

Согласовано

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

\_\_\_\_\_  
И.С. Башкетова  
2020г.

Утверждаю

Генеральный директор  
АО "Артис-Детское питание"

\_\_\_\_\_  
М.В.Ляско  
2020г.

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню  
рационов горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных  
учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета  
г. Санкт-Петербурга на 2020-2021гг.  
(для сырьевых столовых)**

**1 день**

| Сборник<br>рецептур | №<br>техноло-<br>гической<br>карты | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергети-<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Витамины |       |       |       | Минеральные вещества |        |        |        |
|---------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-----------------|------------------------------------------|----------|-------|-------|-------|----------------------|--------|--------|--------|
|                     |                                    |                                                  |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углевод<br>ы, г |                                          | В1, мг   | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг |
|                     |                                    |                                                  |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |                      |        |        |        |
| Обед                |                                    |                                                  |                 |                  |         |                 |                                          |          |       |       |       |                      |        |        |        |
| 2008                | 40                                 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ* | 100             | 1,60             | 5,10    | 7,70            | 83                                       | 0,02     | 27,00 | 0,03  | 2,30  | 49,00                | 15,00  | 28,00  | 0,70   |
| 2008                | 76                                 | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ   | 250/5           | 3,20             | 5,60    | 12,10           | 112                                      | 0,05     | 11,00 | 0,22  | 0,20  | 52,00                | 25,00  | 58,00  | 1,30   |
| 2008                | 311                                | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                                    | 250             | 29,00            | 21,80   | 35,20           | 510                                      | 0,20     | 2,20  | 0,40  | 6,90  | 29,60                | 53,00  | 242,00 | 2,50   |
| 2008                | 402                                | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"      | 200             | 0,60             | 0,10    | 31,70           | 131                                      | 0,02     | 50,00 | 0,01  | 0,50  | 21,00                | 16,00  | 23,00  | 0,70   |

|                      |     |                                                      |     |       |       |        |      |      |        |      |       |        |        |        |      |
|----------------------|-----|------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|--------|--------|--------|------|
| к/к                  | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40  | 2,72  | 0,32  | 17,00  | 90   | 0,10 | 0,00   | 0,00 | 0,96  | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60 |
| к/к                  | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40  | 3,00  | 1,12  | 23,24  | 115  | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 7,60   | 5,20   | 26,00  | 0,48 |
| к/к                  | к/к | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                        | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47   | 0,00 | 10,00  | 0,00 | 0,60  | 16,00  | 8,00   | 11,00  | 2,20 |
| Итого за прием пищи: |     |                                                      |     | 40,52 | 34,44 | 136,74 | 1088 | 0,39 | 100,20 | 0,66 | 11,46 | 182,40 | 129,80 | 422,80 | 9,48 |

