 |
| Печень по-строгановский | 50/30 | 2008 | 256 | 10,4 | 6,6 | 5,9 | 163 |
| Напиток из черной смородины | 150 | ТК УСП | ТК № 27 | 0,4 | 0,1 | 8 | 35,9 |
| Хлеб ржанопшеничный обогащенный | 15 | | ТК № 3 | 1 | 0,12 | 6,4 | 31 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 15 | | ТК № 4 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 |
| Итого: | 531 | | | 22,9 | 16,0 | 58,5 | 520,0 |
| Полдник | | | | | | | |
| ватрушка с творогом | 50 | 2008 | 459 | 2,6 | 1,0 | 31,0 | 142,6 |
| напиток лимонный | 150 | 2008 | 436 | 0,2 | 0 | 25,7 | 105 |
| Голубы ленивые | 170 | 2012 | 298 | 7 | 8,7 | 16,1 | 149 |
| Груша свежая | 150 | | 2 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |
| Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 15 | | ТК № 3 | 1 | 0,12 | 6,4 | 31 |
| Итого: | 535 | | | 11,4 | 10,3 | 94,7 | 498,1 |
| Итого за день:2й день | | | | 49,1 | 41,3 | 203,7 | 1364,6 |
| 3 День | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 30 | 2012 | 2 | 1,4 | 2,1 | 15,8 | 68,0 |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 30 | 2012 | 10 | 0,9 | 1,6 | 1,8 | 24,3 |
| Омлет натуральный | 120 | 2008 | 214 | 12,3 | 16,7 | 2,3 | 119 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2008 | 432 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 |
| Итого: | 360 | | | 17,4 | 22,8 | 32,6 | 295,3 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Йогурт 2,5% жирности вишня/черешня,сладкий молочно фруктовый в индивидуальной упаковке | 125 | к/к | к/к | 3,3 | 3,1 | 21 | 61 |
| Итого: | 125 | | | 3,3 | 3,1 | 21,0 | 61,0 |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец свежий (порц) | 40 | | ТК № 11 | 0,3 | 0 | 1 | 5,8 |
| Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной с говядиной), зеленью петрушки | 150/10/5/1 | 2012 | 67 | 4,2 | 6,3 | 5,7 | 98,1 |
| Гуляш из отварного мяса | 50/50 | 2012 | 277 | 15,1 | 15,3 | 3,5 | 134,0 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 2008 | 181 | 5,8 | 4,8 | 26,8 | 174,0 |
| Напиток из плодов шиповника | 150 | 2012 | 441 | 0,6 | 0,3 | 22 | 93 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | | Тк № 3 | 1 | 0,12 | 6,4 | 31 |
| Итого: | 565 | | | 27,00 | 26,80 | 65,40 | 535,90 |
| Полдник | | | | | | | |
| Котлета рыбная любительская | 60 | 2008 | 241 | 8,3 | 4,7 | 5,5 | 97,2 |
| Пюре картофельное | 110 | 2008 | 335 | 2,27 | 3,7 | 14,9 | 103,4 |
| Булочка молочная | 50 | 2008 | 477 | 2 | 4,6 | 24,1 | 164 |
| Мандарин свежий | 150 | | ТК № 002 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |
| Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 15 | | ТК № 3 | 1 | 0,12 | 6,4 | 31 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 2008 | 394 | 0,1 | 0,1 | 18,1 | 75 |
| Итого: | 535 | | | 14,3 | 13,7 | 84,5 | 541,1 |
| Итого за день:3-й день | | | | 62,0 | 66,4 | 230,5 | 1433,3 |
| 4 День | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 2012 | 1 | 3,2 | 4,1 | 7,0 | 62,0 |
| Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 5,00 | 7,30 | 18,30 | 158,00 |
| Какао с молоком | 180 | 2008 | 433 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107 |
| Итого: | 356 | | | 12,0 | 14,6 | 40,9 | 327,0 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Сок яблочный | 150 | 2008 | 442 | 0,8 | 0,2 | 14,8 | 65,0 |
| Итого: | 150 | | | 0,8 | 0,2 | 14,8 | 65,0 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат картофельный | 40 | 2008 | 43 | 0,6 | 6,1 | 4,8 | 76,8 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной и говядиной | 150/10/5 | 2012 | 57 | 4,2 | 6,2 | 7,7 | 105,7 |
| Гуляш из филе индейки | 50/50 | 2008 | | 16,7 | 22,3 | 3,5 | 282,0 |
| Рагу овощное (вариант 1) | 120 | 2008 | 346 | 3,6 | 5,4 | 9,6 | 101 |
| Чай с сахаром | 180/5 | 2008 | 430 | 0 | 0 | 7 | 28 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 15 | к/к | 4 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 |

