

СОГЛАСОВАНО

Директор

Выборгского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "СЕРНА"

Н.Е. Сорокина

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед)
для предоставления питания учащимся старших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

| Наименование | Выход, | Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологи-ческой карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гети-ческая цен-ность, ккал. |
|--|------------|--|--|-------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 1 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 35 | 2008 | 3 | 4,5 | 8,7 | 7,4 | 131,0 |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 5,6 | 6,9 | 24,4 | 183,0 |
| Какао с молоком | 200 | 2008 | 433 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 25 | к/к | 2 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Плоды свежие (яблоки) | 100 | 2015 | 338 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | 515 | | | 15,6 | 19,1 | 79,8 | 562,5 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 2008 | 20 | 1,6 | 3,1 | 1,6 | 40,2 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 200/5 | 2012 | 76 | 1,9 | 4,9 | 13,5 | 104,6 |
| Шницель рубленый запеченый | 90 | 2012 | 282 | 14,0 | 10,4 | 14,1 | 205,9 |
| Пюре картофельное | 150 | 2008 | 335 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141,0 |
| Кисель из кураги | 200 | 2008 | 406 | 0,7 | 0,1 | 37,0 | 151,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | 1 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 20 | к/к | 9 | 1,8 | 0,5 | 10,7 | 54,0 |
| Итого за прием пищи: | 765 | | | 25,9 | 24,8 | 115,8 | 786,7 |
| Всего за день: | | | | 41,5 | 43,9 | 195,6 | 1349,2 |

| Наименование | Выход, | Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологи-чес-кой карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гети-ческая цен-ность, ккал. |
|--|------------|--|---|-------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| | г | | | г | г | г | |
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| 2 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с яйцом | 35 | к/к | 7 | 3,9 | 2,7 | 8,2 | 71,9 |
| Запеканка из творога с джемом | 150/10 | 2012 | 237 | 12,9 | 15,4 | 38,2 | 365,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 15 | к/к | 9 | 1,3 | 0,3 | 7,0 | 40,5 |
| Плоды свежие (мандарины) | 100 | к/к | 3 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
| Итого за прием пищи: | 510 | | | 19,1 | 18,7 | 75,9 | 575,7 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 2008 | 40 | 1,0 | 3,1 | 4,6 | 49,8 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной | 200/5/5 | 2012/2008 | 57/307 | 4,9 | 6,0 | 11,3 | 101,3 |
| Рыба, тушенная с овощами | 100 | 2012 | 247 | 9,6 | 4,8 | 2,8 | 92,5 |
| Рис отварной | 150 | 2008 | 325 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 203,0 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 2008 | 394 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 1 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Вафли обогащенные | 20 | к/к | 4 | 0,9 | 5,8 | 12,6 | 106,0 |
| Итого за прием пищи: | 780 | | | 23,1 | 26,6 | 110,6 | 757,6 |
| Всего за день: | | | | 42,2 | 45,3 | 186,5 | 1333,3 |

| Наименование | Выход, | Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологи-чес-кой карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гети-ческая цен-ность, ккал. |
|--|------------|--|---|-------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 3 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 25 | 2008 | 1 | 1,1 | 8,4 | 7,5 | 110,0 |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150/5 | 2008 | 189 | 7,6 | 6,4 | 21,4 | 179,0 |
| Кофейный напиток | 200 | 2008 | 432 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 2 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 100 | к/к | 6 | 3,1 | 2,5 | 18,0 | 107,0 |
| Итого за прием пищи: | 505 | | | 15,5 | 19,2 | 82,7 | 570,5 |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 2008 | 51 | 0,8 | 6,1 | 4,0 | 73,8 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 2012 | 82 | 2,2 | 2,3 | 13,7 | 83,8 |
| Суфле из курицы | 90 | 2008 | 320 | 15,0 | 8,0 | 3,6 | 148,9 |
| Рагу овощное (3-й вариант) | 150 | 2012 | 344 | 2,7 | 6,1 | 15,8 | 128,9 |
| Компот из апельсинов | 200 | 2008 | 399 | 0,5 | 0,1 | 34,0 | 141,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 1 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 2 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Плоды свежие (яблоки) | 100 | 2015 | 338 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | 865 | | | 26,6 | 24,0 | 112,9 | 780,9 |
| Всего за день: | | | | 42,1 | 43,2 | 195,6 | 1351,4 |