## 2 день

### Обед

|                      |     |                                                      |        |       |       |        |      |      |       |      |       |        |        |         |      |
|----------------------|-----|------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|---------|------|
| 2008                 | 56  | ИКРА МОРКОВНАЯ                                       | 100    | 3,80  | 8,10  | 7,50   | 118  | 0,05 | 5,00  | 1,52 | 3,90  | 32,00  | 33,00  | 56,00   | 1,00 |
| 2008                 | 99  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ                   | 250/10 | 8,00  | 5,00  | 18,60  | 141  | 0,30 | 5,20  | 0,20 | 2,10  | 46,10  | 33,80  | 180,00  | 2,10 |
| 2008                 | 239 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                                       | 100    | 13,00 | 12,60 | 15,00  | 226  | 0,10 | 0,00  | 0,06 | 4,60  | 52,00  | 20,00  | 182,00  | 1,60 |
| 2008                 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                    | 180    | 3,70  | 6,50  | 24,36  | 169  | 0,17 | 6,00  | 0,05 | 0,24  | 56,40  | 34,80  | 102,00  | 1,30 |
| 2008                 | 438 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"                     | 200    | 0,10  | 0,10  | 26,40  | 108  | 0,01 | 3,00  | 0,00 | 0,40  | 5,00   | 1,80   | 3,00    | 1,00 |
| к/к                  | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40     | 2,72  | 0,32  | 17,00  | 90   | 0,10 | 0,00  | 0,00 | 0,96  | 7,20   | 7,60   | 34,80   | 1,60 |
| к/к                  | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40     | 3,00  | 1,12  | 23,24  | 115  | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00  | 7,60   | 5,20   | 26,00   | 0,48 |
| к/к                  | к/к | ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ<br>ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРНОСТИ | 125    | 3,50  | 3,10  | 21,00  | 113  | 0,30 | 7,00  | 0,30 | 0,00  | 290,00 | 140,00 | 950,00  | 0,00 |
| Итого за прием пищи: |     |                                                      |        | 37,82 | 36,84 | 153,10 | 1080 | 1,03 | 26,20 | 2,13 | 12,20 | 496,30 | 276,20 | 1533,80 | 9,08 |

## 3 день

### Обед

|      |     |                                                            |           |       |       |       |     |      |       |      |      |       |       |        |      |
|------|-----|------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|-----|------|-------|------|------|-------|-------|--------|------|
| 2008 | 51  | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ<br>РАСТИТЕЛЬНОМ *                | 100       | 1,40  | 10,10 | 6,60  | 123 | 0,02 | 15,00 | 0,25 | 4,60 | 38,10 | 19,00 | 36,00  | 1,00 |
| 2008 | 84  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/10/10 | 4,00  | 6,60  | 8,00  | 116 | 0,00 | 12,00 | 0,20 | 0,30 | 48,60 | 23,30 | 169,20 | 1,30 |
| 2008 | 254 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ                                           | 100       | 11,20 | 14,40 | 0,40  | 266 | 0,20 | 0,00  | 0,00 | 0,40 | 36,00 | 20,00 | 162,00 | 2,00 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                                | 180       | 6,60  | 5,76  | 37,56 | 229 | 0,07 | 0,00  | 0,03 | 0,96 | 13,20 | 8,40  | 43,20  | 0,96 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (АПЕЛЬСИНОВЫЙ)                               | 200       | 0,14  | 0,20  | 26,40 | 115 | 0,08 | 80,00 | 0,02 | 0,40 | 36,00 | 22,00 | 26,00  | 0,60 |
| к/к  | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ       | 40        | 2,72  | 0,32  | 17,00 | 90  | 0,10 | 0,00  | 0,00 | 0,96 | 7,20  | 7,60  | 34,80  | 1,60 |

|                      |     |                                       |     |       |       |        |      |      |        |      |      |        |        |        |       |
|----------------------|-----|---------------------------------------|-----|-------|-------|--------|------|------|--------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| к/к                  | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40  | 3,00  | 1,12  | 23,24  | 115  | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 7,60   | 5,20   | 26,00  | 0,48  |
| к/к                  | к/к | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                         | 100 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47   | 0,00 | 10,00  | 0,00 | 0,60 | 16,00  | 8,00   | 11,00  | 2,20  |
| Итого за прием пищи: |     |                                       |     | 29,46 | 38,90 | 129,00 | 1101 | 0,47 | 117,00 | 0,50 | 8,22 | 202,70 | 113,50 | 508,20 | 10,14 |