| | | | | | | | |
|---|------------|--------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 16 | 1,63 | 0,2 | 10,63 | 51,6 |
| Итого: | 560 | | | 27,8 | 40,7 | 50,9 | 684,4 |
| Полдник | | | | | | | |
| Запеканка из творога со стущенным молоком | 100/10 | 2008 | 224 | 17,7 | 9,1 | 19,1 | 241 |
| Молоко кипяченное | 150 | 2008 | 434 | 4,4 | 3 | 7,3 | 74,2 |
| Банан свежие | 100 | | Тк № 52 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| Печенье | 20 | | ТК № 8 | 2,8 | 3,6 | 14,9 | 94,4 |
| Итого: | 370 | | | 25,70 | 15,90 | 48,80 | 447,60 |
| Итого за день: 4й день | | | | 54,40 | 71,40 | 155,40 | 1136,00 |
| 5 День | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 30 | 2012 | 3 | 3,4 | 6,9 | 10,0 | 69,0 |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") | 150 | 2008 | 190 | 2,6 | 2,5 | 18,5 | 128 |
| Чай с молоком | 180 | ТК УСП | ТК № 40 | 3,2 | 1,8 | 13,6 | 77 |
| Итого: | 345 | | | 9,19 | 11,20 | 42,10 | 274,00 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 150 | | ТК № 2 | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 |
| Итого: | 150 | | | 0,60 | 0,50 | 15,50 | 70,50 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 40 | 2012 | 33 | 0,5 | 2,3 | 1,2 | 36,5 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/5 | 2012 | 83 | 3,4 | 1,8 | 9,4 | 67,4 |
| Тефтели из говядины | 50 | 2008 | 283 | 5,48 | 5,60 | 5,50 | 130,00 |
| Пюре картофельное | 110 | 2012 | 321 | 2,3 | 3,6 | 15,6 | 107,25 |
| Компот из кураги | 150 | 2008 | 401 | 0,3 | 0 | 5,8 | 85 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 4 | 1,88 | 0,75 | 12,9 | 66 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | к/к | к/к | 1,63 | 0,2 | 10,63 | 51,63 |
| Итого: | 545 | | | 15,49 | 14,25 | 61,03 | 543,78 |
| Полдник | | | | | | | |
| Помидор свежий | 50 | | ТК № 1 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 |
| Макароны, запеченные с яйцом | 120 | 2012 | 2008 | 4,2 | 6,7 | 23,1 | 192 |
| Чай с лимоном | 180/15/7 | 2008 | 431 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 |
| Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами | 15 | | ТК № 3 | 1,00 | 0,12 | 6,40 | 31,00 |
| ватрушка с творогом | 50 | 2014 | 249 | 1,70 | 8,10 | 34,00 | 134,00 |
| Итого: | 390 | | | 7,57 | 15,01 | 72,50 | 398,00 |
| Итого за день: 5й день | | | | 32,90 | 41,00 | 191,1 | 1286,30 |
| 6 День | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 30 | 2012 | 2 | 1,4 | 2,1 | 15,8 | 68,0 |
| Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 3,42 | 4,7 | 13,7 | 142 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2008 | 432 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84,0 |
| Итого: | 365 | | | 7,62 | 9,20 | 42,20 | 294,00 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Йогурт 2,5% жирности вишня/черешня, сладкий молочно фруктовый в индивидуальной упаковке | 125 | к/к | к/к | 3,3 | 3,1 | 21 | 61 |
| Итого: | 125 | | | 3,30 | 3,10 | 21,00 | 61,00 |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец свежий (порц) | 40 | | ТК № 11 | 0,30 | 0,00 | 1,00 | 5,60 |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 150/10 | 2012 | 81 | 2,7 | 3,4 | 15 | 125,1 |
| Фрикадельки рыбные отварные | 60 | 2012 | 263 | 6,4 | 12,1 | 5,9 | 121 |
| Овощи в молочном соусе | 120 | 2008 | 338 | 1,7 | 0,1 | 7,8 | 69,4 |
| Компот из вишни | 180 | 2012 | 27 | 0,4 | 0,1 | 8,0 | 35,9 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 15 | | ТК № 4 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | | ТК № 3 | 1 | 0,12 | 6,4 | 31 |
| Итого: | 580 | | | 13,30 | 16,32 | 62,70 | 479,20 |
| Полдник | | | | | | | |
| Котлета рубленая из говядины | 60 | 2012 | 282 | 6,74 | 8,97 | 8,97 | 205,1 |

