

Согласовано

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

Н.С. Ващенко
2020г

Утверждаю

Начальник Управления
социального питания
А.В. Барabanщиков

2020г

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

| Наименование | Выход, г | Техно- логи- чес- кая и нор- ма- тив- ная доку- мент- ация /сбор- ник реце- птур/ | №№ Рецеп- тур или техно- логи- чес- кой карты | Пищевая ценность | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|-------------|---|--|------------------|--------------|---------------------|---|------------------|-------------|-------------|-------------|------------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энер- гети- ческая цен- ность, ккал. | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| I день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 35 | 2008 | 3 | 4,5 | 8,7 | 7,4 | 131,0 | 0,02 | 0,0 | 0,08 | 0,4 | 135 | 85 | 7 | 0,3 |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 5,6 | 6,9 | 24,4 | 183 | 0,02 | 1,0 | 0,04 | 0,1 | 110,0 | 138 | 36 | 2,0 |
| Какао с молоком | 200 | 2008 | 433 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134,0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 121,0 | 90,0 | 14 | 1,0 |
| Батон обогащённый микронутриентами | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| Банан свежий | 200 | к/к | к/к | 3,0 | 1,0 | 27,74 | 192,0 | 0,08 | 20,0 | 0,0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 12 |
| Итого за завтрак: | | | | 18,0 | 20,26 | 97,33 | 711,79 | 0,25 | 22,0 | 0,12 | 1,68 | 395,75 | 369,0 | 141,0 | 15,8 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным | 60/20 | 2011 | 52/209 | 3,38 | 7,81 | 0,2 | 87,2 | 0,036 | 2,66 | 0,1 | 1,28 | 36,18 | 93,25 | 13,27 | 1,52 |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 200/5 | 2008 | 91 | 2,33 | 4,2 | 20,62 | 111,7 | 0,0735 | 6,42 | 0,165 | 0,175 | 24,4 | 61,45 | 20,82 | 0,805 |
| Шницель рубленный из говядины запеченный | 80 | 2012 | 282 | 9,67 | 10,62 | 8,61 | 169,0 | 0,06 | 0,23 | 42,0 | 31,0 | 64,8 | 198,3 | 20,3 | 0,81 |
| Пюре картофельное | 150 | 2008 | 335 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141,0 | 0,14 | 5 | 0,04 | 0,2 | 47 | 85,0 | 29,0 | 1,1 |
| Кисель из кураги * | 200 | 2008 | 406 | 0,7 | 0,1 | 37,0 | 151,0 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | 1,1 | 28,0 | 24,0 | 15,0 | 0,4 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 40,04 | 0,0 | 0,1 |
| Батон обогащённый микронутриентами | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| Итого за обед: | | | | 24,38 | 30,99 | 120,12 | 823,79 | 0,56 | 14,31 | 42,31 | 34,14 | 222,43 | 502,04 | 98,39 | 52,35 |
| Итого за 1 день: | | | | 42,38 | 51,25 | 217,45 | 1535,58 | 0,81 | 36,31 | 42,43 | 35,82 | 618,18 | 871,04 | 239,39 | 68,15 |

