

Согласовано :

Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу

Н.С. Башкетова

« 07 » августа 2017 г



Утверждаю

Начальник Управления социального питания  
Правительства Санкт - Петербурга

Н.А. Петрова

« 07 » августа 2017 г



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню  
рационов горячего питания (обед) стоимостью 146,00 руб.**

**для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга  
(для доготовочных столовых )**

| Наименование  | Выход,<br>г | Техноло-<br>гическая и<br>норма-тивная<br>документация<br>/сборник<br>рецептур/ | №<br>рецептуры<br>или<br>технологиче-<br>ской<br>карты | Пищевая ценность |           |                     |   | Витамины<br>(мг) |      |       |      | Минеральные<br>вещества (мг) |       |       |       |
|---|-------------|---|--|------------------|-----------|---------------------|---|------------------|------|-------|------|------------------------------|-------|-------|-------|
|   |             |   |  | Белки<br>г       | Жиры<br>г | Угле-<br>воды,<br>г | Энер-<br>гетиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал. | В <sub>1</sub>   | С    | А     | Е    | Ca                           | P     | Mg    | Fe    |
| <b>1 день</b>   |             |   |  |                  |           |                     |   |                  |      |       |      |                              |       |       |       |
| <b>Обед</b>   |             |   |  |                  |           |                     |   |                  |      |       |      |                              |       |       |       |
| Салат витаминный 1-ый<br>вариант Ветчина<br>порционная<br>с 01.03. салат из<br>квашеной капусты * | 100<br>20   | 2008<br>к/к   | 41<br>к/к<br>40  | 4,5              | 6,5       | 9,5                 | 115,2   | 0,1              | 26   | 0,32  | 2,48 | 41,2                         | 80,6  | 22,2  | 3,97  |
| Суп картофельный с<br>горохом и гречками  | 250/10      | 2008  | 99/73  | 7,5              | 4,6       | 26,5                | 178   | 0,18             | 6    | 0,21  | 0,6  | 53                           | 149   | 40    | 2,1   |
| Тефтели из говядины,<br>соус сметанный с<br>томатом   | 70/30       | 2008  | 283/372  | 10,8             | 13,4      | 9,62                | 258,1   | 0,066            | 1,14 | 0,006 | 3,56 | 16,6                         | 96,38 | 12,84 | 1,202 |
| Рис отварной  | 150         | 2008  | 325  | 3,7              | 6,3       | 32,8                | 203,0   | 0,02             | 0    | 0,05  | 0,3  | 3                            | 61    | 19    | 0,6   |

|   |     |      |     |              |              |               |             |              |               |              |             |               |               |               |               |
|---|-----|------|-----|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Компот из апельсинов с витамином «С»              | 180 | 2008 | 399 | 0,45         | 0,09         | 30,6          | 126,9       | 0,02         | 70,8          | 0            | 0,09        | 16,2          | 10,8          | 6,3           | 0,18          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50  | к/к  | к/к | 4            | 2,2          | 25,5          | 115,0       | 0,125        | 0             | 0            | 0           | 2,88          | 0             | 0             | 7,0           |
| Батон нарезной обогащенный                        | 30  | к/к  | к/к | 2,4          | 1,4          | 15,6          | 86,3        | 0,15         | 0             | 0            | 0           | 16,5          | 0             | 0             | 0,6           |
| Яблоко свежее                                     | 150 | к/к  | к/к | 0,6          | 0,6          | 14,7          | 70,5        | 0,045        | 15,0          | 7,5          | 0,3         | 24,0          | 16,5          | 13,5          | 3,3           |
| <b>Итого за обед:</b>                             |     |      |     | <b>33,95</b> | <b>35,09</b> | <b>164,82</b> | <b>1153</b> | <b>0,706</b> | <b>118,94</b> | <b>8,086</b> | <b>7,33</b> | <b>173,38</b> | <b>414,28</b> | <b>113,84</b> | <b>18,952</b> |