#### 4 день

##### Обед

|                      |     |                                                      |       |       |       |        |     |      |        |      |       |        |        |        |       |
|----------------------|-----|------------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|-----|------|--------|------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 2008                 | 22  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ<br>РАСТИТЕЛЬНОМ*  | 100   | 1,00  | 10,20 | 3,30   | 109 | 0,05 | 24,00  | 0,16 | 5,10  | 30,10  | 18,00  | 24,10  | 1,00  |
| 2008                 | 91  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО<br>СМЕТАНОЙ              | 250/5 | 3,00  | 5,80  | 17,20  | 133 | 0,09 | 7,30   | 0,21 | 0,20  | 34,00  | 26,90  | 79,00  | 1,20  |
| 2008                 | 306 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ                                      | 250   | 15,60 | 16,80 | 15,50  | 369 | 0,10 | 37,50  | 0,00 | 6,50  | 95,00  | 55,00  | 237,50 | 5,00  |
| 2008                 | 401 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"                      | 200   | 0,50  | 0,10  | 28,10  | 116 | 0,03 | 50,00  | 0,00 | 0,10  | 16,00  | 8,00   | 26,00  | 0,60  |
| к/к                  | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40    | 2,72  | 0,32  | 17,00  | 90  | 0,10 | 0,00   | 0,00 | 0,96  | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60  |
| к/к                  | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40    | 3,00  | 1,12  | 23,24  | 115 | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 7,60   | 5,20   | 26,00  | 0,48  |
| к/к                  | к/к | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                      | 100   | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 43  | 0,08 | 60,00  | 0,00 | 0,00  | 34,00  | 13,00  | 23,00  | 0,30  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                      |       | 26,72 | 34,54 | 112,44 | 975 | 0,45 | 178,80 | 0,37 | 12,86 | 223,90 | 133,70 | 450,40 | 10,18 |

#### 5 день

##### Обед

|          |          |                                                             |        |      |      |       |     |       |       |      |      |       |       |        |      |
|----------|----------|-------------------------------------------------------------|--------|------|------|-------|-----|-------|-------|------|------|-------|-------|--------|------|
| 2008     | 20       | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И<br>МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ* | 100    | 2,70 | 5,10 | 2,60  | 67  | 0,02  | 6,00  | 0,00 | 2,30 | 23,10 | 13,00 | 28,10  | 0,70 |
| 2008     | 101      | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И<br>КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ        | 250/10 | 4,40 | 3,20 | 18,00 | 126 | 0,10  | 5,20  | 0,20 | 0,50 | 29,80 | 20,70 | 149,80 | 1,20 |
| 2008     | 237      | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                          | 100    | 7,12 | 7,05 | 7,94  | 132 | 0,04  | 3,53  | 0,02 | 2,88 | 30,00 | 13,50 | 95,88  | 0,65 |
| 2008     | 333      | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                                          | 180    | 3,40 | 5,60 | 28,30 | 178 | 0,18  | 25,00 | 0,05 | 0,20 | 25,20 | 36,00 | 94,00  | 1,40 |
| ТТК №168 | ТТК №168 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ , ПРОТЕРТОЙ С<br>САХАРОМ С ВИТ. С         | 200    | 0,10 | 0,10 | 24,90 | 102 | 11,50 | 3,50  | 2,50 | 0,10 | 0,00  | 0,20  | 0,00   | 0,00 |
| к/к      | к/к      | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ        | 40     | 2,72 | 0,32 | 17,00 | 90  | 0,10  | 0,00  | 0,00 | 0,96 | 7,20  | 7,60  | 34,80  | 1,60 |
| к/к      | к/к      | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                       | 40     | 3,00 | 1,12 | 23,24 | 115 | 0,00  | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,60  | 5,20  | 26,00  | 0,48 |

|                      |     |                                                      |     |       |       |        |     |       |       |      |      |        |        |        |      |
|----------------------|-----|------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|-----|-------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| к/к                  | к/к | ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ<br>ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРНОСТИ | 125 | 3,50  | 3,10  | 21,00  | 113 | 0,30  | 7,00  | 0,30 | 0,00 | 290,00 | 140,00 | 950,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: |     |                                                      |     | 23,84 | 22,89 | 131,78 | 857 | 11,94 | 53,23 | 2,77 | 7,54 | 138,90 | 104,20 | 439,58 | 8,23 |

