

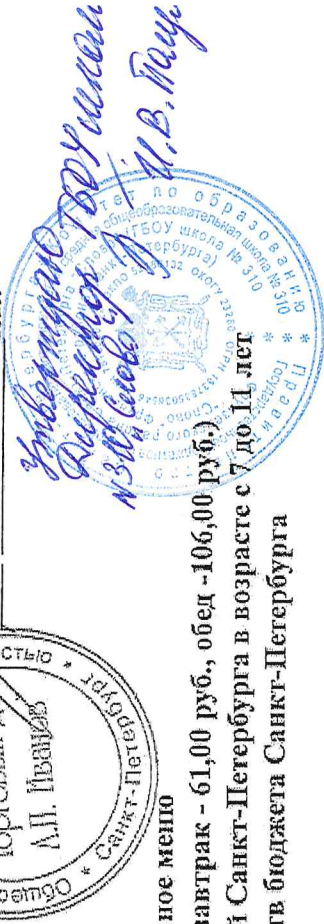
Согласовано:  
 Руководитель Управления Федеральной службы  
 по надзору в сфере защиты прав потребителей  
 и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу

Н.С. Башкетова  
 2020 г



Утверждено  
 Генеральный директор  
 ООО "Торговый дом А.П.Иванов"  
 Ю.А.Иванов

2020г



Циклическое двухдневное сбалансированное меню  
 рационального горячего питания (завтрак - 61,00 руб., обед - 106,00 руб.) (завтрак - 61,00 руб., обед - 106,00 руб.)  
 рационального горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте с 7 до 11 лет  
 с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Стоимость, руб.	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал.	Минеральные вещества (мг)					Витамины, мг				
									Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	E		
1 день																		
Завтрак																		
Каша вязкая гречневая		150	2008	184	6,8	3	26,9	162	97	85	176	3	0,14	1	0	0,3		
Бутерброд с сыром, маслом сл.		15/15/5	2008	3	4,5	8,7	7,4	131	135	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4		
Чай с сахаром и лимоном		200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0		
Груша свежая		100	к/к	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9		
Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5%		125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0		
<b>Итого:</b>					<b>16</b>	<b>14,6</b>	<b>103,9</b>	<b>558,1</b>	<b>400,3</b>	<b>124,9</b>	<b>396,4</b>	<b>7,6</b>	<b>0,16</b>	<b>19,79</b>	<b>0,08</b>	<b>1,6</b>		
Обед																		
Салат картофельный с соевыми огурцами и маслом растительным*		60	к/к	к/к	8,2	1,8	18,3	82,8	18,5	13,8	43,2	0,5	0	7,2	0,3	2,90		
Борщ с капустой и картофелем, свиной и сметаной		200/10/5	2008	76	6,46	8,76	12,1	127,1	52	25	58	1,3	0,05	11	0,22	0,2		
Сосиски отварные		80	2008	254	6,5	15,52	8,2	298	21,6	12	97,2	1,2	0,12	0	0	0,24		

Рагу овощное		150	2008	350	3,5	6,7	11,5	119	44	24	84	1	0,57	9	0,8	0,7
Компот из сухофруктов с вит.С		200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	2	0,01	0,5
Ватрушка с творогом		50	к/к	к/к	6,1	3,2	26,4	165	7	4,5	26	0,3	0,6	0	0,5	0,45
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами		25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микронутриентами		25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
<b>Итого:</b>					<b>34,96</b>	<b>36,98</b>	<b>134,7</b>	<b>1039,9</b>	<b>173,4</b>	<b>103,4</b>	<b>369,5</b>	<b>6,3</b>	<b>1,36</b>	<b>29,2</b>	<b>1,83</b>	<b>5,59</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>50,96</b>	<b>51,58</b>	<b>238,6</b>	<b>1598</b>	<b>573,7</b>	<b>228,3</b>	<b>765,9</b>	<b>13,9</b>	<b>1,52</b>	<b>48,99</b>	<b>1,91</b>	<b>7,19</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>					<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4</b>									