| Наименование | Выход, | Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологи-чес-кой карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гети-ческая цен-ность, ккал. |
|---|------------|--|---|-------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 4 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 40 | 2008 | 2 | 1,2 | 4,3 | 22,0 | 132,0 |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 6,2 | 7,9 | 25,7 | 199,0 |
| Чай с молоком | 200 | АКП* | 8 | 6,3 | 5,8 | 9,8 | 89,6 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 2 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Плоды свежие (груши) | 100 | 2015 | 338 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | 520 | | | 16,3 | 18,9 | 81,2 | 535,1 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат витаминный (1-й вариант) | 60 | 2008 | 41 | 0,7 | 3,6 | 5,7 | 54,0 |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 2008 | 99 | 2,5 | 1,8 | 17,3 | 141,2 |
| Котлеты "Особые" | 90 | 2008 | 273 | 10,7 | 15,4 | 10,6 | 207,4 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 2015 | 302 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 243,8 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 2008 | 442 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 1 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Итого за прием пищи: | 740 | | | 26,3 | 27,5 | 110,6 | 822,4 |
| Всего за день: | | | | 42,6 | 46,4 | 191,8 | 1357,5 |

| Наименование | Выход, | Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологи-чес-кой карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гети-ческая цен-ность, ккал. |
|--|------------|--|---|-------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 5 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 35 | 2008 | 3 | 4,5 | 8,7 | 7,4 | 131,0 |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" с маслом сливочным | 150/5 | 2008 | 190 | 5,9 | 4,8 | 20,1 | 168,0 |
| Какао с молоком | 200 | 2008 | 433 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 |
| Печенье обогащенное | 20 | к/к | 5 | 1,4 | 2,6 | 14,6 | 88,0 |
| Плоды свежие (мандарины) | 100 | к/к | 3 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
| Итого за прием пищи: | 510 | | | 15,5 | 18,8 | 74,4 | 559,0 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным | 60 | 2008 | 30 | 2,2 | 6,1 | 4,7 | 82,2 |
| Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200/10 | 2015 | 98 | 1,5 | 4,9 | 5,2 | 70,7 |
| Биточки рыбные запеченные, соус сметанный | 90/20 | 2012 | 255/354 | 11,7 | 5,0 | 8,8 | 123,9 |
| Картофель отварной | 150 | 2008 | 333 | 2,9 | 4,7 | 23,5 | 148,0 |
| Компот из изюма | 200 | 2008 | 401 | 0,5 | 0,1 | 28,1 | 116,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 1 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 15 | к/к | 9 | 1,3 | 0,3 | 7,0 | 40,5 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 100 | к/к | 6 | 3,1 | 2,5 | 18,0 | 107,0 |
| Итого за прием пищи: | 885 | | | 26,0 | 24,0 | 113,9 | 778,3 |
| Всего за день: | | | | 41,5 | 42,8 | 188,3 | 1337,3 |