**2 день**

**Обед**

|   |       |      |     |               |              |               |                |              |               |               |              |               |               |              |              |
|---|-------|------|-----|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Рыба под маринадом                                | 35/35 | 2008 | 61  | 6,3           | 6,1          | 4,1           | 97,3           | 0,05         | 2             | 0,38          | 3,1          | 17,3          | 70,7          | 12           | 0,53         |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной      | 250/5 | 2008 | 84  | 3,0           | 5,0          | 7,8           | 90,3           | 0,054        | 20,0          | 0,21          | 0,2          | 51,0          | 45,0          | 19,0         | 0,2          |
| Зразы рубленые из кур                             | 70    | к/к  | к/к | 11,1          | 8,4          | 6,8           | 148,2          | 0,06         | 11,66         | 0,27          | 0,47         | 54,83         | 101,5         | 21           | 1,17         |
| Пюре картофельное с маслом сливочным              | 180/5 | 2008 | 335 | 4,255         | 10,69        | 25,66         | 252,86         | 0,18         | 12,47         | 0,032         | 22,77        | 60,54         | 111,75        | 35,8         | 1,45         |
| Компот из кураги с витамином «С»                  | 180   | 2008 | 401 | 0,9           | 0,1          | 30,8          | 127,8          | 0,02         | 60            | 0,03          | 0,99         | 29,7          | 26,1          | 18,9         | 0,63         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50    | к/к  | к/к | 4             | 2,2          | 25,5          | 115,0          | 0,125        | 0             | 0             | 0            | 2,88          | 0             | 0            | 7,0          |
| Ватрушка с творогом                               | 75    | к/к  | к/к | 9,2           | 4,8          | 32,6          | 212,0          | 0,07         | 0             | 0,03          | 0,7          | 42,           | 87            | 10,          | 0,5          |
| Апельсин свежий                                   | 150   | к/к  | к/к | 1,05          | 0,3          | 43,05         | 183,0          | 0,045        | 58,5          | 10,5          | 0,15         | 40,5          | 25,5          | 15,0         | 0,45         |
| <b>Итого за обед:</b>                             |       |      |     | <b>39,805</b> | <b>37,59</b> | <b>176,31</b> | <b>1226,46</b> | <b>0,604</b> | <b>164,63</b> | <b>11,452</b> | <b>28,38</b> | <b>298,75</b> | <b>467,55</b> | <b>131,7</b> | <b>11,93</b> |

**3 день**

**Обед**

|  |       |      |     |       |       |      |       |       |      |        |       |        |       |       |      |
|--|-------|------|-----|-------|-------|------|-------|-------|------|--------|-------|--------|-------|-------|------|
| Салат из свёклы с сыром и чесноком с маслом растительным | 80    | 2008 | 48  | 3,76  | 15,6  | 5,6  | 19,2  | 0,02  | 4,8  | 0,04   | 5,36  | 134,40 | 88,8  | 24,0  | 1,7  |
| Суп картофельный с вермишелью                            | 250   | 2008 | 100 | 3,9   | 2,8   | 20,0 | 121,0 | 0,11  | 8,0  | 0,20   | 0,3   | 23,0   | 64,0  | 25    | 1,0  |
| Сердце в соусе   | 75/75 | 2011 | 262 | 19,62 | 13,77 | 4,29 | 228,0 | 0,41  | 2,1  | 114,15 | 4,1   | 41,3   | 272,1 | 34,98 | 5,94 |
| Каша гречневая рассыпчатая                               | 180   | 2008 | 323 | 4,32  | 5,6   | 55,3 | 346,5 | 0,036 | 0,0  | 0,1    | 0,108 | 13,3   | 93,6  | 31,14 | 0,72 |
| Компот из изюма с  | 180   | 2008 | 401 | 0,45  | 0,09  | 25,3 | 104,4 | 0,03  | 60,6 | 0,0    | 0,09  | 14,4   | 23,4  | 7,2   | 0,5  |