### 6 день

#### Обед

|                      |     |                                                      |        |       |       |        |     |      |        |       |      |        |        |        |       |
|----------------------|-----|------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|-----|------|--------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| 2011                 | 52  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ<br>РАСТИТЕЛЬНОМ    | 100    | 1,20  | 7,90  | 7,10   | 114 | 0,00 | 0,02   | 7,50  | 0,20 | 21,00  | 30,00  | 119,00 | 2,00  |
| 2008                 | 85  | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ                   | 250/5  | 3,10  | 5,60  | 5,20   | 84  | 0,02 | 12,00  | 0,21  | 0,20 | 54,00  | 18,00  | 40,00  | 0,60  |
| 2008                 | 261 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                             | 100/50 | 13,30 | 8,60  | 8,70   | 166 | 0,19 | 12,00  | 5,36  | 2,90 | 19,00  | 15,00  | 227,00 | 5,00  |
| 2008                 | 332 | МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ                         | 180    | 8,00  | 9,60  | 33,00  | 250 | 0,08 | 15,60  | 0,51  | 1,10 | 27,60  | 24,00  | 64,80  | 1,32  |
| 2008                 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С<br>ВИТАМИНОМ "С"            | 200    | 0,10  | 0,10  | 27,90  | 113 | 0,01 | 52,00  | 0,00  | 0,10 | 5,00   | 2,00   | 8,00   | 0,40  |
| к/к                  | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40     | 2,72  | 0,32  | 17,00  | 90  | 0,10 | 0,00   | 0,00  | 0,96 | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60  |
| к/к                  | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40     | 3,00  | 1,12  | 23,24  | 115 | 0,00 | 0,00   | 0,00  | 0,00 | 7,60   | 5,20   | 26,00  | 0,48  |
| к/к                  | к/к | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                      | 100    | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 43  | 0,08 | 60,00  | 0,00  | 0,00 | 34,00  | 13,00  | 23,00  | 0,30  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                      |        | 32,32 | 33,44 | 130,24 | 975 | 0,48 | 151,62 | 13,58 | 5,46 | 175,40 | 114,80 | 542,60 | 11,70 |

### 7 день

#### Обед

|      |     |                                                           |       |      |      |       |     |      |       |      |      |       |       |        |      |
|------|-----|-----------------------------------------------------------|-------|------|------|-------|-----|------|-------|------|------|-------|-------|--------|------|
| 2008 | 43  | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ<br>РАСТИТЕЛЬНОМ*              | 100   | 0,80 | 7,65 | 5,95  | 96  | 0,01 | 15,00 | 0,05 | 0,13 | 24,00 | 19,00 | 43,00  | 1,00 |
| 2008 | 95  | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ                                 | 250/5 | 3,00 | 4,10 | 10,20 | 101 | 0,10 | 9,30  | 0,20 | 0,40 | 48,60 | 23,30 | 154,80 | 1,10 |
| 2008 | 316 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ<br>С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 100   | 7,10 | 8,80 | 5,70  | 132 | 0,03 | 4,00  | 0,11 | 0,30 | 61,00 | 13,00 | 77,00  | 1,00 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ                                              | 180   | 4,40 | 7,50 | 39,40 | 244 | 0,02 | 0,00  | 0,06 | 0,40 | 3,60  | 22,80 | 73,20  | 0,70 |
| 2008 | 442 | СОК ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ)                                  | 200   | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86  | 0,02 | 4,00  | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 8,00  | 14,00  | 2,80 |
| к/к  | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ      | 40    | 2,72 | 0,32 | 17,00 | 90  | 0,10 | 0,00  | 0,00 | 0,96 | 7,20  | 7,60  | 34,80  | 1,60 |
| к/к  | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ<br>МИКРОНУТРИЕНТАМИ                     | 40    | 3,00 | 1,12 | 23,24 | 115 | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,60  | 5,20  | 26,00  | 0,48 |
| к/к  | к/к | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                             | 100   | 0,40 | 0,40 | 9,80  | 47  | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,60 | 16,00 | 8,00  | 11,00  | 2,20 |