| Наименование | Выход, | Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологи-ческой карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гети-ческая цен-ность, ккал. |
|---|------------|--|--|-------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 6 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 40 | 2008 | 2 | 1,2 | 4,3 | 22,0 | 132,0 |
| Омлет натуральный с маслом сливочным | 150/5 | 2008 | 214 | 14,2 | 13,9 | 11,7 | 262,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 2 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Плоды свежие (яблоки) | 100 | 2015 | 338 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | 520 | | | 18,2 | 19,3 | 71,9 | 568,8 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат овощной с яблоками | 60 | 2012 | 18 | 0,9 | 3,2 | 5,3 | 52,9 |
| Суп картофельный с рыбой | 200/20 | 2012 | 77/242 | 5,4 | 2,4 | 13,5 | 97,0 |
| Печень по-строгановски | 100 | 2008 | 256 | 8,9 | 12,2 | 10,2 | 171,2 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2008 | 331 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191,0 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 2008 | 442 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 1 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Ватрушка с творогом | 60 | к/к | 15 | 1,7 | 1,8 | 8,8 | 99,6 |
| Итого за прием пищи: | 830 | | | 26,2 | 25,0 | 107,5 | 787,7 |
| Всего за день: | | | | 44,4 | 44,3 | 179,4 | 1356,5 |

| Наименование | Выход, | Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологи-чес-кой карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гети-ческая цен-ность, ккал. |
|--|------------|--|---|-------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 7 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с яйцом | 35 | к/к | 7 | 3,9 | 2,7 | 8,2 | 71,9 |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 4,6 | 6,4 | 24,8 | 179,0 |
| Чай с молоком | 200 | АКП* | 8 | 6,3 | 5,8 | 9,8 | 89,6 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 15 | к/к | 9 | 1,3 | 0,3 | 7,0 | 40,5 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 100 | к/к | 6 | 3,1 | 2,5 | 18,0 | 107,0 |
| Итого за прием пищи: | 505 | | | 19,2 | 17,7 | 67,8 | 488,0 |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый | 60 | АКП* | 9 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 7,8 |
| Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 2012 | 71 | 1,5 | 4,7 | 5,6 | 69,8 |
| Жаркое по-домашнему | 240 | 2008 | 258 | 18,4 | 20,4 | 23,5 | 404,6 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 2008 | 394 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | 1 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Батон обогащенный микроэлементами | 25 | к/к | 2 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Плоды свежие (груши) | 100 | 2015 | 338 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | 870 | | | 26,0 | 26,7 | 101,2 | 801,7 |
| Всего за день: | | | | 45,2 | 44,4 | 169,0 | 1289,7 |

| Наименование | Выход, | Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологи-чес-кой карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гети-ческая цен-ность, ккал. |
|---|------------|--|---|-------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 8 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Омлет натуральный с маслом сливочным | 150 | 2008 | 214 | 12,9 | 17,4 | 23,5 | 323,8 |
| Горошек зеленый припущенный | 40 | АКП* | 7 | 1,2 | 0,1 | 2,6 | 18,0 |
| Кофейный напиток | 200 | 2008 | 432 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 2 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Плоды свежие (апельсины) | 100 | к/к | 8 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,3 |
| Итого за прием пищи: | 515 | | | 18,7 | 19,6 | 70,0 | 559,6 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 2008 | 40 | 1,0 | 3,1 | 4,6 | 49,8 |
| Суп из овощей с птицей и сметаной | 200/5/5 | 2015/2008 | 99/307 | 2,9 | 10,8 | 4,5 | 86,7 |
| Котлета рыбная любительская | 90 | 2012 | 256 | 11,3 | 4,2 | 9,8 | 126,0 |
| Рис припущенный | 150 | 2008 | 326 | 3,7 | 4,6 | 29,4 | 209,0 |
| Компот из апельсинов | 200 | 2008 | 399 | 0,5 | 0,1 | 34,0 | 141,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 1 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 2 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Итого за прием пищи: | 775 | | | 24,4 | 23,8 | 114,3 | 770,0 |
| Всего за день: | | | | 43,1 | 43,4 | 184,3 | 1329,6 |