|  |    |     |     |              |              |               |                 |               |               |               |               |               |              |               |              |  |
|--|----|-----|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--|
| витамином «С»                                    |    |     |     |              |              |               |                 |               |               |               |               |               |              |               |              |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 50 | к/к | к/к | 4            | 2,2          | 25,5          | 115,0           | 0,125         | 0             | 0             | 0             | 2,88          | 0            | 0             | 7,0          |  |
| Батон нарезной обогащенный                       | 50 | к/к | к/к | 4,0          | 2,33         | 26,0          | 143,8           | 0,25          | 0             | 0             | 0             | 27,5          | 0            | 0             | 1,0          |  |
| Мандарин свежий                                  | 80 | к/к | к/к | 0,64         | 0,16         | 6,0           | 0,048           | 43,2          | 0,048         | 8,0           | 0,16          | 28,0          | 13,6         | 8,8           | 0,08         |  |
| <b>Итого за обед:</b>                            |    |     |     | <b>40,69</b> | <b>42,55</b> | <b>167,99</b> | <b>1077,948</b> | <b>44,181</b> | <b>75,548</b> | <b>122,49</b> | <b>10,118</b> | <b>284,78</b> | <b>555,5</b> | <b>107,12</b> | <b>16,24</b> |  |

**4 день**

**Обед**

|  |       |         |     |           |              |              |               |              |               |              |             |               |              |              |              |  |
|--|-------|---------|-----|-----------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--|
|  |       |         |     |           |              |              |               |              |               |              |             |               |              |              |              |  |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком * | 100   | 2011 ** | 40  |           |              |              |               |              |               |              |             |               |              |              |              |  |
| Ветчина порционная                                 | 20    | к/к     | к/к | 7,5       | 8,5          | 12,1         | 154,4         | 1,17         | 7             | 0,0          | 1,08        | 79,2          | 94,6         | 42,4         | 3,77         |  |
| Рассольник ленинградский со сметаной               | 250/5 | 2008    | 91  | 2,9       | 5,3          | 17,0         | 127,3         | 0,09         | 8,02          | 0,28         | 0,2         | 29,3          | 76,0         | 26,4         | 1,0          |  |
| Филе птицы жареное в яйце                          | 70    | к/к     | к/к | 18,0      | 17,7         | 69,0         | 230,3         | 0,2          | 33,5          | 0,07         | 5,47        | 9,8           | 201,7        | 17,5         | 2,1          |  |
| Рагу овощное                                       | 150   | 2008    | 350 | 3,4       | 6,7          | 11,5         | 119,0         | 0,58         | 11            | 0,76         | 0,4         | 44            | 88           | 26           | 1,1          |  |
| Компот из свежих яблок с витамином «С»             | 180   | 2008    | 394 | 0,2       | 0,2          | 27,9         | 115,0         | 0,01         | 61,8          | 0,0          | 0,1         | 6,3           | 3,6          | 3,6          | 0,8          |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами   | 50    | к/к     | к/к | 4         | 2,2          | 25,5         | 115,0         | 0,125        | 0             | 0            | 0           | 2,88          | 0            | 0            | 7,0          |  |
| Батон нарезной обогащенный                         | 50    | к/к     | к/к | 4,0       | 2,33         | 26,0         | 143,8         | 0,25         | 0             | 0            | 0           | 27,5          | 0            | 0            | 1,0          |  |
| Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке         | 1/100 | к/к     | к/к | 5,0       | 3,2          | 8,5          | 87,0          | 0,03         | 0,6           | 0,022        | 0           | 119           | 91,0         | 14           | 0,1          |  |
| <b>Итого за обед:</b>                              |       |         |     | <b>45</b> | <b>46,13</b> | <b>197,5</b> | <b>1091,8</b> | <b>2,455</b> | <b>121,92</b> | <b>1,132</b> | <b>7,25</b> | <b>317,98</b> | <b>554,9</b> | <b>129,9</b> | <b>16,87</b> |  |