2 день

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------|-----|-------------|-------------|-------------|------------|------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Бутерброд с повидлом | 40 | 2008 | 2 | 1,2 | 4,3 | 22,0 | 132,0 | 0,02 | 8 | 0,03 | 0,4 | 8 | 14 | 5 | 0,3 |
| Запеканка из творога | 150 | 2008 | 224 | 26,6 | 15,6 | 24,2 | 332 | 0,08 | 0 | 0 | 0,8 | 230 | 320 | 36 | 1,2 |
| Кофейный напиток | 200 | 2008 | 432 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 | 0,0 | 1 | 0,01 | 0,0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| Ландарин свежий | 100 | к/к | к/к | 0,8 | 0,0 | 7,5 | 38,0 | 0 | 9,0 | 0 | 1,2 | 160 | 142 | 11 | 0,13 |
| Итого за завтрак: | | | | 30,1 | 21,2 | 76,1 | 609 | 0,1 | 39,73 | 0,04 | 1,9 | 459,0 | 521,0 | 59,0 | 2,63 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|------|------|
| Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым) | 60 | 2008 | 40 | 0,96 | 3,06 | 4,62 | 49,8 | 0,012 | 16,2 | 0,18 | 1,38 | 29,4 | 16,8 | 9,0 | 0,42 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной | 200/5/10 | 2008 | 76 | 2,88 | 6,64 | 12,76 | 104,8 | 0,033 | 8,8 | 0,176 | 0,23 | 40,6 | 49,1 | 7,31 | 0,84 |
| Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир-картофель отварной) | 230 | 2012 | 252/318 | 14,12 | 14,22 | 22,9 | 304,4 | 0,08 | 8,1 | 0,03 | 6,62 | 69,0 | 330,5 | 31,1 | 1,48 |
| Компот из свежих яблок * | 200 | 2008 | 394 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 0,01 | 2,0 | 0,00 | 0,1 | 7,0 | 4,0 | 4,0 | 1,0 |
| Вафли обогащенные | 30 | к/к | к/к | 0,8 | 1,0 | 20,0 | 106,2 | 0,07 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 8,7 | 42,0 | 6,0 | 0,63 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 40,04 | 0,0 | 0,1 |
| Батон обогащённый | 25 | | | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| микронутриентами | | к/к | к/к | | | | | | | | | | | | |
| Итого за обед: | | | | 24,16 | 27,98 | 121,57 | 844,09 | 0,435 | 35,1 | 6,39 | 8,71 | 176,75 | 482,44 | 57,41 | 4,97 |
| Итого за 2 день: | | | | 54,26 | 49,18 | 197,67 | 1453,09 | 0,535 | 74,83 | 6,43 | 10,61 | 635,75 | 1003,44 | 116,41 | 7,6 |

3 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| Бутерброд с колбасой п/копчёной | 35 | 2008 | 5 | 4,9 | 7,4 | 7,4 | 116,0 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,34 | 8,0 | 46,0 | 7 | 0,6 |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 5,6 | 6,4 | 24,8 | 179 | 0,11 | 1,0 | 0,04 | 0,6 | 114 | 29 | 146 | 21 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Батон обогащённый микронутриентами | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| Банан свежий | 200 | к/к | к/к | 3,0 | 1,0 | 27,74 | 192,0 | 0,08 | 20,0 | 0,0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
| Итого за завтрак: | | | | 15,7 | 15,96 | 87,93 | 618,59 | 0,35 | 21,0 | 0,04 | 2,12 | 156,75 | 139,0 | 241,0 | 24,3 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Винегрет овощной (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым) | 60 | 2008 | 51 | 0,8 | 6,1 | 4,0 | 73,8 | 0,02 | 11 | 0,19 | 3,8 | 22,8 | 21,6 | 11,4 | 1 |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 2008 | 101 | 3,1 | 2,24 | 15,2 | 93,6 | 0,07 | 4,8 | 0,16 | 0,3 | 17,6 | 43,2 | 16,8 | 0,7 |
| Голубцы ленивые | 250 | 2012 | 298 | 22,06 | 20,93 | 31,0 | 342,19 | 0,13 | 31,3 | 50,0 | 3,00 | 93,8 | 85,2 | 68,9 | 2,55 |
| Компот из апельсинов * | 200 | 2008 | 399 | 0,5 | 0,1 | 34,0 | 141,0 | 0,02 | 12 | 0 | 0,1 | 18 | 12 | 7 | 0,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,33 | 40,04 | 0,0 | 0,1 |
| Батон обогащённый микронутриентами | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 | 1/100 | к/к | к/к | 3,7 | 2,5 | 4,9 | 87,0 | 0,03 | 0,6 | 0,022 | 0,0 | 119 | 91,0 | 14 | 0,1 |
| Итого за обед: | | | | 35,36 | 34,73 | 122,49 | 901,48 | 0,5 | 59,7 | 50,37 | 7,58 | 365,28 | 293,04 | 118,1 | 5,15 |
| Итого за 3 день: | | | | 51,06 | 50,69 | 210,42 | 1520,07 | 0,85 | 80,7 | 50,41 | 9,7 | 519,03 | 432,04 | 359,1 | 29,45 |