| Наименование | Выход, | Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологи-чес-кой карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гети-ческая цен-ность, ккал. |
|--|------------|--|---|-------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 9 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с джемом | 40 | 2008 | 2 | 1,2 | 4,3 | 22,0 | 132,0 |
| Макароньы отварные с сыром | 160 | 2015 | 204 | 10,9 | 11,9 | 27,3 | 267,5 |
| Какао с молоком | 200 | 2008 | 433 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 |
| Плоды свежие (мандарины) | 100 | к/к | 3 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
| Итого за прием пищи: | 500 | | | 15,8 | 18,9 | 81,6 | 571,5 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 60 | 2015 | 52 | 0,8 | 3,6 | 5,0 | 55,7 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 2012 | 67 | 1,6 | 4,7 | 7,0 | 75,8 |
| Птица, тушеная в соусе с овощами | 240 | 2008 | 308 | 14,3 | 12,5 | 27,0 | 315,3 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 2008 | 442 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 1 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 2 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 100 | к/к | 6 | 3,1 | 2,5 | 18,0 | 107,0 |
| Итого за прием пищи: | 870 | | | 25,8 | 24,5 | 108,8 | 797,3 |
| Всего за день: | | | | 41,6 | 43,4 | 190,4 | 1368,8 |

| Наименование | Выход, | Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологи-чес-кой карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гети-ческая цен-ность, ккал. |
|---|------------|--|---|-------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 10 день | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 25 | 2008 | 1 | 1,1 | 8,4 | 7,5 | 110,0 |
| Пудинг из творога с молоком сгущенным | 150/10 | 2008 | 225 | 15,2 | 9,9 | 35,3 | 302,4 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 2 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 2015 | 338 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 |
| Итого за прием пищи: | 510 | | | 19,1 | 19,4 | 81,0 | 586,9 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из моркови из яблок с яйцом | 60 | 2015 | 65 | 1,0 | 2,7 | 7,3 | 39,7 |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 2012 | 81 | 4,1 | 4,3 | 12,9 | 106,6 |
| Тефтели мясные (1-й вариант) | 90 | 2008 | 283 | 9,8 | 11,4 | 2,0 | 176,5 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2008 | 331 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191,0 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2008 | 402 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 1 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 2 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Итого за прием пищи: | 765 | | | 26,0 | 24,3 | 117,2 | 802,3 |
| Всего за день: | | | | 45,1 | 43,7 | 198,2 | 1389,2 |

| Наименование | Выход, г | Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологи-чес-кой карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гети-ческая цен-ность, ккал. |
|---|-------------|--|---|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|
| | | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 11 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 35 | 2008 | 3 | 4,5 | 8,7 | 7,4 | 131,0 |
| Каша "Янтарная" из пшена с яблоками и маслом сливочным | 150 | 2008 | 187 | 8,0 | 7,3 | 28,1 | 199,2 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 2008 | 431 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 2 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Плоды свежие (апельсины) | 100 | к/к | 8 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43,3 |
| Итого за прием пищи: | 517 | | | 15,9 | 16,9 | 72,2 | 503,0 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат витаминный (1-й вариант) | 60 | 2008 | 41 | 0,7 | 3,6 | 5,7 | 54,0 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной | 200/5/5 | 2012/2008 | 57/252 | 2,2 | 10,6 | 11,0 | 92,6 |
| Плов из птицы | 240 | 2012 | 304 | 18,4 | 8,8 | 38,8 | 344,0 |
| Компот из кураги | 200 | 2008 | 401 | 1,0 | 0,1 | 34,2 | 142,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 1 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 15 | к/к | 9 | 1,3 | 0,3 | 7,0 | 40,5 |
| Итого за прием пищи: | 810 | | | 26,4 | 23,8 | 115,3 | 763,1 |
| Всего за день: | | | | 42,3 | 40,7 | 187,5 | 1266,1 |