|                      |       |       |        |     |      |       |      |      |        |        |        |       |
|----------------------|-------|-------|--------|-----|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| Итого за прием пищи: | 22,42 | 30,09 | 131,09 | 910 | 0,28 | 42,30 | 0,42 | 2,99 | 182,00 | 106,90 | 433,80 | 10,88 |
|----------------------|-------|-------|--------|-----|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|

## 8 день

## Обед

|                      |     |                                                   |        |       |       |        |      |      |        |      |      |        |        |         |      |
|----------------------|-----|---------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|------|--------|--------|---------|------|
| 2008                 | 40  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ*  | 100    | 1,60  | 5,10  | 7,70   | 83   | 0,02 | 27,00  | 0,03 | 2,30 | 49,00  | 15,00  | 28,10   | 0,70 |
| 2008                 | 92  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ                          | 250/20 | 5,00  | 3,80  | 19,30  | 129  | 0,10 | 9,70   | 0,20 | 0,50 | 30,80  | 36,40  | 116,20  | 1,30 |
| 1996                 | 394 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ                   | 250    | 26,80 | 24,70 | 26,00  | 449  | 0,60 | 14,30  | 0,00 | 3,10 | 26,70  | 51,20  | 201,00  | 3,20 |
| 2008                 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"              | 200    | 0,20  | 0,00  | 25,70  | 105  | 0,01 | 63,00  | 0,00 | 0,10 | 8,00   | 3,00   | 5,00    | 0,00 |
| к/к                  | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40     | 2,72  | 0,32  | 17,00  | 90   | 0,10 | 0,00   | 0,00 | 0,96 | 7,20   | 7,60   | 34,80   | 1,60 |
| к/к                  | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40     | 3,00  | 1,12  | 23,24  | 115  | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 0,00 | 7,60   | 5,20   | 26,00   | 0,48 |
| к/к                  | к/к | ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРНОСТИ | 125    | 3,50  | 3,10  | 21,00  | 113  | 0,30 | 7,00   | 0,30 | 0,00 | 290,00 | 140,00 | 950,00  | 0,00 |
| Итого за прием пищи: |     |                                                   |        | 42,82 | 38,14 | 139,94 | 1084 | 1,13 | 121,00 | 0,53 | 6,96 | 419,30 | 258,40 | 1361,10 | 7,28 |

## 9 день

## Обед

|                |         |                                                   |        |       |       |        |      |      |       |      |      |        |        |        |      |
|----------------|---------|---------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 2011           | 71/1    | ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)                         | 100    | 0,30  | 0,00  | 3,80   | 28   | 0,20 | 0,30  | 0,10 | 1,90 | 16,50  | 0,00   | 0,00   | 0,40 |
| 2008           | 79      | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ           | 250/5  | 4,90  | 5,80  | 14,60  | 134  | 0,09 | 7,00  | 0,22 | 0,30 | 57,00  | 34,00  | 102,00 | 1,70 |
| 2008           | 283/364 | ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) , СОУС ТОМАТНЫЙ             | 100/20 | 8,90  | 11,40 | 8,00   | 186  | 0,10 | 0,00  | 0,00 | 3,60 | 12,00  | 24,00  | 150,00 | 2,00 |
| 2008           | 323     | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                        | 180    | 4,30  | 5,50  | 45,20  | 247  | 0,04 | 0,00  | 0,04 | 0,40 | 13,20  | 31,20  | 93,30  | 0,72 |
| 2008           | 401     | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТАМИНОМ "С"              | 200    | 0,60  | 0,20  | 29,30  | 124  | 0,01 | 50,00 | 0,00 | 0,20 | 20,00  | 26,00  | 20,00  | 0,80 |
| 1996           | 695     | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                               | 75     | 2,00  | 1,50  | 15,40  | 134  | 0,10 | 0,00  | 0,01 | 0,05 | 9,00   | 33,60  | 5,40   | 0,40 |
| к/к            | к/к     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40     | 2,72  | 0,32  | 17,00  | 90   | 0,10 | 0,00  | 0,00 | 0,96 | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60 |
| к/к            | к/к     | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                | 40     | 3,00  | 1,12  | 23,24  | 115  | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,60   | 5,20   | 26,00  | 0,48 |
| Всего за день: |         |                                                   |        | 26,72 | 25,84 | 156,54 | 1058 | 0,64 | 57,30 | 0,37 | 7,41 | 142,50 | 161,60 | 431,50 | 8,10 |