4 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------|------|-----|------|------|-------|-------|------|-----|------|------|-------|------|------|-----|
| Бутерброд с маслом | 25 | 2008 | 1 | 1,1 | 8,4 | 7,5 | 110,0 | 0,02 | 0 | 0,07 | 0,4 | 4 | 12 | 2 | 0,2 |
| Омлет с сосисками | 150 | 2011 | 212 | 16,4 | 14,2 | 33,8 | 307,3 | 0,08 | 0,0 | 0,18 | 0,9 | 115,2 | 249 | 19,2 | 2,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 2008 | 431 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 0,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 10,0 | 5,0 | 1,0 |
| Батон обогащённый микронутриентами | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|
| микронутриентами | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 100 | 2011 | 338 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,026 | 1,0 | 0,0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за завтрак: | | | | 20,2 | 24,26 | 79,29 | 595,59 | 0,256 | 4,0 | 0,25 | 1,88 | 156,95 | 282,0 | 35,2 | 6,7 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| Икра свекольная | 60 | 2008 | 56 | 2,52 | 4,86 | 6,06 | 78,0 | 0,02 | 5,4 | 0,01 | 2,2 | 27 | 33,6 | 16,2 | 1,01 |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 200/10 | 2008 | 99/73 | 6,22 | 3,7 | 22,8 | 149,8 | 0,15 | 4,8 | 0,17 | 0,54 | 43,0 | 121,2 | 5,04 | 1,72 |
| Фрикадельки из птицы, соус молочный | 80/50 | 2012 | 308/350 | 11,2 | 8,4 | 12,5 | 177,3 | 0,05 | 0 | 0,05 | 2,9 | 190 | 200 | 18,33 | 1,67 |
| Рис отварной | 150 | 2008 | 325 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 203,0 | 0,02 | 0 | 0,05 | 0,3 | 3 | 19 | 61 | 0,6 |
| Сок фруктовый /апельсиновый/ | 200 | 2008 | 442 | 1,0 | 0,2 | 19,17 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 8,3 | 40,04 | 0 | 0,1 |
| Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| Итого за обед: | | | | 29,84 | 26,32 | 126,72 | 863,99 | 0,49 | 14,2 | 0,28 | 6,32 | 299,05 | 427,84 | 108,57 | 8,4 |
| Итого за 4 день: | | | | 50,04 | 50,58 | 206,01 | 1459,58 | 0,746 | 18,2 | 0,53 | 8,2 | 456,0 | 709,84 | 143,77 | 15,1 |

5 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|-----|------|-----|-------------|-------------|--------------|------------|-------------|--------------|-------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------|
| Бутерброд с сыром | 35 | 2008 | 3 | 4,5 | 8,7 | 7,40 | 131,0 | 0,02 | 0 | 0,08 | 0,4 | 135 | 86 | 7 | 0,3 |
| Запеканка рисовая с творогом | 150 | 2008 | 193 | 8,5 | 11,0 | 52,64 | 317 | 0,06 | 0,0 | 0,08 | 1 | 48 | 135,6 | 28,8 | 1,2 |
| Кофейный напиток | 200 | 2008 | 432 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 | 0,0 | 1 | 0,01 | 0,0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| Мандарин свежий | 100 | к/к | к/к | 0,8 | 0,0 | 7,5 | 38,0 | 0 | 38,0 | 0 | 0,3 | 160 | 142 | 11 | 0,13 |
| Итого за завтрак: | | | | 15,3 | 21,0 | 89,94 | 593 | 0,08 | 39,00 | 0,17 | 1,7 | 404 | 408,6 | 53,8 | 2,63 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------|------|-----|-------|------|-------|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|
| Салат из сыра, яблок и огурцов | 60 | 2008 | 27 | 5,46 | 8,22 | 2,1 | 104,4 | 0,0 | 3,6 | 0,0 | 0,07 | 207,6 | 123,0 | 12,0 | 0,7 |
| Суп крестьянский с крупой и говядиной | 200/10 | 2008 | 94 | 4,16 | 5,7 | 10,52 | 113,2 | 0,07 | 8 | 0,14 | 2,02 | 30,4 | 72,8 | 19,2 | 0,88 |
| Рыба, припущенная в молоке | 80 | 2012 | 246 | 10,87 | 4,01 | 2,53 | 90,1 | 0,06 | 0,66 | 24,0 | 17,0 | 36,9 | 125,1 | 17,9 | 0,41 |
| Картофель отварной | 150 | 2008 | 333 | 2,9 | 4,7 | 23,5 | 148,0 | 0,15 | 21 | 0,04 | 0,2 | 21 | 79 | 30 | 1,2 |
| Компот из изюма * | 200 | 2008 | 401 | 0,5 | 0,1 | 28,1 | 116,0 | 0,03 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 16,0 | 26 | 8,0 | 0,6 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 40,04 | 0,0 | 0,1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|-----|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| обогащенный микронутриентами | | | | | | | | | | | | | | | |
| Батон нарезной обогащённый | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5% | 1/100 | к/к | к/к | 3,7 | 2,5 | 4,9 | 87,0 | 0,03 | 0,6 | 0,022 | 0,0 | 119 | 91,0 | 14 | 0,1 |
| Итого за обед: | | | | 32,79 | 28,09 | 105,04 | 822,6 | 0,57 | 33,86 | 24,2 | 19,77 | 452,95 | 556,94 | 101,1 | 4,49 |
| Итого за 5 день: | | | | 48,09 | 49,09 | 194,98 | 1415,6 | 0,65 | 72,86 | 24,37 | 21,47 | 856,95 | 965,54 | 154,9 | 7,12 |