**2 день**

**Завтрак**

Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным		155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179	114	29	146	2	0,11	1	0,04	0,6
Бутерброд с колбасой п/к		15/20	к/к	к/к	4,9	7,4	7,4	116	8	7	46	0,7	0,04	0	0	0,4
Какао с молоком		200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Яблоко свежее		100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
<b>Итого:</b>					<b>13,73</b>	<b>16,3</b>	<b>77,6</b>	<b>469</b>	<b>267</b>	<b>62</b>	<b>298,5</b>	<b>7</b>	<b>0,19</b>	<b>17</b>	<b>0,05</b>	<b>1,9</b>

**Обед**

Салат витаминный с маслом растительным (2 вар) до 28.02/ Салат из квашеной капусты		60	2008/2008	42/40	0,9	9,06	5,1	105,6	21,6	10,2	16,2	0,66	0,018	15,6	0,19	1,44
Суп картофельный		200	2008	92	2,9	2,3	15,36	94	20	25,6	62,4	0,96	0,104	9,6	0,16	0,16
Плов из филе птицы**		200	2008	311	23,9	16,3	37	408	49,3	49,3	250,67	16	0,11	14,7	2,9	5,9
Напиток клюквенный с вит.С		200	2008	437	0,1	0,1	24,9	103	4	4	3	0	0,01	4	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микронутриентами		25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
<b>Итого:</b>					<b>31,4</b>	<b>28,66</b>	<b>108,86</b>	<b>827,6</b>	<b>104,2</b>	<b>97,2</b>	<b>370,37</b>	<b>18,92</b>	<b>0,242</b>	<b>43,9</b>	<b>3,25</b>	<b>8,2</b>
<b>Итого за день:</b>					<b>45,13</b>	<b>44,96</b>	<b>186,46</b>	<b>1296,6</b>	<b>371,2</b>	<b>159,2</b>	<b>668,87</b>	<b>25,92</b>	<b>0,432</b>	<b>60,9</b>	<b>3,3</b>	<b>10,1</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>					<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4</b>									

**3 день**

**Завтрак**

Запеканка из творога со сгущенным молоком		150/20	2008	224	20,6	10,2	48,7	394	287	42	361	0,12	0,09	0	0	0,8
Чай с сахаром		200	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Бутерброд с маслом		25/10	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
Мандарин свежий		100	к/к	к/к	0,27	0	42,7	61,3	0	21,3	0	0,27	38,7	14,7	24	0,2



Рагу овощное	150	2008	350	3,5	6,7	11,5	119	44	24	84	1	0,57	9	0,8	0,7
Компот из сухофруктов с вит.С	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	2	0,01	0,5
Ватрушка с творогом	50	к/к	к/к	6,1	3,2	26,4	165	7	4,5	26	0,3	0,6	0	0,5	0,45
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				34,96	36,98	134,7	1039,9	173,4	103,4	369,5	6,3	1,36	29,2	1,83	5,59
Итого за день:				50,96	51,58	238,6	1598	573,7	228,3	765,9	13,9	1,52	48,99	1,91	7,19
Средняя сбалансированность				0,9	0,9	4									

2 день

Завтрак

Капа пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	24,8	179	114	29	146	2	0,11	1	0,04	0,6
Бутерброд с колбасой п/к	15/20	к/к	к/к	4,9	7,4	7,4	116	8	7	46	0,7	0,04	0	0	0,4
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
Итого:				13,73	16,3	77,6	469	267	62	298,5	7	0,19	17	0,05	1,9

