Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)

для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 7 до 11 лет с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Стои- В мость, руб.	Выход, г	Техноло- гическая и норма- тивная	Техноло- № гическая рецептур и норма- ы или тивная технолог	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер- гети- ческая цен-	Мин	() (у	Минеральные вещества (мг)	ества		Витамины, мг	ны, мг	
			документ ация /сборник рецептур	и-чес- кой карты				ность, ккал.	Ca	Mg	P	Fe	В	C	A	(F)
				2.4	1 день											
				ىي	Завтрак											
Каша вязкая гречневая		150	2008	184	6,8	3	26,9	162	97	85	176	υ	0,14	1	0	0,3
Бутерброд с сыром, маслом сл.		15/15/5	2008	3	4,5	8,7	7,4	131	135	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4
Чай с сахаром и лимоном	Asuray	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	∞	5	10	_	0	ယ	0	0
Груша свежая		100	К/К	K/K	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Йогурт в инд.упаковке 2,5%		125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0
Итого:	-				16	14,6	103,9	558,1	400,3	124,9	396,4	7,6	0,16	19,79	0,08	1,6
					Обед											
Салат картофельный с солеными огурцами и маслом растительм*		60	к/к	к/к	8,2	1,8	18,3	82,8	18,5	13,8	43,2	0,5	0	7,2	0,3	2,90
Борщ с капустой и картофелем, свининой и сметаной	2	200/10/5	2008	76	6,46	8,76	12,1	127,1	52	25	85	1,3	0,05	=	0,22	0,2
Сосиски отварные		80	2008	254	6,5	15,52	8,2	298	21,6	12	97,2	1,2	0,12	0	0	0,24