6 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|------------|------------|
| Бутерброд с ветчиной | 35 | 2008 | 5 | 4,9 | 5,4 | 21,4 | 117,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 7,1 | 43,7 | 8 | 0,7 |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 5,1 | 7,5 | 18,9 | 163,0 | 0,10 | 1 | 0,04 | 0,2 | 117 | 146 | 41 | 2 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 1,0 |
| Батон нарезной обогащённый | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| Банан свежий | 200 | к/к | к/к | 3,0 | 1,0 | 27,74 | 192,0 | 0,08 | 20,0 | 0,0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
| Итого за завтрак: | | | | 15,2 | 15,06 | 96,03 | 603,89 | 0,41 | 21,2 | 0,04 | 1,48 | 158,85 | 253,7 | 137 | 5,4 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Салат овощной с яблоками, яйцом варёным | 80 | 2012 | 18/213 | 2,3 | 5,9 | 4,84 | 72,56 | 0,066 | 19,01 | 0,03 | 2,34 | 20,13 | 45,7 | 12,33 | 0,93 |
| Суп картофельный с рыбой | 200/20 | 2008 | 92 | 6,51 | 2,39 | 18,36 | 108,96 | 0,13 | 9,6 | 0,24 | 0,72 | 24,6 | 99,5 | 27,3 | 1,06 |
| Запеканка из печени с рисом | 80 | 2008 | 31 | 12,6 | 21,7 | 11,1 | 290,0 | 0,14 | 9,0 | 3,99 | 5,3 | 13,0 | 245,0 | 16,0 | 4,0 |
| Соус сметанный | 30 | 2008 | 371 | 0,42 | 1,2 | 1,92 | 20,4 | 0,006 | 0 | 0,006 | 0,06 | 7,2 | 6,6 | 1,2 | 0,04 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2008 | 331 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191,0 | 0,06 | 0,0 | 0,03 | 0,8 | 11,0 | 36,0 | 7,0 | 0,8 |
| Сок фруктовый /яблочный/ | 200 | 2008 | 442 | 1,0 | 0,2 | 19,17 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 40,04 | 0,0 | 0,16 |
| Батон обогащённый микронутриентами | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| Итого за обед: | | | | 33,53 | 39,05 | 120,08 | 938,81 | 0,592 | 41,61 | 4,296 | 9,6 | 111,98 | 486,84 | 71,83 | 10,29 |
| Итого за 6 день: | | | | 48,73 | 54,11 | 216,11 | 1542,27 | 1,00 | 62,81 | 4,34 | 11,08 | 270,83 | 740,54 | 208,83 | 15,69 |