| Наименование | Выход, | Технологи-ческая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологи-чес-кой карты | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гети-ческая цен-ность, ккал. |
|--|------------|--|---|-------------|-------------|--------------|-----------------------------------|
| | г | | | Всего | Всего | Всего | |
| | | | | г | г | г | |
| 12 день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 40 | 2008 | 213 | 7,9 | 8,6 | 8,2 | 93,4 |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 6,2 | 7,9 | 25,7 | 199,0 |
| Кофейный напиток | 200 | 2008 | 432 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 2 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Плоды свежие (мандарины) | 100 | к/к | 3 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
| Итого за прием пищи: | 520 | | | 18,6 | 18,6 | 77,2 | 504,9 |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 60 | 2008 | 51 | 0,8 | 6,1 | 4,0 | 73,8 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 2012 | 80 | 1,6 | 3,2 | 11,7 | 72,6 |
| Печень, тушенная в соусе | 100 | 2008 | 261 | 8,2 | 8,2 | 6,2 | 142,0 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 2015 | 302 | 8,6 | 6,1 | 38,6 | 243,8 |
| Сок фруктовый в ассортименте | 200 | 2008 | 442 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 1 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 100 | к/к | 6 | 3,1 | 2,5 | 18,0 | 107,0 |
| Итого за прием пищи: | 850 | | | 26,1 | 26,7 | 116,9 | 815,2 |
| Всего за день: | | | | 44,7 | 45,3 | 194,1 | 1320,1 |

| Дни | Б, г | Ж, г | У, г | Э.Ц., ккал |
|--|--------------|--------------|---------------|---------------|
| Всего за 1 день: | 41,5 | 43,9 | 195,6 | 1349,2 |
| Всего за 2 день: | 42,2 | 45,3 | 186,5 | 1333,3 |
| Всего за 3 день: | 42,1 | 43,2 | 195,6 | 1351,4 |
| Всего за 4 день: | 42,6 | 46,4 | 191,8 | 1357,5 |
| Всего за 5 день: | 41,5 | 42,8 | 188,3 | 1337,3 |
| Всего за 6 день: | 44,4 | 44,3 | 179,4 | 1356,5 |
| ИТОГО: | 254,3 | 265,9 | 1137,3 | 8085,1 |
| В среднем за 1 неделю: | 42,4 | 44,3 | 189,5 | 1347,5 |
| Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности | 13% | 30% | 56% | |
| Всего за 7 день: | 45,2 | 44,4 | 169,0 | 1289,7 |
| Всего за 8 день: | 43,1 | 43,4 | 184,3 | 1329,6 |
| Всего за 9 день: | 41,6 | 43,4 | 190,4 | 1368,8 |
| Всего за 10 день: | 45,1 | 43,7 | 198,2 | 1389,2 |
| Всего за 11 день: | 42,3 | 40,7 | 187,5 | 1266,1 |
| Всего за 12 день: | 44,7 | 45,3 | 194,1 | 1320,1 |
| ИТОГО: | 262,0 | 260,9 | 1123,5 | 7963,5 |
| В среднем за 2 неделю: | 43,7 | 43,5 | 187,2 | 1327,2 |
| Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности | 13% | 29% | 57% | |
| В среднем за 12 дней: | 43,0 | 43,9 | 188,4 | 1337,4 |

| Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах): | Завтрак | Обед |
|--|---------|------|
| Всего за 1 день: | 515 | 765 |
| Всего за 2 день: | 510 | 780 |
| Всего за 3 день: | 505 | 865 |
| Всего за 4 день: | 520 | 740 |
| Всего за 5 день: | 510 | 885 |
| Всего за 6 день: | 520 | 830 |
| Всего за 7 день: | 505 | 870 |
| Всего за 8 день: | 515 | 775 |
| Всего за 9 день: | 500 | 870 |
| Всего за 10 день: | 510 | 765 |
| Всего за 11 день: | 517 | 810 |
| Всего за 12 день: | 520 | 850 |

*АКП - акт контрольной проработки

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва ДеЛи принт, 2012 г

*Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2015.-544 с.

* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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