| | | | | | | | |
|--|------------|------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Пюре картофельное с морковью | 120 | 2012 | 322 | 2,32 | 3,92 | 15,6 | 107,4 |
| Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами | 15 | | ТК № 3 | 1 | 0,12 | 6,4 | 31 |
| Мандарин свежий | 100 | | ТК № 052 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 15 | | ТК № 4 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 |
| Чай с вареньем | 180\5 | 2008 | 430 | 0,09 | 0,04 | 8,2 | 34,1 |
| Итого: | 460 | | | 12,05 | 13,75 | 54,37 | 454,9 |
| Итого за день:6й день | | | | 36,30 | 42,33 | 180,30 | 1289,10 |

7 День

Завтрак

| | | | | | | | |
|---|------------|------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Бутерброд с маслом | 30 | 2012 | 1 | 3,2 | 4,1 | 7,0 | 62,0 |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 40 | 2012 | 10 | 1,2 | 2,1 | 2,4 | 32,4 |
| Омлет натуральный | 100 | 2008 | 214 | 10,3 | 13,92 | 1,92 | 93,2 |
| Какао с молоком | 180 | 2008 | 433 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107,0 |
| Итого: | 350 | | | 18,54 | 23,32 | 26,92 | 294,60 |

2-й завтрак

| | | | | | | | |
|----------------|------------|------|-----|------------|------------|-------------|-----------|
| Сок персиковый | 150 | 2008 | 442 | 0,8 | 0,2 | 14,8 | 65 |
| Итого: | 150 | | | 0,8 | 0,2 | 14,8 | 65 |

Обед

| | | | | | | | |
|---|------------|------|--------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Салат из моркови и яблок | 40 | 2012 | 40 | 0,34 | 0,04 | 3,15 | 33 |
| Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной | 150/10/5 | 2012 | 76 | 4,1 | 3,4 | 3 | 107 |
| Котлета рубленая из птицы | 60 | 2012 | 305 | 11,20 | 2,36 | 9,33 | 103,00 |
| Свекла тушеная в молочном соусе | 110 | 2008 | 137 | 2,24 | 3,45 | 8,12 | 102,24 |
| Компот из изюма | 180 | 2008 | 401 | 0,3 | 0 | 5,8 | 85 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 15 | | ТК № 3 | 1 | 0,12 | 6,4 | 31 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 15 | | ТК № 4 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 |
| Итого: | 535 | | | 20,28 | 9,87 | 43,50 | 500,54 |