7 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|------|-----|-----|------|-------|--------|------|-----|------|------|-------|-----|-----|-----|
| Закрытый бутерброд с сыром | 60 | 2008 | 9 | 6,8 | 14,4 | 14,8 | 216,00 | 0,02 | 0,0 | 0,04 | 0,3 | 183 | 121 | 11 | 0,3 |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 155 | 2008 | 189 | 5,6 | 6,4 | 24,8 | 179,0 | 0,1 | 1 | 0,0 | 0,6 | 114 | 146 | 29 | 2 |
| Кофейный напиток | 200 | 2008 | 432 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 | 0,0 | 1 | 0,01 | 0,0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| Батон нарезной обогащённый | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----|------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------|-------------|-------------|---------------|------------|-------------|------------|
| Яблоко свежее | 100 | 2011 | 338 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,026 | 1,0 | 0,0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за завтрак: | | | | 16,3 | 23,66 | 84,79 | 618,29 | 0,276 | 3 | 0,05 | 1,48 | 387,75 | 323 | 56,0 | 6,0 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Салат из свёклы отварной с маслом растительным, с сельдью с/с | 60/20 | 2011 | 52 | 3,06 | 3,7 | 5,6 | 69,1 | 0,04 | 2,82 | 4,1 | 1,5 | 52,2 | 147,25 | 20,3 | 1,74 |
| Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной | 200/5/5 | 2008 | 85 | 1,9 | 2,04 | 19,0 | 76,81 | 0,016 | 9,7 | 0,17 | 0,16 | 39,6 | 36,4 | 15,2 | 0,6 |
| Сосиски молочные отварные | 100 | 2008 | 254 | 9,2 | 10,4 | 0,4 | 143,7 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 0,4 | 36 | 162 | 20 | 2 |
| Пюре картофельное | 150 | 2008 | 335 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141,0 | 0,14 | 5,0 | 0,04 | 0,2 | 47 | 85 | 29,0 | 1,1 |
| Компот из апельсинов * | 200 | 2008 | 399 | 0,5 | 0,1 | 34,0 | 141,0 | 0,02 | 12 | 0 | 0,1 | 18 | 12 | 7 | 0,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 40,04 | 0,0 | 0,1 |
| Батон нарезной обогащённый | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5% | 1/100 | к/к | к/к | 3,7 | 2,5 | 4,9 | 87,0 | 0,03 | 0,6 | 0,022 | 0,0 | 119 | 91,0 | 14 | 0,1 |
| Итого за обед: | | | | 26,66 | 27,0 | 117,59 | 822,5 | 0,676 | 30,12 | 4,332 | 2,74 | 333,85 | 573,69 | 105,5 | 6,34 |
| Итого за 7 день: | | | | 42,96 | 50,66 | 202,38 | 1440,79 | 0,952 | 33,12 | 4,382 | 4,22 | 721,6 | 896,69 | 161,5 | 12,34 |

8 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------|------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|
| Бутерброд с повидлом | 40 | 2008 | 2 | 1,2 | 4,3 | 22,0 | 132,0 | 0,02 | 0,48 | 0,03 | 0,4 | 8 | 14 | 5 | 0,3 |
| Омлет с сыром | 150 | 2008 | 215 | 17,38 | 23,0 | 2,5 | 323,75 | 0,087 | 0 | 0,37 | 4,5 | 270 | 321,3 | 23,8 | 0,75 |
| Чай сахаром и лимоном | 200/7 | 2008 | 431 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 10,0 | 5,0 | 1,0 |
| Батон обогащённый микронутриентами | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| Мандарин свежий | 100 | к/к | к/к | 0,8 | 0,0 | 7,5 | 38,0 | 0 | 38,0 | 0 | 0,3 | 160 | 142 | 11 | 0,13 |
| Итого за завтрак: | | | | 21,68 | 28,56 | 60,19 | 627,64 | 0,237 | 38,48 | 0,4 | 5,58 | 459,75 | 487,3 | 44,8 | 2,68 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|------|-----|------|------|------|-------|-------|------|-------|------|-------|------|------|------|
| Салат «Свеколка» | 60 | 2008 | 50 | 4,8 | 6,1 | 9,12 | 110,4 | 0,018 | 4,27 | 0,018 | 2,88 | 28,84 | 33,6 | 16,8 | 1,14 |
| Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 2008 | 95 | 2,55 | 4,11 | 8,36 | 80,8 | 0,06 | 8,8 | 0,19 | 0,16 | 28,5 | 45,4 | 18,1 | 0,64 |
| Зразы рубленые из кур с омлетом и овощами | 80 | 2008 | 317 | 12,7 | 5,6 | 7,7 | 169,0 | 0,07 | 2,5 | 0,26 | 0,34 | 62,6 | 116 | 24 | 0,06 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Рис отварной | 150 | 2008 | 325 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 203,0 | 0,08 | 11 | 0,25 | 0,39 | 3,0 | 61,0 | 19 | 0,6 |
| Компот из свежих яблок * | 200 | 2008 | 394 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 0,01 | 2 | 0 | 0,1 | 7,0 | 4,0 | 4,0 | 1,0 |
| Зефир обогащенный | 30 | к/к | к/к | 0,24 | 0,03 | 35,94 | 91,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,9 | 2,4 | 0,6 | 0,06 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 8,3 | 40,04 | 0 | 0,1 |
| Батон обогащённый микронутриентами | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0 | 0 | 0,38 | 13,75 | 0 | 0 | 0,5 |
| Итого за обед: | | | | 29,39 | 25,2 | 155,21 | 933,89 | 0,908 | 20,17 | 1,278 | 4,44 | 266,8 | 507,64 | 85,9 | 6,5 |
| Итого за 8 день: | | | | 51,07 | 53,76 | 215,4 | 1561,53 | 1,145 | 58,7 | 1,7 | 10,02 | 726,55 | 994,94 | 130,7 | 9,18 |