150 2008 330 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57	0 14,7	()	38,7	0,5	0	3,3 21,3	0	61,3	42,7	0	0,27	к/к	к/к	100	Мандарин свежий
150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57	, (u		0	-	10	3 5	. oo	62	15,2	1,0	3,0	431	2008	25/10	Бутерброд с маслом
150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57	0		0,09	0,12	361	42	287	394	48,7	10,2	20,6	224	2008	150/20	Уансканка из творога со стущенным молоком Чай с сахаром
150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 200 2008 402 0,9 0,9 4 559 513,7 228,3 63,3 0,3 0,3 0,3 200 2008 402 2008 20,9 24 559 23,6 13,5 13,5 200 2008 433 2,9 2,5 24,8 134 121 14 90 1,04 200 2008 433 2,9 2,5 24,8 134 121 14 90 1 0,04 200 2008 433 2,9 2,5 24,8 134 121 14 90 1 0,04 200 2008 433 2,9 2,5 24,8 134 121 14 90 1 0,04 200 2008 433 2,9 2,5 24,8 134 121 14 90 1 0,04 200 2008 433 2,9 2,5 24,8 134 121 14 90 1 0,04 200 2008 433 2,9 2,5 24,8 134 121 14 90 1 0,04 200 2008 433 2,9 2,5 24,8 134 21 14 90 1 0,04 200 2008 433 2,9 2,5 24,8 134 21 14 90 1 0,04 200 2008 433 2,9 2,5 24,8 134 21 14 90 1 0,04 200 2008 311 23,9 16,3 77,6 469 267 62 28,5 7 0,19 200 2008 311 23,9 16,3 37 408 49,3 49,3 20,67 16 0,11 200 2008 437 0,1 0,1 24,9 103 4 4 3 0 0,04 200 2008 437 0,1 0,1 24,9 103 4 4 3 0 0,04 200 2008 311 23,9 16,3 37,6 40,8 49,3 3,3 50,0 0,04 200 2008 311 23,9 16,3 37,6 40,8 49,3 3,3 20,67 16,0 0,10 200 2008 311 23,9 16,3 37,6 40,8 49,3 3,3 3,0 0,01 200 2008 311 23,9 63,8 27,6 63,8 27,8 1,0 0 200 2008 311 23,9 63,8 27,6 63,8 27,8 1,0 0 200 2008 311 23,9 63,8 23,6 63,8 23,6 63,8 23,6 63,8 23,6 63,8 23,6 63,8 23,6 63,8 23,6 63,8 23,6 63,8 23,6 63,8 23,6 63,8 23,6 63,8 23,6 63,8 23,6 63,8											автрак	_ u			2910091100 119 7500000 00 0001110111111111111111111111
20. 150 2008 350 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 1000 2008 402 200 6,0 11,5 119 119 21 16 23 0,7 0,0 1000 1000 1000 1000 1000 1000 1											3 день				
150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57						_			4	1,0	1,0				Средняя сбалансированность
150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 300 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 300 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 300 300 340 350 35,8 34,5 35,8 34,5 35,3 3,5 3,5 3,5 300 300 34,5 34,5 34,5 34,5 34,5 34,5 34,5 34,5 300 34,6 34,5 34,5 34,5 34,5 34,5 34,5 34,5 300 34,6 34,5 34,5 34,5 34,5 34,5 34,5 300 34,6 34,5 34,5 34,5 34,5 34,5 34,5 300 34,6 34,5 34,5 34,5 34,5 34,5 300 34,6 34,5 34,5 34,5 34,5 34,5 300 34,6 34,5 34,5 34,5 34,5 34,5 300 34,6 34,6 34,5 34,5 34,5 34,5 300 34,6 34,5 34,5 34,5 300 34,6 34,6 34,5 34,5 300 34,6 34,6 34,6 34,5 300 34,6 34,6 34,6 34,6 300 34,6 34,6 34,6 300 34,6 34,6 34,6 300 34,6 34,6 34,6 300 34,6 34,6 34,6 300 34,6 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 300 34,6 34,6 300 34,6 300 34,6 300 34,6 300 34,6 300 34,6 300 34,6 300 34,6 300 34,6 300 34,6 300 34,6 300 34,6	9	60	0,432		668,87	_	371,2	1296,6	186,46	44,96	45,13				Итого за день:
150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 10 0,57 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5 10,5	9	43,9	0,242		370,37		104,2	827,6	108,86	28,66	31,4				Итого:
150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 200 2008 k/k k/k 1,7 0,2 10,6 51 4,5 4,8 3,3 16,3 0,3 0,6 200 2008 20,7 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 20,9 2		0	0	0,3	16,3	3,3	4,8	66	15,9	0,7	1,9	к/к	к/к	25	Батон обогащенный микронукриентами
СС 150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,5 СС 2000 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 гащенный 25 к/к к/к 1,7 0,2 10,6 4,8 3,3 16,3 0,3 0,6 приентамин 25 к/к к/к 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0 приентамин 25 к/к к/к 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0 100 20 1,9 1,2 20 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 <td></td> <td>0</td> <td>0</td> <td>_</td> <td>21,8</td> <td>4,8</td> <td>4,5</td> <td>51</td> <td>10,6</td> <td>0,2</td> <td>1,7</td> <td>K/K</td> <td>к/к</td> <td>25</td> <td>Хлеб ржано-пшеничный обогащенный</td>		0	0	_	21,8	4,8	4,5	51	10,6	0,2	1,7	K/K	к/к	25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный
150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 120 2008 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 2008 255 k/k k/k 1,7 0,2 10,6 256 4,8 3,3 16,3 0,6 256 258 238,6 1598 233,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7 238,7		4	0,01	0	ယ	4	4	103	24,9	0,1	0,1	437	2008	200	Напиток клюквенный с вит.С
150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 10,5 10 2008 2008 2008 2008 20,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,6 20,		14,7	0,11		250,67	49,3	49,3	408	37	16,3	23,9	311	2008	200	Плов из филе птицы**
СС 2008 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 СС 2008 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 анценный 25 м/к м/к 1,7 0,2 10,6 51 4,5 4,8 21,8 1 0 0 крисинами 25 м/к м/к 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0,6 крисинами 25 м/к м/к 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 1,36 20 10,9 134,7 1039 134,1 103,4 309,5 6,3 1,36 20 10,9 134,7 1039 134,1 103,4 309,5 6,3 1,36 20 10,9 134,7 1039 134,1 103,4 309,5 6,3 1,36 20 10,9 134,7 1039 134,1 103,4 309,5 6,3 1,36 20 10,9 134,1 10,9 134,1 10,34 30,5 6,3 1,36 20 10,9 134,1 10,9 134,1 10,9 134,1 10,9 13,9 13,9 13,9 13,9 13,9 13,9 13,9 13		9,6	0,104	0,96	62,4	25,6	20	94	15,36	2,3	2,9	92	2008	200	Суп картофельный
родинос 150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 гиз сухофруктов с вит. С 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 жано-писничный обогащенный обогащенный обогащенный обогащенный обогащенный микронукриситами 25 к/к к/к 1,7 0,2 10,6 51 4,5 2,6 0,3 0,6 муррыентами 25 к/к к/к 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 1,3 2 муррыентами 25 к/к к/к 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3		15,6	0,018	0,66	16,2	10,2	21,6	105,6	5,1	9,06	6,0	42/54	2008/2011	60	Салат витаминный с маслом растительным (2 вар) до 28.02/ Салат из свеклы с ялоками и маслом растительным с 01.03
мощное 150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 из сухофруктов с вит. С 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 из с творотом 50 к/к к/к 6,1 3,2 26,4 165 7 4,5 26 0,3 0,6 угриситами 25 к/к к/к 1,7 0,2 10,6 51 4,5 4,8 21,8 1 0 задень: 25 к/к к/к 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0 задень: 25 к/к к/к 1,9 0,9 4 1 20,5 4,3 1,3,4 30,5 6,3 1,36 2 за день: 27 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0 1,0	- 1										Обед				
мощное 150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 гиз сухофруктов с вит.С 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 шка с творогом 50 к/к к/к 4,7 0,2 10,6 51 4,5 4,8 21,8 1 0,0 жано-пшеничный обогащенный 25 к/к к/к 1,7 0,2 10,6 51 4,5 4,8 21,8 1 0,5 за денн: 25 к/к к/к 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0,5 за день: 25 к/к к/к 1,9 0,9 4 19 13,4 30,5 6,3 1,36 за день: 25 к/к к/к 1,9 0,9 4 19 14 29 14 2<		17	0,19	7	298,5	62	267	469	77,6	16,3	13,73				Итого:
фруктов с виг. С 2008 2008 402 0,6 0,1 11,5 119 44 24 84 1 0,57 рогом 2008 50 к/к к/к 6,1 3,2 26,4 165 7 4,5 26 0,3 0,6 гами богащенный обогащенный обогащенный микронукриентами 25 к/к к/к 1,7 0,2 10,6 51 4,5 4,8 21,8 1 0 пониний микронукриентами 25 к/к к/к 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0,6 гами 100 гами		15	0	3,3	16,5	12	24	40	20,6	0	0,33	K/K	K/K	100	Яблоко свежее
вит.С 2008 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 вит.С 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 50 к/к к/к 1,7 0,2 26,4 165 7 4,5 26 0,3 0,6 обращенный 25 к/к к/к 1,7 0,2 10,6 51 4,5 4,8 21,8 1 0 онукриентами 25 к/к к/к 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0, 6 онукриентами 25 к/к к/к 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0 ность 50,96 51,58 238,6 1598 573,7 228,3 765,9 13,9 1,36 ность 2 лент 2		_	0,04	-	90	14	121	134	24,8	2,5	2,9	433	2008	200	Какао с молоком
150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 250 k/k k/k 1,7 0,2 10,6 51 4,5 4,8 21,8 1 0,57 250 k/k k/k 1,7 0,2 10,6 51 4,5 4,8 21,8 1 0,57 250 k/k k/k 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0,6 250 k/k k/k 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0,5 250 k/k k/k 1,9 0,7 15,9 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 k/k k/k 1,9 0,9 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 k/k k/k 1,9 0,9 4 573,7 228,3 765,9 13,9 1,52 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 103,4 103,4 250 36,98 134,7 1039,9 173,4 103,4 103,4 250 36,98 36,98 36,98 36,98 36,98 36,98 36,98 250 36,98 36,98 36,98 36,98 36,		0	0,04	0,7	46	7	∞	116	7,4	7,4	4,9	к/к -	к/к	15/20	Бутерброд с колбасой п/к
кктов с вит. С 150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 ом 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 ом 50 к/к к/к 6,1 3,2 26,4 165 7 4,5 26 0,3 0,6 чный обогащенный 25 к/к к/к 1,7 0,2 10,6 51 4,5 4,8 21,8 1 0 й микронукриснтами 25 к/к к/к 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0 рованность 25 к/к к/к 1,9 0,9 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 рованность 20 0,9 0,9 4 1598 573,7 228,3 765,9 13,9 1,36		1	0,11	2	146	29	114	179	24,8	6,4	5,6	189	2008	155	Каща пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным
ктов с вит. С 150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 ом 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 ом 50 к/к к/к 6,1 3,2 26,4 165 7 4,5 26 0,3 0,6 чный обогащенный 25 к/к к/к 1,7 0,2 10,6 51 4,5 4,8 21,8 1 0 й микронукриентами 25 к/к к/к 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0,3 0,3 0 рованность 36 51,58 23,6 1598 23,7 228,3 765,9 13,9 1,52 зованность 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36 36 3											Завтрак	443			
КТОВ С ВИТ.С 150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 КТОВ С ВИТ.С 2000 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 ОМ 50 К/К К/К 6,1 3,2 26,4 165 7 4,5 26 0,3 0,6 ЧНЫЙ ОБОГАЩИННЫЙ 25 К/К К/К 1,7 0,2 10,6 51 4,5 4,8 21,8 1 0 И МИКРОНУКРИЕНТАМИ 25 К/К К/К 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0,3 Н МИКРОНУКРИСНТАМИ 25 К/К К/К 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0,3 0,3 0,3 1,36 1,36 1,36 1,36 1,36 1,36 1,39 1,35 1,36 <											2 день				
КТОВ С ВИТ.С 150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 КТОВ С ВИТ.С 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 ОМ 50 к/к к/к 6,1 3,2 26,4 165 7 4,5 26 0,3 0,6 Инный обогащенный 25 к/к к/к 1,7 0,2 10,6 51 4,5 4,8 21,8 1 0 Имикронукриентами 25 к/к к/к 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0,6 Имикронукриентами 25 к/к к/к 1,9 0,9 134,7 1039,9 173,4 103,4 369,5 6,3 1,36 1,36 3 3 3 1,52 3 1,52 1,52 1,52 1,52 1					-	_			4	0,9	0,9				Средняя сбалансированность
КПОВ С ВИТ.С 150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 ОМ 2000 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 ОМ 50 к/к к/к 6,1 3,2 26,4 165 7 4,5 26 0,3 0,6 ЧНЫЙ обогащенный 25 к/к к/к 1,7 0,2 10,6 51 4,8 21,8 1 0 й микронукриентами 25 к/к к/к 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0,3 й микронукриентами 25 к/к к/к 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0,3 0,3 0,3 0,3 0,3 0,3 0,3 0,3 0,3 0,3 0,3 0,3 0,3 0,3	9 '	48.9	1.52	_	_	_	573,7	1598	238,6	51,58	50,96				Итого за день:
КТОВ С ВИТ.С 150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 ром 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 онный обогащенный 50 к/к к/к 1,7 0,2 10,6 51 4,5 4,8 21,8 1 0 й микронукриентами 25 к/к к/к 1,9 0,7 15,9 66 4,8 3,3 16,3 0,3 0,3 0	٠,	29	1.36		-	-	173,4	1039,9	134,7	36,98	34,96				Итого:
ктов с вит. С 150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 ом 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 ом 50 к/к к/к 6,1 3,2 26,4 165 7 4,5 26 0,3 0,6 чный обогащенный 25 к/к к/к 1,7 0,2 10,6 51 4,5 4,8 21,8 1 0		0	0	0.3	16.3	33	4,8	66	15,9	0,7	1,9	к/к	K/K	25	Батон обогащенный микронукриентами
150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02 50 κ/κ κ/κ 6,1 3,2 26,4 165 7 4,5 26 0,3 0,6	1000	0	0	1	21,8	4,8	4,5	51	10,6	0,2	1,7	K/K	к/к	25	хлео ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами
OB C BMT.C 150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57 0B C BMT.C 200 2008 402 0,6 0,1 31,7 131 21 16 23 0,7 0,02		0	0,6	0,3	26	4,5	7	165	26,4	3,2	6,1	K/K	к/к	50	Ватрушка с творогом
150 2008 350 3,5 6,7 11,5 119 44 24 84 1 0,57		2	0,02	0,7	23	16	21	131	31,7	0,1	0,6	402	2008	200	Компот из сухофруктов с вит.С
	*50000	9	0,57	_	84	24	44	119	11,5	6,7	3,5	350	2008	150	Рагу овощное