**5 день**

**Обед**

|                           |     |     |     |     |     |      |       |      |   |      |     |      |       |      |     |
|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|------|---|------|-----|------|-------|------|-----|
| Салат из красной фасоли * | 100 | к/к | к/к | 7,5 | 5,7 | 14,7 | 140,0 | 0,15 | 7 | 0,04 | 2,5 | 53,0 | 137,0 | 34,0 | 2,3 |
|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------|------|---|------|-----|------|-------|------|-----|

|   |       |      |     |               |             |               |              |              |             |              |             |               |               |              |              |
|---|-------|------|-----|---------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной    | 250/5 | 2008 | 76  | 3,2           | 5,6         | 12,1          | 112,0        | 0,05         | 11,0        | 0,22         | 0,2         | 52,0          | 58,0          | 25,0         | 1,3          |
| Рыба ( филе) жареная                              | 75    | 2008 | 233 | 12,15         | 11,1        | 3,3           | 162,0        | 0,0          | 0,0         | 0,06         | 2,4         | 16,5          | 130,5         | 6,0          | 0,45         |
| Картофельное пюре с морковью, маслом сливочным    | 150/5 | 2008 | 125 | 3,125         | 7,52        | 19,24         | 157,4        | 0,15         | 5           | 0,732        | 0,35        | 44,4          | 88,55         | 33,6         | 1,21         |
| Сок фруктовый                                     | 180   | к/к  | к/к | 0,9           | 0,18        | 17,25         | 82,8         | 0,018        | 3,6         | 0            | 0           | 12,6          | 12,6          | 7,2          | 2,52         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50    | к/к  | к/к | 4,0           | 2,2         | 25,5          | 115,0        | 0,125        | 0           | 0            | 0           | 2,88          | 0             | 0            | 7,0          |
| Булочка российская                                | 40    | 2008 | 473 | 2,6           | 3,2         | 22,3          | 129,3        | 0,05         | 0           | 0,03         | 0,33        | 10            | 24,7          | 4            | 0,3          |
| <b>Итого за обед:</b>                             |       |      |     | <b>33,475</b> | <b>35,5</b> | <b>114,39</b> | <b>898,5</b> | <b>0,393</b> | <b>26,6</b> | <b>1,082</b> | <b>5,78</b> | <b>191,38</b> | <b>451,35</b> | <b>109,8</b> | <b>15,08</b> |

**6 день**

**Обед**

|   |       |      |          |              |              |               |                  |               |               |              |              |               |               |              |              |
|---|-------|------|----------|--------------|--------------|---------------|------------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Салат витаминный 2-ой вариант с 01.03. салат картофельный * | 100   | 2008 | 42<br>43 | 1,5          | 15,1         | 8,5           | 176,0            | 0,05          | 47,0          | 0,28         | 6,9          | 34,0          | 31,0          | 15,0         | 0,9          |
| Суп крестьянский со сметаной                                | 250/5 | 2008 | 94       | 5,78         | 12,58        | 115,1         | 0,0615           | 10,02         | 0,185         | 2,415        | 38,4         | 71,05         | 20,45         | 0,91         | 0,73         |
| Рулет с луком и яйцом                                       | 70    | 2008 | 280      | 12,1         | 9,1          | 6,8           | 158,0            | 0,05          | 5,0           | 0,02         | 2,3          | 19,0          | 99,0          | 15,0         | 2,0          |
| Макаронные изделия отварные                                 | 180   | 2008 | 331      | 6,7          | 5,8          | 37,62         | 229,1            | 0,072         | 0,0           | 0,036        | 1,08         | 13,14         | 43,2          | 9,0          | 1,08         |
| Соус сметанный с томатом                                    | 50    | 2008 | 372      | 0,8          | 2,0          | 3,6           | 35,0             | 0,01          | 0,0           | 0,02         | 0,1          | 12,0          | 12,0          | 3,0          | 0,2          |
| Кисель молочный   | 180   | 2008 | 414      | 3,5          | 3,2          | 27,6          | 153,0            | 0,054         | 0,9           | 0            | 0            | 10,8          | 75,6          | 12,6         | 0,72         |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами           | 50    | к/к  | к/к      | 4            | 2,2          | 25,5          | 115,0            | 0,125         | 0             | 0            | 0            | 2,88          | 0             | 0            | 7,0          |
| Ватрушка с творогом   | 75    | к/к  | к/к      | 9,2          | 4,8          | 32,6          | 212,0            | 0,07          | 0             | 0,03         | 0,7          | 42,           | 87            | 10,          | 0,5          |
| <b>Итого за обед:</b>                                       |       |      |          | <b>43,58</b> | <b>54,78</b> | <b>257,32</b> | <b>1078,1615</b> | <b>10,451</b> | <b>53,085</b> | <b>2,801</b> | <b>49,48</b> | <b>204,87</b> | <b>368,25</b> | <b>65,51</b> | <b>13,13</b> |