9 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| Бутерброд с колбасой полукопченой | 35 | 2008 | 5 | 4,9 | 7,4 | 7,4 | 116,0 | 0,02 | 0,0 | 0,00 | 0,4 | 8 | 46 | 7 | 0,3 |
| Запеканка из творога с морковью | 150 | 2011 | 224 | 18,6 | 15,3 | 36,9 | 346,3 | 0,11 | 1,4 | 0,08 | 1,25 | 300,2 | 344,4 | 41,3 | 1,1 |
| Какао с молоком | 200 | 2008 | 433 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 133,9 | 0 | 1 | 0 | 0 | 120,9 | 90,0 | 14 | 1,0 |
| Яблоко свежее | 100 | 2011 | 338 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,026 | 1,0 | 0,0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за завтрак: | | | | 26,8 | 25,6 | 78,9 | 640,6 | 0,156 | 3,4 | 0,08 | 1,85 | 445,1 | 491,4 | 71,3 | 4,6 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------------|
| Икра морковная | 60 | 2008 | 56 | 2,28 | 4,86 | 4,5 | 70,8 | 0,03 | 3 | 0,09 | 2,3 | 19,2 | 33,6 | 19,8 | 0,6 |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 2008 | 84 | 2,4 | 4,1 | 6,3 | 72,0 | 0,048 | 17,6 | 0,16 | 0,16 | 32,5 | 40,6 | 38,1 | 0,6 |
| Плов из птицы | 230 | 2012 | 304 | 12,7 | 11,7 | 41,9 | 299,0 | 0,1 | 1,8 | 0,3 | 5,4 | 23,6 | 201,6 | 42,5 | 1,9 |
| Компот из смеси сухофруктов * | 200 | 2008 | 402 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131,0 | 0,02 | 0,0 | 0,01 | 0,5 | 21,0 | 23,0 | 16,0 | 0,7 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 40,04 | 0,0 | 0,1 |
| Батон обогащённый микронутриентами | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 % | 1/100 | к/к | к/к | 3,7 | 2,5 | 4,9 | 87,0 | 0,03 | 0,6 | 0,022 | 0,0 | 119 | 91,0 | 14 | 0,1 |
| Итого за обед: | | | | 26,88 | 26,12 | 122,69 | 823,69 | 0,458 | 23,0 | 0,582 | 8,74 | 237,35 | 429,84 | 130,4 | 4,5 |
| Итого за 9 день: | | | | 53,68 | 51,72 | 201,59 | 1464,29 | 0,614 | 26,4 | 0,662 | 10,59 | 682,45 | 921,24 | 201,7 | 9,1 |