Полдник

| | | | | | | | |
|----------------------------------|------------|------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Тефтели из говядины паровые | 60 | 2008 | 286 | 10,3 | 6,5 | 3,7 | 108,0 |
| Капуста тушеная | 110 | 2008 | 131 | 3,2 | 4,6 | 79,2 | 84,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | | 3 | 1 | 0,12 | 6,4 | 31 |
| Кекс в индивидуальной упаковке | 65 | к/к | к/к | 6,2 | 7,3 | 18,9 | 130,1 |
| Яблоко свежее | 150 | | 10 | 0,6 | 0,6 | 14,8 | 66,3 |
| Компот из вишни | 150 | 2012 | 27 | 0,4 | 0,1 | 8 | 35,9 |
| Итого: | 500 | | | 21,70 | 19,22 | 130,99 | 455,83 |
| Итого за день:7й день | | | | 61,30 | 52,60 | 216,30 | 1315,90 |

8 День

Завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|--------|---------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Бутерброд с сыром | 30 | 2012 | 3 | 3,4 | 6,9 | 10,0 | 69,0 |
| Каша манная жидкая с маслом | 155 | 2008 | 189 | 4,2 | 5,6 | 18,7 | 142,1 |
| Чай с молоком | 180 | ТК УСП | ТК № 40 | 3,2 | 1,8 | 13,6 | 77,0 |
| Итого: | | | | 10,79 | 14,30 | 39,30 | 288,10 |

2-й завтрак

| | | | | | | | |
|-----------------|------------|------|-----|------------|------------|-------------|-------------|
| Сок абрикосовый | 150 | 2008 | 442 | 0,8 | 0,2 | 14,8 | 65,0 |
| Итого: | 150 | | | 0,8 | 0,2 | 14,8 | 65,0 |

Обед

| | | | | | | | |
|---|------------|------|---------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 40 | 2012 | 23 | 0,4 | 4,04 | 1,16 | 42,4 |
| Суп картофельный с курой и сметаной, зеленью петрушки | 150/10/5/1 | 2012 | 77 | 4,5 | 3,3 | 11,9 | 96,1 |
| Пудинг из печени с морковью | 50 | 2012 | 34 | 11,2 | 4,9 | 4,5 | 106 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 2012 | 277 | 5,80 | 4,48 | 26,80 | 174,00 |
| Кисель из малины | 150 | 2012 | 403 | 0,1 | 0,1 | 25,7 | 102,6 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 25 | | ТК № 3 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 20 | | ТК № 12 | 1,5 | 0,6 | 10,3 | 52,4 |
| Итого: | 566 | | | 25,2 | 17,0 | 91,0 | 624,5 |

Полдник

| | | | | | | | |
|---------------------------|------------|------|----------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Пудинг из творогас джемом | 80 | 2012 | 225 | 12,00 | 8,00 | 23,80 | 215,20 |
| Молоко кипяченое | 150 | 2008 | 434 | 4,4 | 3 | 7,3 | 74,2 |
| Печенье | 30 | | ТК № 008 | 4,2 | 5,4 | 22,4 | 152 |
| Банан свежий | 100 | | ТК № 52 | 0,52 | 0,16 | 11,16 | 25,84 |
| Итого: | 380 | | | 21,12 | 16,56 | 64,66 | 467,24 |