**7 день**

**Обед**

|  |     |              |          |      |      |      |      |       |      |       |     |       |       |       |      |
|--|-----|--------------|----------|------|------|------|------|-------|------|-------|-----|-------|-------|-------|------|
| Салат из моркови и яблок с 01.03. икра морковная | 100 | 2010<br>2008 | 40<br>56 | 0,86 | 5,22 | 7,87 | 81,9 | 0,045 | 6,95 | 1,062 | 2,5 | 21,19 | 33,91 | 24,01 | 1,32 |
|--|-----|--------------|----------|------|------|------|------|-------|------|-------|-----|-------|-------|-------|------|

|   |       |      |     |              |              |               |              |              |              |              |             |               |               |              |              |
|---|-------|------|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Щи из квашенной капусты с картофелем и со сметаной  | 250/5 | 2008 | 88  | 3,0          | 5,0          | 7,8           | 90,3         | 0,054        | 20,0         | 0,21         | 0,2         | 51,0          | 45,0          | 19,0         | 0,2          |
| Рыба, запеченная с картофелем по – русски (с сыром) | 250/5 | 1996 | 319 | 22,3         | 15,71        | 25,4          | 325,7        | 0,09         | 8,9          | 0,05         | 7,3         | 75,0          | 239,8         | 33,88        | 1,63         |
| Напиток клюквенный                                  | 180   | 2008 | 437 | 0,1          | 0,0          | 22,4          | 92,7         | 0,01         | 3,6          | 0,0          | 0,1         | 3,6           | 2,7           | 3,6          | 0            |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами    | 50    | к/к  | к/к | 4            | 2,2          | 25,5          | 115,0        | 0,125        | 0            | 0            | 0           | 2,88          | 0             | 0            | 7,0          |
| Батон нарезной обогащенный                          | 50    | к/к  | к/к | 4,0          | 2,33         | 26,0          | 143,8        | 0,25         | 0            | 0            | 0           | 27,5          | 0             | 0            | 1,0          |
| <b>Итого за обед:</b>                               |       |      |     | <b>34,26</b> | <b>30,46</b> | <b>114,97</b> | <b>849,4</b> | <b>0,574</b> | <b>39,45</b> | <b>1,322</b> | <b>10,1</b> | <b>181,17</b> | <b>321,41</b> | <b>80,49</b> | <b>11,15</b> |