мандар	Бутербр	Чай с сахаром	Запекан			Средня	Итого за день:	Итого:	Батон о	Хлеб ря	Напито	Плов из	Суп кар	Салат в вар) до маслом			Итого:	Яблоко свежее	Какао с	Бутербь	Сливочным			Средня	Итого	Итого:	Батон с	микрон	Ватруш	Компо	Рагу овощное
мандарин свежии	bутерброд с маслом 	харом	Запеканка из творога со сгущенным молоком			Средняя сбалансированность	а день:		Батон обогащенный микронукриентами	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	Напиток клюквенный с вит.С	Плов из филе птицы**	Суп картофельный	Салат витаминный с маслом растительным (2 вар) до 28.02/ Салат из свеклы с ялоками и маслом растительным с 01.03				свежее	Какао с молоком	Бутерброд с колбасой п/к	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным			Средняя сбалансированность	Итого за день:		Батон обогащенный микронукриентами	Алео ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	Ватрушка с творогом	Компот из сухофруктов с вит.С	ощное
100	25/10	200	150/20						25	25	200	200	200	60				100	200	15/20	155						25	25	50	200	150
к/к	2008	2008	2008						K/K	K/K	2008	2008	2008	2008/2011				K/K	2008	K/K	2008						к/к	K/K	к/к	2008	2008
K/K	1	431	224	(u					K/K	K/K	437	311	92	42/54				K/K	433	K/K	189						к/к	к/к	к/к	402	350
0,27	2	0,3	20,6	Завтрак	3 день	1,0	45,13	31,4	1,9	1,7	0,1	23,9	2,9	0,9	Обед	10,10	13 73	0 33	2,9	4,9	5,6	Завтрак	2 день	0,9	50,96	34,96	1,9	1,7	6,1	0,6	3,5
0	9	0,1	10,2			1,0	44,96	28,66	0,7	0,2	0,1	16,3	2,3	9,06		10,0	163	0	2,5	7,4	6,4			0,9	51,58	36,98	0,7	0,2	3,2	0,1	6,7
42,7	7,5	15,2	48,7			4	186,46	108,86	15,9	10,6	24,9	37	15,36	5,1		//,0	777	20.6	24.8	7,4	24,8			4		134,7	15,9	10,6	26,4	31,7	11,5
61,3	141	62	394				1296,6	827,6	66	51	103	408	94	105,6		+02	100	40	134	116	179				1598	1039,9	66	51	165	131	119
0	5,8	8	287				371,2	104,2	4,8	4,5	4	49,3	20	21,6		107	3 5	2/4	121	8	114				573,7	173,4	4,8	4,5	7	21	44
21,3	3,3	5	42				159,2	97,2	υ ω	4,8	4	49,3	25,6	10,2		70	2 1	3 :	14	7	29			-	-	103,4	3,3	4,8	4,5	16	24
0	18,3	10	361				668,87	370,37	16,3	21,8	Ç	250,67	62,4	16,2		298,5	10,0	16.5	90	46	146						16,3	21,8	26	23	84
0,27	0,5	-	0,12				25,92	18,92	0,3	_	0	16	0,96	0,66		,	, J		_	0.7	2			-			0,3	-	0,3	0,7	_
38,7	0,02	0	0,09				0,432	0,242	0	0	0,01	0,11	0,104	0,018		0,19		0,04	0.04	0.04	0,11			-	+	1,36	0	0	0,6	0,02	0,57
14,7	0	υ.	0				60,9	43,9	0	0	4	14,7	9,6	15,6		17	5	-	_ <	0	_				48,99	29.2	0	0	0	2	9
24	0,07	0	0				3,3	3,25	0	0	0	2,9	0,16	0,19		0,05	0	10,01	0.01	0	0,04			-	+	1.83	0	0	0,5	0,01	0,8
0,2	0,4	0	0,8				10,1	8,2	0	0,6	0,1	5,9	0,16	1,44		1,9	0,9	3	0 0	0.4	0,6			1	7.19	5.59	0	0,6	0,45	0,5	0,7

6,68											-	27			
6,68	290.	ļ			,				4	1,0	0,9				Средняя сбалансированность
6.68	1.37	46.39	0.366	_	783,5	\rightarrow	639	1344,6	199,1	48,7	43,1				Итого за день:
	1.24	29,39	0,286		530	124,2	312	912,6	125,3	32,1	32,9				Итого:
0	0	0	0	0,3	16,3	3,3	4,8	66	15,9	0,7	1,9	K/K	к/к	25	ьатон обогащенный микронукриентами
0,6	0	0	0	1	21,8	4,8	4,5	51	10,6	0,2	1,7	K/K	к/к	25	Хлео ржано-пшеничный обогащенный
0	0	0,79	0	0	107,9	15,9	136,3	168,1	32	2,5	4,1	к/к	К/К	125	riorypr b nnd.ynakobke 2,570
0,1	0	2	0,01	0,4	00	2	5	113	27,9		0,1	411	2000	200	Orunt a uuu uusussa 2 50%
0,4	0,9	00	0,05	-	62	20	. 24	9	270	0,4	0.1	411	2000	200	Кисель плодово-ягодный с вит.С
2,3	0,02	, (0,00		3	30	24	60	0	63	22	129	2008	150	Овощи, припущенные в молочном соусе
٠, د	0.03	٠,	0.05	-	99	5	19	200,5	7,3	10,1	12,1	280	2008	80	Рулет из говядины с луком и яйцом**
0,24	0,168	4,8	0,16	1,9	139	38	50	141	18,6	4,5	6,4	99	2008	200	Суп картофельный с горохом
3,04	0,152	8,8	0,016	0,8	76	19,2	38,4	104	4	7,8	4,3	53	2008	60/20	Винегрет овощной с маслом растительным и сельдью*
											Обед				
,															
1.8	0,13	17	0,08	5,6	253,5	49	327	432	73,8	16,6	10,2				Атого:
0.9	0	15	0	<u>ي</u> دن	16,5	12	24	35	22,4	0,3	0,3	к/к	K/K	100	Груша свежая
0	0.01	_	0,02	-	45	7	61	107	22,4	1,3	1,5	432	2008	200	Кофейный напиток
0,4	0,08	0	0,02	0,3	86	7	135	131	7,4	8,7	4,5	3	2008	15/15/5	ьутерород с сыром, маслом сл.
0.5	0,04	_	0,04	1	106	23	107	159	21,6	6,3	3,9	189	2008	155	Каша рисовая с маслом слив.
											Завтрак	Lu2			
											4 день	784			
		-							4	0,9	0,9				средняя соялансированность
	24,39		39,19	8,41	740,6	161,7	480,7	1408,5	215,52	47,58	50,65				Итого за день:
7,66	0,316	31,2	0,378	6,52	351,3	90,1	179,9	750,2	101,42	28,28	27,48				ATOTO:
0	0	0	0	0,3	16,3	3,3	4,8	66	15,9	0,7	1,9	к/к	к/к	25	ьатон обогащенный микронукриентами
0.6	0	0	0	-	21,8	4,8	4,5	51	10,6	0,2	1,7	к/к	к/к	25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный
	0 30	2	0.1		4	4	7	115	27,9	0,2	0,2	394	2008	200	Компот из свежих яблок с вит.С
-	0.04	S	0.14	Ξ .	85	29	47	141	20,3	5,4	3,1	335	2008	150	Пюре картофельное
4	0.048	0	0.08	1.28	145,6	16	41,6	180,8	12	10,08	10,4	239	2008	80	Биточки рыбные**
-	0.21		0.04	0.7	45	19	51	86	5,6	5,6	5,38	83	2008	200/10/5	Щи из свежей капусты с курой и сметаной
2 2 8 8	0.018	4.2	0.018	1.14	33.6	14	24	110,4	9,12	6,1	4,8	50	2008	60	Салат "Свеколка"
											Обед				
		Г													
7 1.4	24.07	17.7	38,81	1,89	389,3	71,6	300,8	658,3	114,1	19,3	23,17				Итого:

.

			6.7	Завтрак											
Омлет с сыром	150	2008	215	15,38	22	2,5	349	84	14	182	2	0.06	0	0.2	36
Бутерброд с с ветчиной	25/10	2008	5	3,62	4,1	15,94	103,2	5,8	33	18,3	0,5	0,02	0	0.07	0.4
Огурец свежий (порционный)	40	к/к	K/K	0,1	0	=	13	12	8,1	ဌ္ဌ .	0,1	0,1	0.3	0	Ξ.
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	_ ,	0	w .	0	0
Итого:				19,4	26,2	44,64	527,2	109,8	30,4	243,3	3,6	0,18	3,3	0,27	5,1
				Ofen											
Салат из свежих помидоров *	60	2008	22	0,6	5,12	1,98	65,4	18	10,8	14,4	0.6	0.03	14.4	0.096	3.06
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	w	4,2	10,2	91	24	17,6	53	0.8	0.08	9	0.2	0.18
Тефтели из говядины, соус томатный **	80/20	2008	283/384	9,95	6,9	25,5	301	14	14,1	105,1	1,41	0.053	1.73	0.024	4.12
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206	=	26	78	0,6	0,03	0	0,03	0.3
Сок яблочный	200	2008	442	П	0,1	37,8	86	14	∞	14	2,8	0,02	4	0	0.2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	_	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микронукриентами	25	K/K	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	ເມ	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				21,75	21,82	139,68	866,4	90,3	84,6	302,6	7,51	0,213	29.13	0.35	8.46
Итого за день:				41,15	48,02	184,32	1393,6	200,1	115	545,9	11,11	0,393	32,43	0.62	13.56
Средняя сбалансированность				0,9	1,0	4									
				6 день											
			3	Завтрак											
Сосиски отварные	80	2008	254	6,5	13,52	8,2	298	21,6	12	97,2	1,2	0,12	0	0	0,24
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191	ш	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
Помидор свежий (порционный)	40	K/K	K/K	0,6	0	13	22	1	9,0	0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
Чай с молоком	200	к/к	К/K	1,6	1,7	7,9	52,8	0	0,46	0	0	107,8	15,9	82,4	0,67
Бутерброд с маслом	25/10	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
Итого:				16,2	29,02	67,9	704,8	39,4	23,36	151,5	3,7	118,8	23,4	123,7	3,01
				Обел											
Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным /с 01 03 огурен соценьй	60	8006	0.5	2 16	613	4 60	S .	5	5	3					
растительным /с 01.03 огурец соленый (порционный)	60	2008	30	2,16	6,12	4,68	82,2	12	12	27,6	0,54	0,036	4,8	0,27	2,76
Суп крестьянский с крупой и свининой	200/10	2008	94	4,9	7,184	9,92	123,1	27,2	16	54,4	0,72	0,048	~	0.144	1.92
Рыба, запеченная с яйцом**	80	2008	236	11,08	3,29	13,07	244	24,27	19,31	113,1	1,1	0,099	7	0,016	2,31
Картофель отварной с маслом сливочным	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148	21	30	79	1,2	0,15		0,04	0,2
Ватруппеа с твороски	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103	13	w	, w	-	0,01	200	0,16	0
Ватрушка створогом	00	K/K	K/K	6,1	3,2	26,4	165	7	4,5	26	0,3	0,6	0	0,5	0,45

0 0 54,29 0,595 79,84 0,697 0 0,2 1 0,01 0 0 15 0 16 0,21 16 0,21 8,2 0,18 27,2 6,384	0,02 0 0,12 0,018 0,018 0,08	6,4	249,6	16	9,6	101	נג	4 8	ハハ	111	X	-	Макаронные изления отварные
54,29 79,84 10 0 115 16 6,6 8,2	0,02 0 0,12 0,018 0,018		2406	16	-	2000		290		100	2000	150	
54,29 79,84 0 0 1 15 16	0,02 0 0,12		84,8	25	33	163	17,2	3,8	6,1	256	2008	200/10/5	Сметаной
54,29 79,84 0 0 15 16	0,02 0 0,12	0,48	13,0	9,0	19,0	4/,4	3,42	1,10), J	NA NA	2000	200/10/2	Рассольник ленинградский с говядиной и
79,84 0 0 0 15 16	0,02 0 0,12	3.0	156	20	10.0	17.1	3 //2	1 18	0.1	2/2	ulu	60	Огурен свежий (поримонный)
79,84 79,84 79,84 16	0,02 0 0,12								Обел				
79,84 0 0 0 15	0,02	6,6	373,5	47	364	508	71,1	29	19,15				Итого:
79,84 0 0	0,02	3,3	16,5	12	24	35	22,4	0,3	0,3	к/к	к/к	100	Груша свежая
		0,3	85	7	135	131	21,9	8,7	5,35	w	2008	25/5/20	Бутерброд с маслом и сыром
	0,04	1	90	14	121	134	24,8	2,5	2,9	433	2008	200	Какао с молоком
	0,06	2	182	14	84	208	2	17,5	10,6	214	2008	150	Омлет натуральный
									Завтпак	ادد			
							4	0,9	0,9				Средняя сбалансированность
	0,279	8,88	507,8	133,2	497	1412,7	207,5	47,36	44,14				Итого за день:
0	0,162	4,28	299	82,81	262,9	960,1	121,73	34,01	36,31				Итого:
	0	0,3	16,3	3,3	4,8	66	15,9	0,7	1,9	K/K	K/K	25	Батон обогащенный микронутриентами
0	0	н	21,8	4,8	4,5	51	10,6	0,2	1,7	к/к	к/к	25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами
0,79	0	0	107,9	15,9	136,3	168,1	32	2,5	4,1	к/к	к/к	125	Йогурт в инд. упак. жирн. 2.5%
_	0,01	0,4	8	2	5	113	27,9	0,1	0,1	411	2008	200	Кисель плодово-ягодный с вит С
10000	0,069	1,15	58,8	24,2	41,5	167,3	12,11	11,65	3,23	141	2008	150	Рагу из овощей
3,12 0,027	0,019	0,39	32	7,41	16	216	13,6	7,1	16,8	314	2008	80	Котлеты рубленые из птицы**
10,4 0,168	0,04	0,56	39,2	16,8	36,8	112,7	7,4	5,7	6,82	88	2008	200/5	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной
27,6 0,06	0,024	0,48	15	8,4	18	66	2,22	6,06	1,66	28	2008	60	Салат "Полонынский"/ с 01.03 Салат "Полонынский" с пекинской капустой
									Обед				
25,55 0,102	0,117	4,6	208,8	50,35	234,1	452,6	85,77	13,35	7,83				Итого:
15	0	3,3	16,5	12	24	40	20,6	0	0,33	к/к	K/K	100	Яблоко свежее
- 2	0,02	_	45	7	61	107	22,4	1,3	1,5	432	2008	200	Кофейный напиток
8 0,03	0,02	0,3	14	5	8	132	22	4,3	1,2	2	2008	20/5/15	Бутерброд с джемом или повидолом
1,55 0,062	0,077	0	133,3	26,35	141,1	173,6	20,77	7,75	4,8	190	2008	155	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"
									Завтрак	(
									7 день				
		-	_	_				1,1	1,0				Средняя сбалансированность
264.37	119.7		_	-	153,2		-	54,714	47,64				Итого за день:
240.97	2			9	113.8	982,3	_	25,694	31,44				MTOFO:
0	0	0.3	16.3	3,3	4,8	66	15,9	0,7	1,9	К/K	K/K	25	Батон обогащенный микронутриентами
0	0	_	21,8	4,8	4,5	51	10,6	0,2	1,7	K/K	κ/κ	25	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	K/K	K/K	1.7	0.2	10.6	51	45	4 %	21.8	-	0	D .	0	9 0
микронутриентами	2.2	22	22	1,1	0,4	10,0	11	4,5		21,0	-	٥	<	-	0,0
Батон обогащенный микронутриентами	25	K/K	К/К	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				30,2	32,36	122,8	817,4	437,5	97,5	534,9	7,8	0,226	27,2	0,268	4,98
Итого за день:				61,57	55,06	214,4	1395,5	675,5	162,3	900,9	9,97	146,8	_	106,7	6,25
Средняя сбалансированность				1,1	1,0	4									
11														_	
Итого за 10 дней:				472,2	491,794	2019,3	14080								
Итого средняя за 1 день:				47,22	49,18	201,93	1408								
Итого средняя от суточной нормы потребность в пищевых веществах и	2														
энергии в %				61	62	60	60								
Итого средняя сбалансированность за 10 дней:				0,9	1,0	4	1408								
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,4	31,4	57,4									