**10 день**

## Обед

|                      |     |                                                    |          |       |       |        |      |      |       |      |      |        |        |        |       |
|----------------------|-----|----------------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| 2011                 | 52  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ     | 100      | 1,20  | 7,90  | 7,10   | 114  | 0,00 | 0,02  | 7,50 | 0,20 | 21,00  | 30,00  | 119,00 | 2,00  |
| 2008                 | 89  | РАССОЛЬНИК С КУРОЙ , СО СМЕТАНОЙ                   | 250/10/5 | 4,60  | 6,00  | 14,30  | 134  | 0,10 | 6,90  | 0,20 | 0,30 | 39,00  | 24,90  | 159,10 | 1,10  |
| 2010                 | 249 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                          | 100      | 14,50 | 13,90 | 10,30  | 232  | 0,20 | 8,90  | 0,00 | 2,80 | 28,20  | 31,60  | 137,50 | 1,40  |
| 2008                 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                                  | 180      | 3,70  | 6,50  | 24,36  | 169  | 0,17 | 6,00  | 0,05 | 0,24 | 56,40  | 34,80  | 102,00 | 1,30  |
| 2008                 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ С ВИТАМИНОМ "С"                   | 200      | 0,20  | 0,00  | 25,70  | 105  | 0,01 | 13,00 | 0,00 | 0,01 | 8,00   | 3,00   | 5,00   | 0,00  |
| к/к                  | к/к | ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40       | 2,72  | 0,32  | 17,00  | 90   | 0,10 | 0,00  | 0,00 | 0,96 | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60  |
| к/к                  | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 | 40       | 3,00  | 1,12  | 23,24  | 115  | 0,00 | 0,00  | 0,00 | 0,00 | 7,60   | 5,20   | 26,00  | 0,48  |
| к/к                  | к/к | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                      | 100      | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47   | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,60 | 16,00  | 8,00   | 11,00  | 2,20  |
| Итого за прием пищи: |     |                                                    |          | 30,32 | 36,14 | 131,80 | 1005 | 0,58 | 44,82 | 7,75 | 5,11 | 183,40 | 145,10 | 594,40 | 10,08 |