**8 день**

**Обед**

|  |       |      |           |               |               |                |                |                |              |               |              |               |               |               |               |
|--|-------|------|-----------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Салат « Школьные годы» с 01.03. салат из овощей с морской капустой * | 100   | 2008 | 29<br>к/к | 1,5           | 10,1          | 4,4            | 115,0          | 0,04           | 26           | 0,04          | 4,7          | 26            | 37            | 20            | 0,8           |
| Суп картофельный с фасолью   | 250   | 2008 | 99        | 6,4           | 4,5           | 18,6           | 141,0          | 0,16           | 6,0          | 0,21          | 0,3          | 50,0          | 139,0         | 38,0          | 1,9           |
| Гуляш из филе индейки  | 50/50 | к/к  | к/к       | 16,753        | 22,253        | 3,548          | 281,87         | 0,406          | 2,44         | 0,017         | 2,107        | 14,22         | 176,24        | 19,18         | 1,364         |
| Рис припущенный с овощами  | 160   | к/к  | к/к       | 4,6           | 7,8           | 39,3           | 245,4          | 0,032          | 1,17         | 0,064         | 0,298        | 9,07          | 86,08         | 30,93         | 0,64          |
| Напиток апельсиновый с витамином « С»                                | 180   | 2008 | 436       | 0,18          | 0,0           | 23,13          | 94,5           | 0,009          | 61,7         | 0,0           | 0,09         | 7,2           | 4,5           | 2,7           | 0,0           |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами                     | 50    | к/к  | к/к       | 4             | 2,2           | 25,5           | 115,0          | 0,125          | 0            | 0             | 0            | 2,88          | 0             | 0             | 7,0           |
| Бутерброд с сыром  | 15/20 | 2008 | 3         | 4,1           | 4,35          | 4,7            | 101,1          | 0,015          | 0,0          | 0,08          | 0,4          | 134           | 82,8          | 6,35          | 0,228         |
| Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке                           | 1/100 | к/к  | к/к       | 5,0           | 3,2           | 8,5            | 87,0           | 0,03           | 0,6          | 0,022         | 0            | 119           | 91,0          | 14            | 0,1           |
| <b>Итого за обед:</b>  |       |      |           | <b>46,033</b> | <b>45,803</b> | <b>133,378</b> | <b>1070,27</b> | <b>115,777</b> | <b>71,95</b> | <b>26,393</b> | <b>3,235</b> | <b>341,07</b> | <b>605,62</b> | <b>148,16</b> | <b>31,232</b> |

**9 день**

**Обед**

|  |     |        |    |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|--|-----|--------|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Салат из свёклы с яблоками и маслом растительным | 100 | 2011** | 54 | 1,09 | 6,08 | 6,28 | 85,0 | 0,03 | 6,44 | 2,56 | 10,6 | 35,5 | 40,6 | 20,7 | 1,32 |
|--|-----|--------|----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|

|   |       |         |     |              |              |               |                 |               |               |              |              |               |              |              |              |
|---|-------|---------|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Рассольник ленинградский со сметаной              | 250/5 | 2008    | 91  | 2,9          | 5,3          | 17,0          | 127,3           | 0,09          | 8,02          | 0,28         | 0,2          | 29,3          | 76,0         | 26,4         | 1,0          |
| Мясо духовое                                      | 210   | 2011 ** | 258 | 15,2         | 36,8         | 17,99         | 465,8           | 0,46          | 6,28          | 0,40         | 3,7          | 36,05         | 217          | 51,2         | 3,47         |
| Компот из изюма с витамином «С»                   | 180   | 2008    | 401 | 0,45         | 0,09         | 25,3          | 104,4           | 0,03          | 60,6          | 0,0          | 0,09         | 14,4          | 23,4         | 7,2          | 0,5          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50    | к/к     | к/к | 4,0          | 2,2          | 25,5          | 115,0           | 0,125         | 0             | 0            | 0            | 2,88          | 0            | 0            | 7,0          |
| Батон нарезной обогащенный                        | 50    | к/к     | к/к | 4,0          | 2,33         | 26,0          | 143,8           | 0,25          | 0             | 0            | 0            | 27,5          | 0            | 0            | 1,0          |
| Мандарин свежий                                   | 80    | к/к     | к/к | 0,64         | 0,16         | 6,0           | 0,048           | 43,2          | 0,048         | 8,0          | 0,16         | 28,0          | 13,6         | 8,8          | 0,08         |
| <b>Итого за обед:</b>                             |       |         |     | <b>28,28</b> | <b>52,96</b> | <b>124,07</b> | <b>1041,348</b> | <b>44,185</b> | <b>81,388</b> | <b>11,24</b> | <b>14,75</b> | <b>173,63</b> | <b>370,6</b> | <b>114,3</b> | <b>14,37</b> |