Обед

Салат витаминный с маслом растительным (2 вар) до 28.02/ Салат из свежесы с яблоками и маслом растительным с 01.03	60	2008/2011	42/54	0,9	9,06	5,1	105,6	21,6	10,2	16,2	0,66	0,018	15,6	0,19	1,44
Суп картофельный	200	2008	92	2,9	2,3	15,36	94	20	25,6	62,4	0,96	0,104	9,6	0,16	0,16
Плов из филе лгшц.**	200	2008	311	23,9	16,3	37	408	49,3	49,3	250,67	16	0,11	14,7	2,9	5,9
Напиток клюквенный с вит.С	200	2008	437	0,1	0,1	24,9	103	4	4	3	0	0,01	4	0	0,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
Итого:				31,4	28,66	108,86	827,6	104,2	97,2	370,37	18,92	0,242	43,9	3,25	8,2
Итого за день:				45,13	44,96	186,46	1296,6	371,2	159,2	668,87	25,92	0,432	60,9	3,3	10,1
Средняя сбалансированность				1,0	1,0	4									

3 день

Завтрак

Запеканка из творога со стученным молоком	150/20	2008	224	20,6	10,2	48,7	394	287	42	361	0,12	0,09	0	0	0,8
Чай с сахаром	200	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
Бутерброд с маслом	25/10	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,27	0	42,7	61,3	0	21,3	0	0,27	38,7	14,7	24	0,2



Итого:						23,17	19,3	114,1	658,3	300,8	71,6	389,3	1,89	38,81	17,7	24,07	1,4	
<b>Обед</b>																		
Салат "Свеколка"		60	2008	50		4,8	6,1	9,12	110,4	24	14	33,6	1,14	0,018	4,2	0,018	2,88	
Щи из свежей капусты с курой и сметаной		2007/10/5	2008	83		5,38	5,6	5,6	86	51	19	45	0,7	0,04	20	0,21	0,2	
Быточки рыбные**		80	2008	239		10,4	10,08	12	180,8	41,6	16	145,6	1,28	0,08	0	0,048	3,68	
Пюре картофельное		150	2008	335		3,1	5,4	20,3	141	47	29	85	1,1	0,14	5	0,04	0,2	
Компот из свежих яблок с ввт.С.		200	2008	394		0,2	0,2	27,9	115	7	4	4	1	0,1	2	0	0,1	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		25	к/к	к/к		1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6	
Батон обогащенный микроэлементами		25	к/к	к/к		1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0	
Итого:						27,48	28,28	101,42	750,2	179,9	90,1	351,3	6,52	0,378	31,2	0,316	7,66	
Итого за день:						50,65	47,58	215,52	1408,5	480,7	161,7	740,6	8,41	39,19	48,9	24,39	9,06	
Средняя сбалансированность						0,9	0,9	4										
<b>4 день</b>																		

<b>Завтрак</b>																		
Каша рисовая с маслом слив.		155	2008	189		3,9	6,3	21,6	159	107	23	106	1	0,04	1	0,04	0,5	
Бутерброд с сыром, маслом сл.		15/15/5	2008	3		4,5	8,7	7,4	131	135	7	86	0,3	0,02	0	0,08	0,4	
Кофейный напиток		200	2008	432		1,5	1,3	22,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0	
Груша свежая		100	к/к	к/к		0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9	
Итого:						10,2	16,6	73,8	432	327	49	253,5	5,6	0,08	17	0,13	1,8	

<b>Обед</b>																		
Внегнет овощной с маслом растительным и сельдью*		60/20	2008	53		4,3	7,8	4	104	38,4	19,2	76	0,8	0,016	8,8	0,152	3,04	
Суп картофельный с горохом		200	2008	99		6,4	4,5	18,6	141	50	38	139	1,9	0,16	4,8	0,168	0,24	
Рулет из говядины с луком и яйцом**		80	2008	280		12,1	10,1	7,3	200,5	19	15	99	2	0,05	5	0,02	2,3	
Овощи, припущенные в молочном соусе		150	2008	129		2,3	6,2	9	69	54	26	62	1	0,05	8	0,9	0,4	
Кисель плодово-ягодный с ввт.С		200	2008	411		0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1	
Йогурт в вид.улаковке 2,5%		125	к/к	к/к		4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный		25	к/к	к/к		1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6	
Батон обогащенный микроэлементами		25	к/к	к/к		1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0	
Итого:						32,9	32,1	125,3	912,6	312	124,2	530	7,4	0,286	29,39	1,24	6,68	
Итого за день:						43,1	48,7	199,1	1344,6	639	173,2	783,5	13	0,366	46,39	1,37	8,48	
Средняя сбалансированность						0,9	1,0	4										
<b>5 день</b>																		