### 11 день

#### Обед

|                      |     |                                                    |        |       |       |        |      |      |        |      |       |        |        |        |      |
|----------------------|-----|----------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|------|------|--------|------|-------|--------|--------|--------|------|
| 2008                 | 56  | ИКРА МОРКОВНАЯ                                     | 100    | 3,80  | 8,10  | 7,50   | 118  | 0,05 | 5,00   | 1,52 | 3,90  | 32,00  | 33,00  | 56,00  | 1,00 |
| 2008                 | 94  | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ                 | 250    | 3,30  | 5,03  | 12,40  | 107  | 0,06 | 10,00  | 0,18 | 2,40  | 34,00  | 20,00  | 68,00  | 0,90 |
| 2008                 | 312 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ                  | 100/50 | 17,60 | 11,30 | 5,40   | 270  | 0,10 | 1,00   | 0,10 | 3,70  | 26,70  | 22,90  | 207,90 | 2,10 |
| 2008                 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ                        | 180    | 6,60  | 5,76  | 37,56  | 229  | 0,07 | 0,00   | 0,04 | 0,96  | 13,20  | 8,40   | 43,20  | 0,96 |
| 2008                 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"             | 200    | 0,20  | 0,20  | 27,90  | 115  | 0,01 | 51,60  | 0,00 | 0,10  | 7,00   | 4,00   | 4,00   | 1,00 |
| к/к                  | к/к | ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40     | 2,72  | 0,32  | 17,00  | 90   | 0,10 | 0,00   | 0,00 | 0,96  | 7,20   | 7,60   | 34,80  | 1,60 |
| к/к                  | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 | 40     | 3,00  | 1,12  | 23,24  | 115  | 0,00 | 0,00   | 0,00 | 0,00  | 7,60   | 5,20   | 26,00  | 0,48 |
| к/к                  | к/к | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ                                    | 100    | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 43   | 0,08 | 60,00  | 0,00 | 0,00  | 34,00  | 13,00  | 23,00  | 0,30 |
| Итого за прием пищи: |     |                                                    |        | 38,12 | 32,03 | 139,10 | 1087 | 0,47 | 127,60 | 1,84 | 12,02 | 161,70 | 114,10 | 462,90 | 8,34 |

### 12 день

#### Обед

|      |      |                            |     |      |      |      |    |      |       |      |      |       |       |        |      |
|------|------|----------------------------|-----|------|------|------|----|------|-------|------|------|-------|-------|--------|------|
| 2011 | 70/2 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (КУСОЧКОМ) | 100 | 0,30 | 0,00 | 8,40 | 14 | 0,00 | 11,20 | 0,15 | 1,70 | 31,00 | 12,60 | 149,20 | 0,90 |
|------|------|----------------------------|-----|------|------|------|----|------|-------|------|------|-------|-------|--------|------|

|                                                                            |     |                                                    |     |               |               |                |              |              |                |              |              |                |                |                |               |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 2008                                                                       | 92  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                   | 250 | 3,60          | 2,86          | 19,20          | 117          | 0,13         | 12,00          | 0,20         | 0,20         | 25,20          | 32,00          | 78,00          | 1,20          |
| 2008                                                                       | 275 | КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО ХЛЫНОВСКИ             | 100 | 16,50         | 14,00         | 7,50           | 220          | 0,15         | 5,00           | 0,03         | 0,75         | 17,50          | 27,50          | 175,00         | 2,50          |
| 2008                                                                       | 350 | РАГУ ОВОЩНОЕ                                       | 180 | 4,20          | 8,00          | 13,80          | 143          | 0,68         | 10,80          | 0,96         | 0,84         | 52,80          | 28,80          | 100,80         | 1,20          |
| 2008                                                                       | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                        | 200 | 0,70          | 0,30          | 24,40          | 103          | 0,01         | 200,00         | 0,16         | 0,00         | 13,00          | 3,00           | 3,00           | 1,00          |
| к/к                                                                        | к/к | ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40  | 2,72          | 0,32          | 17,00          | 90           | 0,10         | 0,00           | 0,00         | 0,96         | 7,20           | 7,60           | 34,80          | 1,60          |
| к/к                                                                        | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 | 40  | 3,00          | 1,12          | 23,24          | 115          | 0,00         | 0,00           | 0,00         | 0,00         | 7,60           | 5,20           | 26,00          | 0,48          |
| к/к                                                                        | к/к | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                      | 100 | 0,40          | 0,40          | 9,80           | 47           | 0,00         | 10,00          | 0,00         | 0,60         | 16,00          | 8,00           | 11,00          | 2,20          |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                                |     |                                                    |     | <b>31,42</b>  | <b>27,00</b>  | <b>123,34</b>  | <b>849</b>   | <b>1,07</b>  | <b>249,00</b>  | <b>1,50</b>  | <b>5,05</b>  | <b>170,30</b>  | <b>124,70</b>  | <b>577,80</b>  | <b>11,08</b>  |
| <b>Всего за 12 дней:</b>                                                   |     |                                                    |     | <b>382,50</b> | <b>390,29</b> | <b>1615,11</b> | <b>11496</b> | <b>18,94</b> | <b>1269,07</b> | <b>32,42</b> | <b>97,28</b> | <b>2678,80</b> | <b>1783,00</b> | <b>7758,88</b> | <b>114,57</b> |
| <b>Среднее значение за период:</b>                                         |     |                                                    |     | <b>31,88</b>  | <b>32,52</b>  | <b>134,59</b>  | <b>958</b>   |              |                |              |              |                |                |                |               |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов за 12 дней в % от калорийности:</b> |     |                                                    |     | <b>13,31%</b> | <b>30,56%</b> | <b>56,20%</b>  |              |              |                |              |              |                |                |                |               |