**10 день**

**Обед**

|   |       |      |     |              |               |              |               |              |               |              |               |               |               |              |              |
|---|-------|------|-----|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Салат из квашеной капусты с маслом растительным * | 100   | 2008 | 40  | 1,6          | 5,1           | 7,7          | 83,0          | 0,02         | 27,0          | 0,03         | 2,3           | 49,0          | 28,0          | 15,0         | 0,7          |
| Суп из овощей                                     | 250   | 2008 | 95  | 3,0          | 4,2           | 10,2         | 91,0          | 0,08         | 11,0          | 0,225        | 0,215         | 34,4          | 56,05         | 22,45        | 0,81         |
| Бефстроганов                                      | 50/50 | 1996 | 375 | 17,4         | 12,3          | 5,2          | 206,5         | 0,4          | 1,0           | 0,04         | 2,2           | 14,0          | 150,0         | 20,0         | 2,0          |
| Пюре картофельное                                 | 180   | 2008 | 335 | 4,23         | 6,57          | 25,62        | 215,46        | 0,18         | 12,47         | 0,0          | 22,72         | 59,94         | 110,8         | 35,8         | 1,44         |
| Кисель плодово – ягодное с витамином «С»          | 180   | 2008 | 411 | 0,1          | 0,1           | 24,9         | 103,0         | 0,01         | 61,8          | 0,0          | 0,09          | 4,5           | 7,2           | 1,8          | 0,3          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40    | к/к  | к/к | 3,2          | 1,7           | 20,4         | 92,0          | 0,1          | 0             | 0            | 0             | 2,3           | 0             | 0            | 5,6          |
| Сдоба обыкновенная из витаминизированной муки     | 40    | 2008 | 464 | 2,88         | 1,682         | 21,28        | 112,8         | 0,048        | 0,0           | 0,008        | 0,64          | 6,4           | 23,2          | 4,0          | 0,32         |
| <b>Итого за обед:</b>                             |       |      |     | <b>32,41</b> | <b>31,652</b> | <b>115,3</b> | <b>903,76</b> | <b>0,838</b> | <b>113,27</b> | <b>0,303</b> | <b>28,165</b> | <b>170,54</b> | <b>375,25</b> | <b>99,05</b> | <b>11,17</b> |

**11 день**

**Обед**

|                              |       |         |     |       |        |       |       |        |       |       |       |       |       |       |      |
|------------------------------|-------|---------|-----|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| Огурец свежий                | 40    | к/к     | к/к | 0,3   | 0,04   | 0,8   | 4,4   | 0,01   | 2,8   | 0     | 0,04  | 6,8   | 12    | 5,6   | 0,2  |
| Щи по – уральски со сметаной | 250/5 | 2011 ** | 93  | 3,03  | 4,85   | 6,98  | 84,1  | 0,0315 | 11,02 | 0,215 | 0,215 | 45,4  | 51,05 | 18,45 | 0,71 |
| Шницель рыбный натуральный   | 80    | 2008    | 242 | 14,2  | 10,722 | 7,2   | 182,4 | 0,08   | 3,2   | 0,08  | 4,32  | 41,6  | 17,6  | 19,2  | 1,44 |
| Картофель отварной с         | 160/5 | 2008    | 333 | 3,115 | 9,77   | 24,36 | 197,5 | 0,01   | 22,29 | 0,081 | 0,3   | 20,29 | 84,64 | 34,45 | 1,24 |