## Завтрак

Омлет с сыром	150	2008	215	15,38	22	2,5	349	84	14	182	2	0,06	0	0,2	3,6
Бутерброд с ветчиной	25/10	2008	5	3,62	4,1	15,94	103,2	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
Огурец свежий (порционный)	40	к/к	к/к	0,1	0	11	13	12	8,1	33	0,1	0,1	0,3	0	1,1
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	8	5	10	1	0	3	0	0
<b>Итого:</b>				<b>19,4</b>	<b>26,2</b>	<b>44,64</b>	<b>527,2</b>	<b>109,8</b>	<b>30,4</b>	<b>243,3</b>	<b>3,6</b>	<b>0,18</b>	<b>3,3</b>	<b>0,27</b>	<b>5,1</b>

## Обед

Салат из свежих помидоров *	60	2008	22	0,6	5,12	1,98	65,4	18	10,8	14,4	0,6	0,03	14,4	0,096	3,06
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	3	4,2	10,2	91	24	17,6	53	0,8	0,08	9	0,2	0,18
Тертые из говядины, соус томатный**	80/20	2008	283/384	9,95	6,9	25,5	301	14	14,1	105,1	1,41	0,053	1,73	0,024	4,12
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206	11	26	78	0,6	0,03	0	0,03	0,3
Соки яблочный	200	2008	442	1	0,1	37,8	86	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
<b>Итого:</b>				<b>21,75</b>	<b>21,82</b>	<b>139,68</b>	<b>866,4</b>	<b>90,3</b>	<b>84,6</b>	<b>302,6</b>	<b>7,51</b>	<b>0,213</b>	<b>29,13</b>	<b>0,35</b>	<b>8,46</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>41,15</b>	<b>48,02</b>	<b>184,32</b>	<b>1393,6</b>	<b>200,1</b>	<b>115</b>	<b>545,9</b>	<b>11,11</b>	<b>0,393</b>	<b>32,43</b>	<b>0,62</b>	<b>13,56</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>				<b>0,9</b>	<b>1,0</b>	<b>4</b>									

## 6 день

## Завтрак

Соуски отварные	80	2008	254	6,5	13,52	8,2	298	21,6	12	97,2	1,2	0,12	0	0	0,24
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
Помидор свежий (порционный)	40	к/к	к/к	0,6	0	13	22	1	0,6	0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
Чай с молоком	200	к/к	к/к	1,6	1,7	7,9	52,8	0	0,46	0	0	107,8	15,9	82,4	0,67
Бутерброд с маслом	25/10	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07	0,4
<b>Итого:</b>				<b>16,2</b>	<b>29,02</b>	<b>67,9</b>	<b>704,8</b>	<b>39,4</b>	<b>23,36</b>	<b>151,5</b>	<b>3,7</b>	<b>118,8</b>	<b>23,4</b>	<b>123,7</b>	<b>3,01</b>

## Обед

Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным /с 01.03 огурец соленый (порционный)	60	2008	30	2,16	6,12	4,68	82,2	12	12	27,6	0,54	0,036	4,8	0,27	2,76
Суп крестьянский с крутой и свиной	200/10	2008	94	4,9	7,184	9,92	123,1	27,2	16	54,4	0,72	0,048	8	0,144	1,92
Рыба, запеченная с яйцом**	80	2008	236	11,08	3,29	13,07	244	24,27	19,31	113,1	1,1	0,099	7,17	0,016	2,31
Картофель отварной с маслом сливочным	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148	21	30	79	1,2	0,15	21	0,04	0,2
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103	13	3	3	1	0,01	200	0,16	0
Ватрушка с творогом	50	к/к	к/к	6,1	3,2	26,4	165	7	4,5	26	0,3	0,6	0	0,5	0,45



Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
<b>Итого:</b>				<b>31,44</b>	<b>25,694</b>	<b>128,47</b>	<b>982,3</b>	<b>113,8</b>	<b>92,91</b>	<b>341,2</b>	<b>6,16</b>	<b>0,943</b>	<b>240,97</b>	<b>1,13</b>	<b>8,24</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>47,64</b>	<b>54,714</b>	<b>196,37</b>	<b>1687,1</b>	<b>153,2</b>	<b>116,3</b>	<b>492,7</b>	<b>9,86</b>	<b>119,7</b>	<b>264,37</b>	<b>124,8</b>	<b>11,25</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>				<b>1,0</b>	<b>1,1</b>	<b>4</b>									

7 день

**Завтрак**

Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	155	2008	190	4,8	7,75	20,77	173,6	141,1	26,35	133,3	0	0,077	1,55	0,062	0,155
Бутерброд с джемом или повидлом	20/5/15	2008	2	1,2	4,3	22	132	8	5	14	0,3	0,02	8	0,03	0,4
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107	61	7	45	1	0,02	1	0,01	0
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
<b>Итого:</b>				<b>7,83</b>	<b>13,35</b>	<b>85,77</b>	<b>452,6</b>	<b>234,1</b>	<b>50,35</b>	<b>208,8</b>	<b>4,6</b>	<b>0,117</b>	<b>25,55</b>	<b>0,102</b>	<b>1,455</b>

**Обед**

Салат "Полынский" / с 01.03	60	2008	28	1,66	6,06	2,22	66	18	8,4	15	0,48	0,024	27,6	0,06	2,88
Салат "Полынский" с пекинской капустой															
Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	88	6,82	5,7	7,4	112,7	36,8	16,8	39,2	0,56	0,04	10,4	0,168	0,16
Котлеты рубленые из птицы**	80	2008	314	16,8	7,1	13,6	216	16	7,41	32	0,39	0,019	3,12	0,027	0,7
Рагу из овощей	150	2008	141	3,23	11,65	12,11	167,3	41,5	24,2	58,8	1,15	0,069	10,38	0,34	3,23
Кисель плодово-ягодный с вит.С	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113	5	2	8	0,4	0,01	2	0	0,1
Йогурт в инд. упак. жирн. 2,5%	125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0	0,6
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0	0
<b>Итого:</b>				<b>36,31</b>	<b>34,01</b>	<b>121,73</b>	<b>960,1</b>	<b>262,9</b>	<b>82,81</b>	<b>299</b>	<b>4,28</b>	<b>0,162</b>	<b>54,29</b>	<b>0,595</b>	<b>7,67</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>44,14</b>	<b>47,36</b>	<b>207,5</b>	<b>1412,7</b>	<b>497</b>	<b>133,2</b>	<b>507,8</b>	<b>8,88</b>	<b>0,279</b>	<b>79,84</b>	<b>0,697</b>	<b>9,125</b>
<b>Средняя сбалансированность</b>				<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>4</b>									

8 день

**Завтрак**

Омлет натуральный	150	2008	214	10,6	17,5	2	208	84	14	182	2	0,06	0	0,2	3,6
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	134	121	14	90	1	0,04	1	0,01	0
Бутерброд с маслом и сыром	25/5/20	2008	3	5,35	8,7	21,9	131	135	7	85	0,3	0,02	0	0	0,3
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,3	0,3	22,4	35	24	12	16,5	3,3	0	15	0	0,9
<b>Итого:</b>				<b>19,15</b>	<b>29</b>	<b>71,1</b>	<b>508</b>	<b>364</b>	<b>47</b>	<b>373,5</b>	<b>6,6</b>	<b>0,12</b>	<b>16</b>	<b>0,21</b>	<b>4,8</b>

**Обед**

Огурец свежий (порционный)	60	к/к	к/к	0,1	1,18	3,42	47,4	19,8	9,6	15,6	0,48	0,018	6,6	0,006	1,44
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	2008	91	6,1	5,8	17,2	163	33	25	84,8	1	0,08	8,2	0,18	0,2
Печень по-строгановски**	80	2008	256	12,4	9,6	5,9	163	9,6	16	249,6	6,4	0,224	27,2	6,384	2,9
Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	191	11	7	36	0,8	0,06	0	0,03	0,8
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131	21	16	23	0,7	0,02	0	0,01	0,5



Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0,6
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0
<b>Итого:</b>				28,3	22,38	116,02	812,4	103,7	81,7	447,1	10,68	0,402	42	6,61
<b>Итого за день:</b>				47,45	51,38	187,12	1320,4	467,7	128,7	820,6	17,28	0,522	58	6,82
<b>Средняя сбалансированность</b>				1,0	1,1	4								11,24

9 день

<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	4,6	6,2	20,7	157	106	15	88	1	0,06	1	0,04
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60	5	4	8	1	0	0	0
Бутерброд с маслом	25/10	2008	1	2	9	7,5	141	5,8	3,3	18,3	0,5	0,02	0	0,07
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,33	0	20,6	40	24	12	16,5	3,3	0	15	0
<b>Итого:</b>				7,13	15,3	63,8	398	140,8	34,3	130,8	5,8	0,08	16	0,11

Обед

Салат "Школьные годы"/ с 01.03 Салат "Школьные годы" с пеканской капустой	60	2008	29	2,4	6,06	2,64	69	15,6	12	22,2	0,48	0,024	15,6	0,024
Борщ с картофелем, свиной и сметаной	200/10/5	2008	77	4,48	9,82	15,6	139,1	36	23,2	92	1,04	0,56	8	0,176
Котлета рыбная любительская	80	2008	241	13,8	2,1	4,8	88	33,6	14,4	144	0,8	0,064	1,6	0,288
Картофельное пюре с морковью	150	2008	125	4,7	5,76	18,82	138,8	42,9	32,9	85,8	1,17	0,129	5,29	0,59
Напиток лимонный с вит.С	200	2008	436	0,2	0	25,7	105	8	3	5	0	0,01	13	0
Йогурт в нед. упак. жирн. 2.5%	125	к/к	к/к	4,1	2,5	32	168,1	136,3	15,9	107,9	0	0	0,79	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,7	0,2	10,6	51	4,5	4,8	21,8	1	0	0	0,6
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	1,9	0,7	15,9	66	4,8	3,3	16,3	0,3	0	0	0
<b>Итого:</b>				33,28	27,14	126,06	825	281,7	109,5	495	4,79	0,787	44,28	1,078
<b>Итого за день:</b>				40,41	42,44	189,86	1223	422,5	143,8	625,8	10,59	0,867	60,28	1,188
<b>Средняя сбалансированность</b>				0,9	0,9	4								6,41

10 день

<b>Завтрак</b>														
Запеканка творожная с повидлом	150/30	2008	224	24,6	13,6	33,6	348	230	36	320	1,2	0,08	0	0
Чай с молоком	200	к/к	к/к	1,6	1,7	7,9	52,8	0	0,46	0	0	107,8	15,9	82,4
Бутерброд с колбасой п/к	15/20	к/к	к/к	4,9	7,4	7,4	116	8	7	46	0,7	0,04	0	0,4
Магданг свежий	100	к/к	к/к	0,27	0	42,7	61,3	0	21,3	0	0,27	38,7	14,7	24
<b>Итого:</b>				31,37	22,7	91,6	578,1	238	64,76	366	2,17	146,6	30,6	106,4

Обед

Салат из сыра, яблок и огурцов	60	2008	27	2,5	7,6	2,1	104,4	346	20	205	1,1	0,03	6	0,11
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2008	100	3,9	2,96	20	121	24,2	23,4	72,8	1	0,096	8,2	0,028
Птица, тушенная в сметанном соусе**	100	2008	312	15,5	14,5	3,6	180	41	19	144	1	0,06	9	0,08
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203	3	19	61	0,6	0,02	0	0,05
Соус вишневый	200	2008	442	1	0,1	37,8	92	14	8	14	2,8	0,02	4	0,2