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

^{* -}с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый

^{** -} в процессе приготовления блюд иключается обжарка

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)

для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте от 11 лет и старше с компенсацией стоимости (части стоимости) обеда за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

11	٦															
Наименование	-	Выход, г	Техноло-	No.			Угле-	Энер-	Мин	еральн	Минеральные вещества	цества		Витамины, мг	ны, мг	
	мость,		гическая	гическая рецептур	Белки	Жиры	воды,	гети-			(MT)					
	pyő.		и норма-	нги и				ческая		į						
			тивная	технолог				цен-								
			документ	и-чес-				ность,	2	Ma	D	F.	0	2	•	3
			вине	КОЙ				ккал.	C	M	7	Рe	В	c	Α	Œ.
			/сборник	карты												
			рецептур													
			1													
				2 2	1 день											
				3	Завтрак											
Каша вязкая гречневая с маслом сл.	2	200/5	2008	184	10,1	8,3	36	253,5	129	113	235	4	0,187	1.3	0	0.4
Бутерброд с сыром и маслом сл.	2(20/20/5	2008	3	7,1	11,2	9,9	118	179	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4
Чай с сахаром и лимоном	2	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	«	S	10	-	0	ယ	0	0
Груша свежая		100	К/К	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16.5	رب دئ	0	15	0	0.9
Иогурт в инд.упаковке 2,5%		125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0
Итого:					21,9	22,4	115,5	636,6	476,3	152,9	455,4	8,6	0,207	20,09	0,08	1,7
					Обед											
Салат картофельный с солеными огурцами и маслом растительным*		100	K/K	к/к	4,12	ω	23,33	138	30,8	23	72	0,83	0	12	0,5	4,83
Борщ с капустой и картофелем, со свининой и сметаной	25	250/10/5	2008	76	6,73	10,79	14,9	149,5	66,51	31,97	74,18	1,66	0,06	14,06	0,28	0,25
Сосиски отварные		100	2008	254	8,2	6,4	0,32	298	21,6	12	97,2	1,2	0,12	0	0	0,24

	Итого:	Мантари	чаи с сахаром	запеканк	J		Средняя	Итого за день:	Итого:	Яблоко свежее	Батон об	Хлео рж	Напиток	ПЛОВ ИЗ	Суп карт	Салат ви вар) до 2 маслом р			Итого:	Киви свежее	Какао с молоком	Бутербр	сливочным			Средня	Итого за день:	Итого:	Батон об	микрону	NOMILOT	Рагу овощное
	I COCAMIN	Мантарии спаслом	аром	Запеканка из творога со сгущенным молоком			Средняя соалансированность	день:		вежее	ьатон обогащенный микронукриентами	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	напиток клюквенный с вит. С	Плов из филе птицы**	Суп картофельный	Салат витаминный с маслом растительным (2 вар) до 28.02/ Салат из свеклы с ялоками и маслом растительным с 01.03				жее	молоком	Бутерброд с колбасой п/к	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным			Средняя свалансированность	день:		ьатон обогащенный микронукриентами	микронутриентами	NOMINOT H3 CYXOMPDYKTOB C BHT.C	щное
		2		20																							-					
	100	25/10	200	200/20						100	40	40	200	250	250	100				100	200	15/20	200/5						40	40	200	180
	к/к	2008	2008	2008			58-			к/к	к/к	к/к	2008	2008	2008	2008/2011				K/K	2008	к/к	2008						к/к	к/к	2008	2008
	К/К	-	431	224						к/к	к/к	к/к	437	311	92	42/54				K/K	433	K/K	189						К/K	K/K	402	350
26,82	0,27	2	0,3	24,25	Завтрак	3 день	0,9	50,33	32,89	0,33	3,04	2,72	0,1	21,6	3,6	1,5	Обед		17,44	1,14	2,9	4,9	8,5	Завтрак	2 день	0,9	51,51	29,61	3,04	2,72	0,6	4,2
25,2	0	9	0,1	16,1			1,0	55,82	37,9	0	1,12	0,32	0,1	18,4	2,86	15,1			17,92	0,52	2,5	7,4	7,5			0,9	52,17	29,77	1,12	0,32	0,1	8,04
122,7	42,7	7,5	15,2	57,3			4	224,76	144,8	8,6	25,44	16,96	24,9	41,2	19,2	8,5			79,96	14,66	24,8	7,4	33,1			4	241,95	126,45	25,44	16,96	31,7	13,8
727,8	61,3	141	62	463,5				1554,2	1053,2	40	105,6	81,6	103	430	117	176			501	61	134	116	190				1683,1	1046,5	105,6	81,6	131	142,8
351,8	0	5,8	8	338				471,1	166,1	24	7,68	7,2	4	61,6	25,58	36			305	24	121	∞	152			_	-		7,68	7,2	21	52,8
79	21,3	3,3	5	49,4				212	140,3	12	5,28	7,68	4	61,6	32,74	17			71,7	12	14	7	38,7				-		5,28	7,68	16	28,8
452,3	0	18,3	10	424				798,89	500,39	16,5	26,08	34,8	w		79,81	27			298.5	16.5	90	46	146				-		26,08	34,8	23	100,8
1,89	0,27	0,5	-	0,12				2000	84	υ υ	0,48	1,6	0	20	1,22	Ţ		į.	7	ω ω	_	0.7	2					1000	0,48	1,6	0,7	1,2
38,81	38,7	0,02	0	0,09				0.5	0.31	0	0	0	0,01	0,137	0.133	0,03			0.19	0	0.04	0.04	0,11			-	_	0	0	0		0,684
17,7	14,7	0	w	0			j	92.57	75.57	15	0	0	4	18,3	12.27	26		!	17	5 .	_	0	_			-	_	پ		0		9,6
24,07	24	0,07	0	0				_	6.984	0	0	0	0	3.62	0.204	3,16		ajor	0 0	0 0	0.01	5	0,04			_	_	_	0	0	0,01	0,96
1,4	0,2	0,4	0	0,8			rojoo	13.83	11.93	0.9	0	0.96	0.1	7.37	0.2	2,40		1	10	00	0 3	0 4	0,6				-	3	0		-	0,84