|   |        |      |     |               |               |               |               |               |              |               |               |               |               |               |               |
|---|--------|------|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Картофель отварной с маслом сливочным             | 160/5  | 2008 | 333 | 3,115         | 9,77          | 24,36         | 197,5         | 0,01          | 22,29        | 0,081         | 0,3           | 20,29         | 84,64         | 34,45         | 1,24          |
| Сок фруктовый                                     | 180    | к/к  | к/к | 0,9           | 0,18          | 17,25         | 82,8          | 0,018         | 3,6          | 0             | 0             | 12,6          | 12,6          | 7,2           | 2,52          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40     | к/к  | к/к | 3,2           | 1,7           | 20,4          | 92,0          | 0,1           | 0            | 0             | 0             | 2,3           | 0             | 0             | 5,6           |
| Бутерброд с сыром                                 | 15/20  | 2008 | 3   | 4,1           | 4,35          | 4,7           | 101,1         | 0,015         | 0,0          | 0,08          | 0,4           | 134           | 82,8          | 6,35          | 0,228         |
| <b>Итого за обед:</b>                             |        |      |     | <b>28,845</b> | <b>31,612</b> | <b>81,69</b>  | <b>744,3</b>  | <b>0,2645</b> | <b>42,91</b> | <b>0,456</b>  | <b>5,275</b>  | <b>262,99</b> | <b>260,69</b> | <b>91,25</b>  | <b>11,938</b> |
| <b>12 день</b>                                    |        |      |     |               |               |               |               |               |              |               |               |               |               |               |               |
| <b>Обед</b>                                       |        |      |     |               |               |               |               |               |              |               |               |               |               |               |               |
| Винегрет овощной с маслом растительным *          | 100    | 2008 | 51  | 1,4           | 10,1          | 6,6           | 123,0         | 0,02          | 15,0         | 0,25          | 4,6           | 38,0          | 36,0          | 19,0          | 1,0           |
| Суп - лапша домашняя с курой (филе)               | 250/10 | 2008 | 106 | 5,42          | 5,66          | 13,8          | 128,2         | 0,044         | 1            | 0,214         | 0,34          | 23            | 44            | 11            | 0,7           |
| Печень по - строгиновски                          | 75/75  | 2008 | 256 | 25,0          | 18,0          | 11,0          | 305,6         | 0,4           | 22,4         | 10,46         | 6,0           | 26,25         | 433,1         | 28,1          | 9,4           |
| Каша гречневая рассыпчатая                        | 180    | 2008 | 323 | 4,32          | 5,6           | 55,3          | 346,5         | 0,036         | 0,0          | 0,1           | 0,108         | 13,3          | 93,6          | 31,14         | 0,72          |
| Напиток лимонный                                  | 180    | 2008 | 436 | 0,18          | 0,0           | 23,13         | 94,5          | 0,01          | 11,7         | 0,0           | 0,1           | 7,2           | 4,5           | 2,7           | 0             |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 50     | к/к  | к/к | 4             | 2,2           | 25,5          | 115,0         | 0,125         | 0            | 0             | 0             | 2,88          | 0             | 0             | 7,0           |
| Батон нарезной обогащенный                        | 50     | к/к  | к/к | 4,0           | 2,33          | 26,0          | 143,8         | 0,25          | 0            | 0             | 0             | 27,5          | 0             | 0             | 1,0           |
| Яблоко свежее                                     | 150    | к/к  | к/к | 0,6           | 0,6           | 14,7          | 70,5          | 0,045         | 15,0         | 7,5           | 0,3           | 24,0          | 16,5          | 13,5          | 3,3           |
| <b>Итого за обед:</b>                             |        |      |     | <b>44,92</b>  | <b>44,49</b>  | <b>176,03</b> | <b>1327,1</b> | <b>0,93</b>   | <b>65,1</b>  | <b>18,524</b> | <b>11,448</b> | <b>162,13</b> | <b>627,7</b>  | <b>105,44</b> | <b>23,12</b>  |
| <b>Итого за 12 дней</b>                           |        |      |     | <b>451,25</b> | <b>458,62</b> | <b>1823,8</b> | <b>12462</b>  | <b>221,3</b>  | <b>974,8</b> | <b>205,3</b>  | <b>181,4</b>  | <b>2762,7</b> | <b>5373,1</b> | <b>1294,8</b> | <b>195,1</b>  |
| <b>Средняя сбалансированность</b>                 |        |      |     | <b>1</b>      | <b>1,0</b>    | <b>4</b>      |               |               |              |               |               |               |               |               |               |

\* до 01.03 используется лук репчатый или лук зеленый, с 01.03. только лук зеленый.

\*\* 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.

\*\*\* Выход порций готовых блюд установлен из расчета стоимости рационов горячего питания.

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