\* - С 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый

- 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, Москва, Дели принт, 2010. 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.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

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

|                                                                     |     |                                                    |     |        |        |         |       |       |         |       |       |         |         |         |        |
|---------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------------------|-----|--------|--------|---------|-------|-------|---------|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 2008                                                                | 92  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ                                   | 250 | 3,60   | 2,86   | 19,20   | 117   | 0,13  | 12,00   | 0,20  | 0,20  | 25,20   | 32,00   | 78,00   | 1,20   |
| 2008                                                                | 275 | КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО ХЛЫНОВСКИ             | 100 | 16,50  | 14,00  | 7,50    | 220   | 0,15  | 5,00    | 0,03  | 0,75  | 17,50   | 27,50   | 175,00  | 2,50   |
| 2008                                                                | 350 | РАГУ ОВОЩНОЕ                                       | 180 | 4,20   | 8,00   | 13,80   | 143   | 0,68  | 10,80   | 0,96  | 0,84  | 52,80   | 28,80   | 100,80  | 1,20   |
| 2008                                                                | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                        | 200 | 0,70   | 0,30   | 24,40   | 103   | 0,01  | 200,00  | 0,16  | 0,00  | 13,00   | 3,00    | 3,00    | 1,00   |
| к/к                                                                 | к/к | ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 40  | 2,72   | 0,32   | 17,00   | 90    | 0,10  | 0,00    | 0,00  | 0,96  | 7,20    | 7,60    | 34,80   | 1,60   |
| к/к                                                                 | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ                 | 40  | 3,00   | 1,12   | 23,24   | 115   | 0,00  | 0,00    | 0,00  | 0,00  | 7,60    | 5,20    | 26,00   | 0,48   |
| к/к                                                                 | к/к | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                                      | 100 | 0,40   | 0,40   | 9,80    | 47    | 0,00  | 10,00   | 0,00  | 0,60  | 16,00   | 8,00    | 11,00   | 2,20   |
| Итого за прием пищи:                                                |     |                                                    |     | 31,42  | 27,00  | 123,34  | 849   | 1,07  | 249,00  | 1,50  | 5,05  | 170,30  | 124,70  | 577,80  | 11,08  |
| Всего за 12 дней:                                                   |     |                                                    |     | 382,50 | 390,29 | 1615,11 | 11496 | 18,94 | 1269,07 | 32,42 | 97,28 | 2678,80 | 1783,00 | 7758,88 | 114,57 |
| Среднее значение за период:                                         |     |                                                    |     | 31,88  | 32,52  | 134,59  | 958   |       |         |       |       |         |         |         |        |
| Содержание белков, жиров, углеводов за 12 дней в % от калорийности: |     |                                                    |     | 13,31% | 30,56% | 56,20%  |       |       |         |       |       |         |         |         |        |

\* - С 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на 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.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2010. 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.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПин 2.4.5.2409-08

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