Салат "Съеколка" 1 Щи из свежей капусты с курой и сметаной 250, Рыба, запеченная в сметанном соусе** 1 Пюре картофельное 1 Компот из свежих яблюк с вит. С 2 Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 4 Итого: 4 Итого за день: 2 Средняя сбалансированность 20 Каша рисовая с маслом слив. 200 Кофейный напиток 200 Бугерброд с сыром и маслом сл. 200 Кофейный напиток 200 Бугерброд с сыром и маслом сл. 20 Кофейный напиток 10 Нтого: 10 Итого за день: 25 Суп картофельный с сельдый с вит. С 20 Хлеб ржано-пшеничный обогащеный 40					Овед											
й и сметаной соусе**		100	2008	50	8	10,1	15,2	184	48	28	56	1.9	0.03	7	0 03	4 80
С С ПСННЫЙ ПОМ ПОМЕНТАМИ	курой и сметаной	250/10/5	2008	83	6,6	4,4	5,62	111,2	52.18	21.74	46	77.0	7 45	34.0	370	2 4
п.	анном соусе**	100	2008	237	7,6	5	10	168	51	23	163	1,70	7000	24,0	2/,8	0,40
п.		180	2008	335	3,72	6,48	24.36	169.2	1001	34.8	103	1 23	0,00	0	0,03	4,9
п	с вит.С	200	2008	394	0.2	0.2	27.9	15	7	A	401	1,04	0,100	ی د	0,048	0,24
л	обогащенный	40	к/к	K/K	2,72	0,32	16.96	81.6	7.2	7 68	34.8	16	0,1	2 6	0 0	0,1
п.	ронукриентами	40	к/к	к/к	3,04	1,12	25,44	105.6	7.68	5.28	26.08	0.48	0 0	0	> <	0,70
п.					31,88	27,62	125,48	934.6	293.4		431.88	8 16	7 808	15.0	37.01	=
п.					58,7	52,82	248,18	1662,4	645.2		884.18		46.62	100	51 08	13 96
пром пром пром пром пром пром пром пром	ность				0,9	0,9	4						.0,02	- 1	04,00	14,00
п.					4 день											
пом	лив.	2/1000	2000	100	Jabipak		2									
пом понтами	лом сл.	20/20/5	2008	ω	7,1	11,2	9,9	118	179	7	86	0.3	0,04	> -	0,04	0,5
пром проментами		200	2008	432	1.5	1.3	22.4	107	61	7	45	- 0,0	20,0	→ <	0,00	0,4
пом понтами	5%	125	K/K	K/K	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15.9	107.9	۰ .	0 0,02	0.70	10%	5 0
пром проведенняй п		100	к/к	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16.5	، دد	0	15	0	0.0
пром С ценный иентами					20,4	23,7	115,5	640,1	543		396,7	5,6	8	17,79	0,13	1,8
іцом С ценный					06ед											
іцом С ценный иентами	дью*	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123	38	19	36	-	0.2	15	0.25	4 60
ССценный	MOX	250	2008	99	10,3	10,1	18,4	186,1	51,4	39,08	142,9	1.95	0.15	6.17	0.21	0 3
ценный	м и яйцом	100	2008	280	11,3	Ξ	9,7	216	26,6	21	138.6	2.8	007	-1-	-	2 4
ценный		180	2008	331	6,6	5,76	37,56	229,2	27,6	24	64.8	10	0.084	2		1 08
иентами	с вит.С	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	S.	2	∞ ,	- 1	0.01	_	0	0 3
иентами	обогащенный	40	K/K	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	+	0	0		0 0 0
	онукриентами	40	K/K	K/K	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68			0,48	0	0		0
Атого: Атого за день: Средняя сбалансированность		50	к/к	K/K	6,1	3,2	26,4	165	7		_	ن	0,6	0	-	0.45
Атого за день: Средняя сбалансированность					41,56		168,96	5	170,5		00	-	-	j	20	10.71
Средняя сбалансированность					61,96		284,46		-	195.1	_		_		_	3 51
	ность				0,9		4		_			-	_	_	_	1.640
					5 день											
				<u>ي</u>	Завтрак											
CMJET C CLIPON 200		200	2008	215	23	23,1	ເມ ເມ	465,3	112	18,7	242,7	2	0.06	0	00	3 6

	Итого:	Хлеб ржано-пшени микронутриентами	Напиток кли	т опуоцы ленивые	C) III anaprospa	Сип компольний с мак	Canar us one		Итого:	Мандарин свежий	Батон обога	Какао с молоком	Эицо вареное	Каша жидка				Средняя сб	Итого за день:	Итого:	Батон обогащенны	Хлеб ржанс	Сок яблочный	Каша гречн	Тефтели из	Суп из овог	Салат из св			Итого:	Чай с молок	Ябноко свежее	Огурен свежий (порши
	Итого:	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	Напиток клюквенный с вит.С	Ивыст	Сун мүлорольнын с махаронными издолизми	way of phios	WILL OFFICE			всжий	ьатон обогащенный микронукриентами	OKOM)6	Каша жидкая овсяная с маслом сл.				Средняя сбалансированность	нь:		ватон обогащенный микронукриентами	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	ый	Каша гречневая рассыпчатая	Тефтели из говядины, соус томатный**	Суп из овощей со сметаной	Салат из свежих помидоров*			NO.FI	and	жее	Огурен свежий (полнионный)
	40	40	200	250	250	100			22	100	20	200	40	200/5							40	40	200	180	100/20	250/10	100			200	100	40	-
	К/К	к/к	2008	2008	2008	2008				K/K	к/к	2008	2008	2008							K/K	K/K	2008	2008	2008	2008	2008			K/K	K/K	к/к	
	к/к	к/к	437	306	100	19	9			к/к	к/к	433	213	189							K/K	к/к	442	323	283/384	95	22			K/K	K/K	K/K	
35,66	3,04	2,72	0,1	25,2	3,9	0,7	Обед		17,19	0,27	1,52	2,9	5,1	7,4	Завтрак	6 день	1,1	11	66 17	37 53	3 04	272	_	4,32	14,34	11,1	1	Обед	28,00	1,6	0,33	0,1	
30,14	1,12	0,32	0,1	20,7	2,8	5,1			17,56	0	0,56	2,5	4,6	9,9			1,1	111	6714	38 74	117	0.30	0,2	5,52	16,68	4,2	10,2		28,9	1,7	0	0	
112,85	25,44	16,96	24,9	19,5	23,75	2,3			105,5	42,7	12,7	24,8	0,3	25			4	144,14	14177	193.00	25.44	16 06	19,8	45,24	25,44	18,1	33		58,74	7,9	20,6	Ξ	
934,2	105,6	81,6	103	420	121	103			527,1	61,3	52,8	134	63	216				1/2/,1	17771	1057 0	105.6	916	86	247,2	310.8	112,6	109		674,3	52,8	40	13	
157,9	7,68	7,2	4	95	23	21			301,8	0	3,84	121	22	155				412,4	110,0	110 /	760	1	14	13.2	16.8	29,7	30		153,8	0	24	12	
59,96	5,28	7,68	4	5	25	13			96,94	21,3	2,64	14	5	54				151,3		_	5 700	7 60	∞ ,	31.2	16.92	21,7	18		42,56	0,46	12	8,1	
403,38	26,08	34,8	Ç.	237,5	64	38			96,94 373,14	0	13,04	90	77	193,1				697,7	_	_	34,8	3 :	14	-	_		27		310,5	0	16,5	33	,0
8,78	0,48	1,6	0	5	1	0,7			5,11	0,27	0,24	-	-	2,6				15,18	-	-		, ,,,	28			0.99	_		5,9	0	3,3	0,1	0,00
0,25	0	0	0,01	0,1	0,11	0,03			38,9	38,7	0	0,04	0,03	0,132				108,2	_	_	0	20,02	0.00	0.036	0.063	0.099	0.05		108	107,8	0	0,1	20,00
58,5	0	0	4	37,5	∞	9			17	14.7	0	-	0	13				72,37	-		0	, 4				2.3	24		31,2	15,9	15	0,3	0
0,21	0	0	0	0	0,2	10,0			24,16	24	0	0,01	0.1	0.05				83,13	-	_	0		0,000	0.036	0.008	0.24	0.16		82,67	82,4	0	0	0,07
12,36	0	0,96	0.1	6,5	0,3	4,50		,	0.7	0.2	0	0	0.2	0.3				18,45	11,78	_	0,96	0,2					5 10		6,67	0,67	0,9	1,1	V,+