| | | | | | | | |
|---|------------|------|----------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Итого за день:8й день | | | | 58,8 | 50,4 | 216,3 | 1483,8 |
| 9 День | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 30 | 2012 | 2 | 3,2 | 4,1 | 7,0 | 62,0 |
| Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 7,3 | 18,3 | 128 | 107,3 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2008 | 432 | 2,8 | 2,4 | 12,7 | 84 |
| Итого: | 345 | | | 13,30 | 24,80 | 147,70 | 253,30 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Кефир 2,5% жирности | 150 | | к/к | 4,5 | 0,2 | 6,0 | 46,5 |
| Итого: | 150 | | | 4,5 | 0,2 | 6,0 | 46,5 |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый (порц) | 40 | | 9 | 0,3 | 0 | 0,7 | 5,2 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной и говядиной | 150/10/5 | 2012 | 57 | 4,2 | 6,2 | 7,7 | 100,7 |
| Рыба (филе) отварная | 60 | 2008 | 228 | 11 | 0,4 | 0 | 139 |
| Соус сметанный | 20 | 2012 | 354 | 0,3 | 1 | 1,2 | 14,8 |
| Пюре картофельное | 120 | 2012 | 321 | 2,6 | 4 | 17,1 | 117 |
| Чай с лимоном | 180/15/7 | 2008 | 431 | 0,1 | 0,0 | 7,1 | 29,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 20 | | 7 | 1,3 | 0,13 | 8,5 | 41 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 15 | | 4 | 1,10 | 0,50 | 7,70 | 39,30 |
| Итого: | 589 | | | 20,9 | 12,2 | 50,0 | 486,0 |
| Полдник | | | | | | | |
| Птица тушеная в соусе с овощами | 120 | 2012 | 308 | 11,9 | 11,0 | 9,3 | 183,1 |
| Булочка домашняя | 60 | 2008 | 467 | 4,4 | 7,1 | 28,8 | 132 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | | 3 | 1 | 0,12 | 6,4 | 31 |
| Йогурт 2,5% жирности вишня/черешня, сладкий молочно-фруктовый в индивидуальной упаковке | 125 | к/к | к/к | 3,3 | 3,1 | 21,0 | 61,0 |
| Чай с сахаром | 180/15 | 2008 | 430 | 0 | 0 | 8,4 | 33,6 |
| Итого: | 550 | | | 20,6 | 21,3 | 73,9 | 440,7 |
| Итого за день:9й день | | | | 59,3 | 58,5 | 277,6 | 1226,5 |
| 10 День | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 30 | 2012 | 2 | 1,90 | 2,80 | 21,10 | 90,70 |
| Каша рисовая жидкая с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 3,8 | 6,1 | 20,январь | 154,1 |
| Какао с молоком | 180 | 2008 | 433 | 3,8 | 3,2 | 15,6 | 107,0 |
| Итого: | 351 | | | 9,50 | 12,10 | 57,60 | 351,80 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Груша свежая | 150 | | ТК № 002 | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |
| Итого: | 150 | | | 0,6 | 0,5 | 15,5 | 70,5 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 40 | 2012 | 33 | 0,60 | 2,30 | 3,20 | 36,50 |
| Суп рыбный | 150/10/5 | 2007 | 41 | 5,0 | 0,4 | 10,0 | 77,2 |
| Суфле куриное | 60 | 2012 | 310 | 10,2 | 5,1 | 1,8 | 94,0 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 120 | 2012 | 205 | 3,2 | 2,7 | 15,5 | 97,4 |
| напиток из плодов шиповника | 150 | 2012 | 441 | 0,6 | 0,3 | 22 | 93 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 15 | | 4 | 1,1 | 0,5 | 7,7 | 39,3 |
| Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 25 | | 16 | 1,7 | 0,2 | 10,7 | 51,7 |
| Итого: | 575 | | | 22,4 | 11,5 | 70,9 | 489,1 |
| Полдник | | | | | | | |
| Огурец свежий (порц) | 40 | | 11 | 0,3 | 0 | 1 | 5,6 |
| Жаркое по домашнему | 120 | 2012 | 276 | 14 | 13,2 | 13,5 | 144 |
| Компот из кураги | 180 | 2008 | 401 | 0,3 | 0 | 20,8 | 85 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 15 | | 3 | 1 | 0,12 | 6,4 | 31 |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 2008 | 464 | 3,8 | 7,1 | 24,8 | 164 |
| Итого: | 375 | | | 19,40 | 20,40 | 66,50 | 429,60 |
| Итого за день:10 день | | | | 48,2 | 41,3 | 203,3 | 1267,6 |
| Итого за 10 дней (средняя) | | | | 51,0 | 51,0 | 204,0 | 1338,8 |
| Средняя сбалансированность | | | | 1,00 | 1,00 | 4,00 | |

«Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков» в учреждениях образования Санкт-Петербурга. 2008 год.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общес

«Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятия

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г
«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.» Москва, Дели принт, 2011.

Рекомендовано НИИ питания РАМН. редакция Могильного М.П..
.П. (ред.) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания шкс