10 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|------------|
| Бутерброд с ветчиной | 35 | 2008 | 5 | 4,9 | 5,4 | 21,4 | 117,0 | 0,1 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 7,1 | 43,7 | 8 | 0,7 |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба» | 150 | 2008 | 190 | 4,65 | 7,5 | 19,5 | 168,00 | 0,08 | 1,5 | 0,09 | 0,2 | 136,5 | 127,5 | 25,5 | 0 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 8,0 | 4,0 | 2,0 |
| Батон нарезной обогащённый | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| Банан свежий | 200 | к/к | к/к | 3,0 | 1,0 | 27,74 | 192,0 | 0,08 | 20,0 | 0,0 | 0,8 | 16 | 56 | 84 | 1,2 |
| Итого за завтрак: | | | | 14,75 | 15,06 | 96,63 | 608,89 | 0,390 | 21,7 | 0,09 | 1,48 | 178,35 | 235,2 | 121,5 | 4,4 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|------|---------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцом варёным | 60/20 | 2011 | 52/209 | 5,66 | 7,0 | 3,6 | 100,12 | 0,036 | 2,66 | 0,1 | 1,28 | 36,18 | 93,25 | 13,27 | 1,52 |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 2008 | 99 | 5,1 | 3,6 | 14,9 | 112,8 | 0,12 | 4,8 | 0,16 | 0,2 | 40 | 111 | 30,4 | 1,5 |
| Тефтели мясные (из говядины) в соусе сметанном с луком | 80/30 | 2012 | 286/356 | 7,8 | 16,7 | 10,6 | 181,0 | 0,05 | 1,2 | 0,0 | 3,7 | 9,8 | 216,3 | 12,2 | 1,22 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 2008 | 323 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | 0,03 | 0,0 | 0,03 | 0,3 | 11,0 | 78 | 26 | 0,6 |
| Сок фруктовый /вишнёвый/ | 200 | 2008 | 442 | 1,0 | 0,2 | 19,17 | 92,0 | 0,02 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 40,04 | 0,0 | 0,1 |
| Батон нарезной обогащённый | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| Итого за обед: | | | | 28,36 | 34,96 | 119,36 | 855,81 | 0,486 | 12,66 | 0,29 | 5,86 | 133,03 | 552,59 | 89,87 | 8,24 |
| Итого за 10 день: | | | | 43,11 | 50,02 | 215,99 | 1464,7 | 0,876 | 34,36 | 0,38 | 7,34 | 311,38 | 787,79 | 211,37 | 12,64 |

11 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|-------|------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Закрытый бутерброд с сыром | 60 | 2008 | 9 | 6,8 | 14,4 | 14,8 | 216,0 | 0,04 | 0 | 0,12 | 0,7 | 183 | 121 | 11 | 0,6 |
| Каша «Янтарная» /из пшена с яблоками/ | 150 | 2008 | 187 | 5,0 | 7,3 | 28,08 | 199,2 | 0,12 | 1,2 | 0,049 | 0,37 | 76,8 | 121,2 | 33,6 | 2,4 |
| Чай сахаром и лимоном | 200/7 | 2008 | 431 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 10,0 | 5,0 | 1,0 |
| Батон нарезной обогащённый | 30 | к/к | к/к | 2,4 | 1,4 | 15,6 | 86,3 | 0,15 | 0,0 | 0,0 | 0,45 | 16,5 | 0,0 | 0,0 | 0,6 |
| Мандарин свежий | 100 | к/к | к/к | 0,8 | 0,0 | 7,5 | 38,0 | 0 | 38,0 | 0 | 0,3 | 160 | 142 | 11 | 0,13 |
| Итого за завтрак: | | | | 15,3 | 23,2 | 81,18 | 601,5 | 0,31 | 39,2 | 0,169 | 1,82 | 444,3 | 394,2 | 60,6 | 4,73 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|------|-----|-------------|-------------|---------------|----------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Салат картофельный с огурцами, маслом растительным (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым) | 60 | 2011 | 37 | 0,8 | 4,76 | 5,1 | 66,5 | 0,03 | 4,3 | 0,0 | 1,4 | 14,8 | 23,53 | 11,6 | 0,4 |
| Борщ с фасолью картофелем говядиной и сметаной | 200/5/10 | 2008 | 79 | 5,18 | 5,48 | 12,5 | 120,0 | 0,042 | 8,02 | 0,06 | 0,255 | 43,5 | 93,05 | 25,25 | 1,53 |
| Рыба припущенная с маслом сливочным | 80/5 | 2012 | 245 | 13,52 | 5, 2 | 0,25 | 60,0 | 0,05 | 0,45 | 6,0 | 0,00 | 11,4 | 200,5 | 11,4 | 0,41 |
| Картофель отварной | 150 | 2008 | 333 | 2,9 | 4,7 | 23,5 | 148,0 | 0,15 | 21,0 | 0,04 | 0,2 | 21,0 | 79,0 | 30 | 1,2 |
| Компот из кураги * | 200 | 2008 | 401 | 1,0 | 0,1 | 34,2 | 142,0 | 0,02 | 4,0 | 0,0 | 0,0 | 33,0 | 29,0 | 21,0 | 0,7 |
| Печенье обогащенное | 30 | к/к | к\к | 2,3 | 3,1 | 22,4 | 125,1 | 0,9 | 0,0 | 2,0 | 1,17 | 9,3 | 45,6 | 34,8 | 1,2 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 40,04 | 0,0 | 0,1 |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| Итого за обед: | | | | 30,9 | 26,2 | 131,34 | 825,49 | 1,4 | 37,77 | 8,1 | 3,41 | 155,05 | 510,72 | 134,05 | 6,04 |
| Итого за 11 день: | | | | 46,2 | 49,4 | 212,52 | 1426,99 | 1,71 | 76,97 | 8,27 | 5,23 | 599,35 | 904,92 | 194,65 | 10,77 |