Итого за день:				52,85	47,7	218,35	1461,3	459,7	156,9		13.89	776,52 13,89 39,15	75.5	24.37	13.06
Средняя сбалансированность				1,0	0,9	4					1	3	-		
				7 пень											
				Завтрак											
Сосиски отварные	100	2008	254	8,2	6,4	0,32	298	21,6	12	97,2	1,2	0,12	0	0	0.24
Макаронные изделия отварные	200	2008	331	7,33	6,4	41,73	254,7	14.7	9.3	48	0.8	0.06	0	0.03	0.8
Помидор свежий (порционный)	40	к/к	к/к	0,6	0	U.	22	-	0.6	0	1.2	10.8	7.5	412	0.0
Чай с молоком	200	к/к	K/K	1,6	1,7	7,9	52,8	0	0,46	0	0	107,8	5%		0.67
Йогурт в инд.упаковке 2,5%	125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9		0	75.00 F		0
Бутерброд с маслом	25/10	2008	_	2	9	7,5	141	5,8	υ u	18,3	0,5	0,02	0	0	0.4
Итого:				23,83	26	102,45	936,6	179,4	41,56	271,4		118,8	24,19		
				Offer										1 1	1 1
Салат "Степной" из разных овощей с маслом	100	20008	30	36	100	0	117	3	3	5	2	2	,		
растительным с от.оз отурец соленый		2008	30	3,0	7,01	/,8	137	20	20	46	0,9	0,06	00	0,45	4,60
Суп крестьянский со свининой	250/10	2008	94	6,06	8,89	12,28	152,4	33,6	19,8	67.3	0.89	0.059	9.9	0.178	2 37
Рыба,запеченная с яйцом**	100	2008	236	11,5	4,1	12,6	150,1	30,33	24,1	141,3	1,37	0,123		0.02	
Картофель отварной с маслом сливочным	180	2008	333	3,48	5,64	28,2	177,6	25,2	36	94,8	1,44	0,18		0.048	
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103	13	w	رى _.	_	0,01	200	0.16	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	K/K	к/к	2,72	0,32	16,96	81,6	7,2	7,68	34,8	1,6	0	0	0	0,96
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	K/K	3,04	1,12	25,44	105,6	7,68	5,28	26,08	0,48	0	0	0	0
Итого:				31,1	30,57	127,68	907,3	137	115,9	_		0,432	252,06	0,	=
Итого за день:				54,93	56,57	230,13	1843,9	316,4	157,4			_	276,25	_	_
Средняя соалансированность				1,0	1,0	4									
				о день											
Каша из пшена и риса молочная жидкая	200/5	2008	190	64	10.3	27.7	731 5	1881	35 13	170	0	0 077	2	000	0 155
Бутерброд с джемом или повидолом	20/5/15	2008	2	1.2	4.3	22	132	»	2	14	0.3	000	×	0.03	0 '
Сыр порционный	30	2008	14	6,9	8,9	0	109	264	=	150	0.3	0	0	0.09	0.2
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	61	7	45	_	0,02	_	0,01	0
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	υ υ	0	15	0	0,9
Итого:				16,33	24,8	92,7	619,5	545,1	70,13	J.	4,9	0,117	25,55	0,192	1,655
				Обед											
Салат "Полонынский"/ с 01.03 Салат "Полонынский" с пекинской капустой	100	2008	28/ к/к	1,5	10,1	4,4	115	30	14	25	0,8	0,04	46	0,1	4,80
Щи из квашеной капусты с картофелем и	250/5	2008	88	5,94	7,52	7,29	138,9	45,3	20,7	48,3	0,69	0,05	12,8	0,2	0,19
Котлеты рубленые из птицы**	100	2008	314	18,6	14,2	17	270	20	9.26	40	0.48	0.023	39	0 033	0.87
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,24	247,2	49,8	29,04	70,56	1,38	0,082	12,45	0,4	3.87
Кисель плодово-ягодный с вит С.	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	S	2	8	0,4	0,01	2	0	0.1

0 13 32 0 % 26	0	1											F
26 9,8 0 6,34		16	34,8	7,68	7,2	81,6	16,96	0,32	2,72	к/к	K/K	40	микронутриентами
~	0,01	-	5	w.	-		25,7	0	0,2	436	2008	200	Упер турно пинентин в обостинент в
MES.	0.15	+	102,9	39,48	51,48	3	22,58	6,91	3,6	125	2008	180	Картофельное пюре с морковью
	0.04	+	87	4	-	38	0	0,3	9,1	241	2008	100	Котлета рыбная любительская**
	060	1 28	133	28.5	44.3	171.4	15,3	9,51	6,13	77	2008	250/10/5	Борщ с картофелем со свининой и сметаной
	0,04	0,8	37	20	26	115	4,4	10,1	1,5	29	2008	100	Салат "Школьные годы"/с 01.03 Салат "Школьные годы" с пекинской капустой
									Обед				
- 1	0,00		-										
- 1	000	+	265.8	47	374.3		77.3	19,6	14,16				Итого:
	0 00	+	16.5	7 :	24	40	20,6	0	0,33	к/к	K/K	100	Яблоко свежее
	003	90	124	=	204	187	14,1	11,2	7,5	ш	2008	30/5/25	Бутерброд горячий с сыром
	0,00	1,0	» [1.	4	5	60	15	0,1	0,2	430	2008	200	Чай с сахаром
	200	\perp	1173	30	1413	210	276	8.3	6.133	189	2008	200/5	Каша манная молочная с маслом сливочным
									Завтрак	32			
									10 день	11			
	0,322 47,89	10,17			Opogo	101010	4		1.0				Средняя сбалансированность
	-	-	971 08	160.1	-	1643.6	237.55	64.8	61,28				Итого за день:
	-	_				936	139 71	37.1	36.16				Итого:
	>	0 40	30.20	\$ 78	768	9 501	25.44	1.12	3.04	K/K	K/K	40	Батон обогащенный микронутриентами
	0	1,6	34,8	7,68	7,2	81,6	16,96	0,32	2,72	к/к	K/K	40	Алео ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами
	0,072	-	23	16	21	131	31,7	0,1	0,6	402	2008	200	Компот из смеси сухофруктов с вит.С
	0.073	7	43.7	8 4	13.2	229.2	37.56	5,76	6,6	331	2008	180	Макаронные изделия отварные
	0 10	^	227	-5	19	166	8.7	12,1	13,1	261	2008	100	Печень, тушенная в соусе сметанном**
10,1	0,09	1,23	104,5	30,8	40,6	109,6	17,05	7,6	9,4	91	2008	250/10/5	Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной
- 1	0.03	0.7	38	13	21	103	2,3	10,1	0,7	19	2008	100	Салат из свежих огурцов
									Обед	Asse			
16,79	0,12	, (c)	4/3,4	03,3	377,1	717,0	21,04	2030					
	+	3,0	10,0	20	200 1	7176	07.84	777	25 12				Итого:
0,79	0	3 0	16.5	13,9	24	35	22.4	0.3	0,3	K/K	K/K	100	Груша свежая
	0,02	,,	107.0	150	1363	1681	33	25	41	K/K	K/K	125	Йогурт в инд.упаковке 2,5%
	0,04	1	10 2	1 14	5.8	103.5	15 94	41	3.62	5	2008	25/10	Бутерброд с с ветчиной
1	0,00	2,1	000	10,7	171	134	24.8	2.5	2.9	433	2008	200	Какао с молоком
1	2	3	2	107	13	7777	27	183	142	214	2008	200	Омлет натуральный
1									У День	ادر			
1		-83					4	1,0	0,9				
117,7		14,03	672,74	170,1	734,1	1751,8	251,59	64,2	53,69				Спенияя сбаначеннованност
92,15	0,205	9,13	269,24	99,96	189	1132,3	158,89	39,4	37,36				UTOTO 39 BOUL
	0	3,3	16,5	12	24	61	14,66	0,52	1,14	K/K	K/K	100	Итого:
	0	0,48	26,08	5,28	7,68	105,6	25,44	1,12	3,04	K/K	K/K	100	Киви свежее
11	c	.,0	90					1 15	3 04		ala	40	Батон обогашенный микронутриентами
	0	6	34.X	7.08	1,1	01,0	10,50	2000	13.11	20.00		0.000	MAKDOHYTDHCHTAMH

0,07	31,74	-	2.440	TOOL	-	10,40	-			1	0.0				Спелняя сбалансипованность	Donnad
0 00		-	13.5	-	-		-	1668 1	229.2	61	49.94				1 день:	Итого за день:
634		_	0.998		~	133.2	_	858,4	118,2	29,3	28,84					Итого:
0.9		15	0	33		_	24	40	8,6	0	0,33	к/к	K/K	100	звежее	Яблоко свежее
0	0	0	0	0,48	26,08	5,28	7,68	105,6	25,44	1,12	3,04	к/к	к/к	40	Батон обогащенный микронутриентами	Батон обо
0,96	0	0	0	1,6	34,8	7,68	7,2	81,6	16,96	0,32	2,72	к/к	K/K	40	микронутриентами	микронут
0,1	0	13	0,01	o	v	3	×	100	23,1	c	0,2	430	2000	200	Хлеб ржэно-пленичный обоганичный	Упеб пжа
0,84	_	10,8	0,68	1,2	10,8	28,8	52,8	142,8	15,8	0,04	0.0	436	2000	200	THE TRUMP C BUT C	Напиток из аг
-	-	5	0,15	2,5	175	27,5	17,5	1/8	130	2	3,0	250	2000	180	рату обращов	рагу овоп
0,24	0,21	14,1	0,138	1,43	104	35,9	31,9	138,4	19,1	3,72	7,05	92	2008	250/10	Суп картофельный с курой	Суп карто
2,30	0	6	0,02	0,7	28	13	23	67	2,6	5,1	2,7	20	2008	100	Салат из соленых огурцов с луком*	Салат из
											Обед				F)
1,00	l h															
2.55	_	-	11.5	3,8	137,3	24,7	216,8	809,7	111	31,7	21,1					Итого:
0,45	-	0	0,6	0,3	26	4,5	7	165	26,4	3,2	6,1	к/к	к/к	50	Ватрушка с творогом	Ватрушка
0.4	0,07	0	0,02	0,5	18,3	3,3	5,8	141	7,5	9	2	-	2008	25/10	Бутерброд с маслом	Бутерброд
0	0.01	-	0,02	-	45	7	61	107	22,4	1,3	1,5	432	2008	200	Кофейный напиток	Кофейны
0.9	41.2	7.5	10.8	1,2	0	0,6	-	22	13	0	0,6	к/к	к/к	40	Помидор свежий (порционный)	Помидор
0.8	0.03	0	0.06	0,8	48	9,3	142	374,7	41,7	18,2	10,9	211	2008	200	Макароны, запеченные с сыром	Макаронь
											Завтрак	w				
											12 день					
	_								4		1,1				Средняя сбалансированность	Средняя
11.33	-	73.2	146.9	11.5	945,18		463,9	1649,2	233,36	2000	67,02				а день:	Итого за день:
10.06	6	42.6	0.264	9.33	490,18	74.5	161,9	974,1	132,36	30,96	34,65					Итого:
0	0	0	0	0,48	26,08	5,28	7,68	105,6	25,44	1,12	3,04	к/к	к/к	40	Батон обогащенный микронутриентами	Батон обс
0,96	0	0	0	1,6	34,8	7,68	7,2	81,6	16,96	0,32	2,72	к/к	к/к	40	микронутриентами	микронут
0,2	c	4	0,02	2,0	4	0	1	00	17,0	0,2	-	777	2000	too	Хлеб ржано-пшеничный обогашенный	Хлеб ржа
0,30	0,00	. 0	0,024	0,72	13,2	0	14	240,0	10.8	0.0	- 17	442	2008	200	Невый	Сок вишневый
3,0	0,12	13,3	0,09	0.73	72.7	20,0	3 6	2/17	30 36	756	4 44	305	2008	180	рной	Рис отварной
10,01	0,00	10,1	0.00	1 5	216	78 5	615	103	43	×	147	317	2008	120	Тиша, тушеная в сметанном соусе**	Птина. ту
0 34	0.03	10.1	0.11	1.23	90,1	28,9	29,9	142,3	19,9	3,66	7,35	100	2008	250	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп карто
4,60	0,25	15	0,02	-	36	19	38	123	6,6	10,1	1,4	51	2008	100	Винегрет овощной с маслом растительным *	Винегрет
											Обед					
1,40	10041	00,0	2.000	1												
1 27	1064	306	1466	217	455	74.76	302	675.1	101	26.5	32,37					Итого:
0,3	24	147	38.7	0.27	0	21.3	0	61.3	42,7	0	0,27	к/к	K/K	100	Мандарин свежий	Мандари
0,0,	0	0	0.04	0.7	46	7	8	116	7,4	7,4	4,9	к/к	K/K	15/20	Бутерброд с колбасой п/к	Бутербро
0.67	83 4	159	107.8	0	0	0.46	0	52,8	7,9	1,7	1,6	к/к	к/к	200	олоком	Чай с молоком
0	0	0	0,08	1,2	409	46	294	445	43	17,4	25,6	224	2008	200/30	Запеканка творожная с повидлом	Запеканк
											Завтрак					
											11 день	35 20 E				
										1,0	0,0				Оредини сопаники ровинность	Cochina
8,69	1,09	71,14	1,02	12,06	0/1,88	134,9	330	1200,0	10/,00	10,00	0.0				я сбалансипованность	Спелная
6,59		33,14	+	3,86	400,08 3,86	15/0	133,/	1300,0	197.60	47.96	40 453				э пент.	Итого за пень
-	_		-	10.	100 00	1070	1227	7076	110 20	76 96	16 70					Итого

Ġ

Итого за 12 дней:	668,833	668,833 692,94	11.010	2829.9 19784.9		
Итого средняя за 1 день:						
	55,74	57,75		235,83 1648,74		
Итого средняя от суточной нормы					E 4	
потребность в пищевых веществах и энергии						
В %	62	63	62	61		
Итого средняя сбалансированность за 12 дней:	0,9	1,0	4	1649		
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности	13,5	31,5	57,2			

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

Могильного М.П., Тутельяна В.А. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция

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

^{* -}с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый

^{** -} в процессе приготовления блюд иключается обжарка