12день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|------|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|------------|
| Бутерброд с повидлом | 40 | 2008 | 2 | 1,2 | 4,3 | 22,0 | 132,0 | 0,02 | 8,0 | 0,03 | 0,4 | 8 | 14 | 5 | 0,3 |
| Сырники из творога со сгущенным молоком | 150/30 | 2012 | 231 | 18,4 | 14,1 | 31,9 | 278,8 | 0,1 | 0,3 | 0,009 | 3,54 | 336,2 | 402,4 | 48,2 | 1,32 |
| Кофейный напиток | 200 | 2008 | 432 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 | 0,02 | 0,1 | 0,01 | 0,0 | 61 | 45 | 7 | 1 |
| Батон нарезной обогащённый микроэлементами | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| Яблоко свежее | 100 | 2011 | 338 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,026 | 1,0 | 0,0 | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| Итого за завтрак: | | | | 23,5 | 21,26 | 99,09 | 634,09 | 0,296 | 9,4 | 0,049 | 4,52 | 434,95 | 472,4 | 69,2 | 5,3 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-----|------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|----------------|--------------|
| Салат из квашеной капусты (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым) | 60 | 2008 | 40 | 0,96 | 3,06 | 4,62 | 49,8 | 0,012 | 16,2 | 0,18 | 1,38 | 29,4 | 16,8 | 9,0 | 0,42 |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 2008 | 98 | 2,96 | 2,24 | 8,73 | 95,2 | 0,08 | 6,4 | 0,16 | 0,24 | 20 | 70,4 | 21,6 | 0,88 |
| Запеканка из печени с рисом | 80 | 2008 | 31 | 12,6 | 16,7 | 11,1 | 290,0 | 0,14 | 9,0 | 3,99 | 5,3 | 13,0 | 165,0 | 16,0 | 4,0 |
| Соус сметанный | 30 | 2008 | 371 | 0,42 | 1,2 | 1,92 | 20,4 | 0,006 | 0 | 0,006 | 0,06 | 7,2 | 6,6 | 1,2 | 0,04 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2008 | 331 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191,0 | 0,06 | 0,0 | 0,03 | 0,8 | 11,0 | 36,0 | 7,0 | 0,8 |
| Компот из свежих яблок * | 200 | 2008 | 394 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 0,01 | 2,0 | 0,0 | 0,1 | 7 | 4 | 4 | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 8,3 | 40,04 | 0,0 | 0,1 |
| Батон нарезной обогащенный | 25 | к/к | к/к | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | 0,13 | 0,0 | 0,0 | 0,38 | 13,75 | 0,0 | 0,0 | 0,5 |
| Итого за обед: | | | | 27,84 | 31,06 | 118,96 | 925,29 | 0,538 | 33,6 | 4,37 | 8,3 | 109,65 | 338,84 | 58,8 | 7,74 |
| Итого за 12-ый день: | | | | 51,34 | 52,32 | 218,05 | 1559,38 | 0,84 | 43,0 | 4,42 | 12,82 | 544,6 | 811,24 | 128,0 | 13,06 |
| Всего за 12 дней | | | | 582,92 | 612,78 | 2508,57 | 17843,87 | 10,73 | 618,26 | 148,32 | 147,1 | 6873,67 | 10063,81 | 2250,32 | 210,2 |
| В среднем за 1 день | | | | 48,58 | 51,07 | 209,05 | 1486,99 | 0,89 | 51,52 | 12,36 | 12,26 | 572,81 | 838,65 | 187,53 | 17,52 |
| Среднедневная сбалансированность | | | | 0,93 | 0,98 | 4 | | | | | | | | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности | | | | 13,1% | 30,9 % | 56,2 % | 1 : 1,5 | | | | | | | | |

* в соответствии с п.9.2, 9.3, 9.4, 14.8 СанПиН 2.4.5. 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» проводится искусственная витаминизация третьих и сладких блюд.

• - 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт, 2012, 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.

• -Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания . Справочник.-Москва, ДеЛи принт, 2007.-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

• Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

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