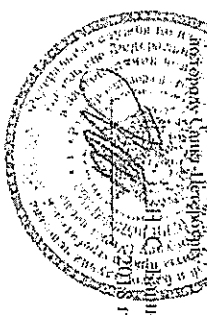


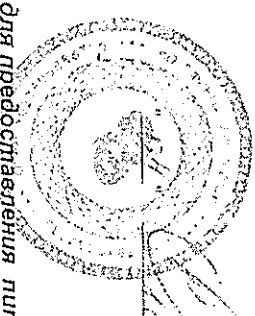
"СОЛНАСБЭДНЮ"

Исполнитель, Управляющая организация по питанию в сфере  
 питания для лиц, находящихся в учреждениях федерации по борьбе с  
 преступностью - Федерация борьбы с преступностью при  
 Федеральном центре исполнения наказаний в  
 Петербурге



О. В. Шукшова  
 2018 г.

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Генеральный директор АО "ФИНМА ФЛОРИДАН"



Т. А. Таврова  
 2018 г.

Циклическое 10-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (часты стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для сырьевых столовых)

1 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ техно-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		

Завтрак															
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	6,4	24,8	179,0	0,1	1,0	0,0	0,6	214,0	29,0	146,0	0,1
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/25	2,8	0,7	27,5	122,3	0,0	8,0	0,0	0,0	9,2	6,1	19,5	0,4
4/4	4/4	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	16,2	84,8	0,0	0,3	0,0	0,0	64,8	17,9	61,4	0,6
4/4	4/4	БАТОН ОВОЩЕЧНЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	85,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	3,3	16,3	0,3
4/4	4/4	ЯГОЧКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	29,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				12,2	9,5	111,2	498,6	0,1	19,3	0,0	1,2	308,8	64,3	254,2	3,6

Обед

4/4	4/4	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	80	6,2	6,8	13,2	83,4	0,0	7,2	0,3	2,9	18,6	13,8	43,2	0,5
2008	83	ЦИЗ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	1,8	4,3	5,7	108,5	0,0	10,7	0,2	0,2	142,9	14,3	128,5	0,7
2008	254	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	5,0	19,5	0,3	212,8	0,2	0,0	0,0	0,3	28,6	16,0	129,6	1,6
2008	331	МАКАРОНИЧЬЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0,0	0,0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
4/4	4/4	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТ С	200	0,8	0,2	23,7	100,8	0,0	0,3	0,0	0,0	57,7	25,1	68,7	0,7
4/4	4/4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,6	1,0
4/4	4/4	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,5	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				25,4	38,4	101,3	826,5	0,3	18,2	0,5	5,2	288,1	84,8	460,3	5,7
Всего за день:				38,6	45,9	212,5	1324,1	0,4	37,6	0,5	6,4	476,9	149,1	704,5	9,3

2 день

		Завтрак															
2011*	183	КАША ПЕЧЕНЬВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,6	7,5	25,9	198,4	0,1	0,6	0,0	2,1	116,6	66,2	157,4	0,1		
к/к	к/к	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ	60	4,5	9,3	2,3	103,1	0,0	0,4	0,4	0,8	143,2	10,7	2/4,4	0,9		
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	4,0	4,4	0,5		
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3		
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДУТАК	125	2,0	1,5	13,0	148,0	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	14,0	95,0	0,0		
Итого за прием пищи:				15,1	19,0	64,1	555,2	0,1	1,7	0,4	2,9	395,2	98,2	547,5	1,8		
			Обед														

2008/2011*	41/54	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02 / САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ С 01.03	60	0,7	3,0	3,6	44,5	0,0	6,2	0,2	1,5	21,6	8,7	15,3	0,7
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,2	2,2	15,2	89,7	0,0	4,1	0,2	0,4	20,7	16,2	39,3	0,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	200	22,0	12,3	39,6	484,2	0,3	0,2	0,1	4,0	111,3	12,6	100,1	1,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИТОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,0	60,0	0,2	0,0	13,0	3,0	63,0	1,0
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	5,9	2,8	23,4	144,0	0,1	0,0	0,0	0,5	28,0	7,0	58,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				35,1	21,5	129,7	981,9	0,4	70,5	0,7	7,0	203,9	55,6	313,8	5,4
Всего за день:				50,2	40,5	193,8	1 537,1	0,5	72,2	1,1	9,9	599,1	153,8	861,3	7,2
		3 день													
		Завтрак													

2008	193	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ, МОЛОКО СЛИВЕННОЕ	150/30	10,8	9,4	61,1	372,1	0,0	0,1	0,0	0,5	433,0	39,1	187,7	0,1
2011*	63	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПРИПУЩЕННОЙ С КУРАТОЙ	60	0,9	0,1	18,6	69,6	0,0	1,2	0,1	0,4	131,6	23,0	132,9	0,6
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	27,5	95,6	0,9
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				17,4	13,2	107,4	609,6	0,0	1,8	0,1	0,9	680,7	92,9	432,5	1,9
			Обед												
2008/2011*	40/71	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ до 28.02 / ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03.	60	1,0	3,1	4,6	49,8	0,0	16,2	0,0	1,4	28,4	9,0	16,8	0,4
2008	75	БОРЩ СО СЛИВИКОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	13,6	14,0	5,8	170,6	0,1	6,5	0,2	0,1	140,5	19,5	253,8	1,1
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	18,0	7,9	21,6	208,8	0,0	0,2	0,0	3,4	228,4	13,7	398,2	0,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0,0	0,2	37,1	29,2	84,6	1,2
к/к	к/к	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,0	0,0	29,7	88,7	0,0	0,0	0,0	0,0	58,8	1,9	60,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0

к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				39,4	31,9	106,6	778,3	0,3	33,2	0,2	5,7	503,5	81,4	851,5	4,2
Всего за день:				56,8	45,1	214,0	1387,9	0,3	35,0	0,3	6,6	1184,2	174,3	1284,0	6,1

**4 ДЕНЬ**

<b>Завтрак</b>															
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ	150	5,3	8,4	28,9	211,0	0,1	1,2	0,0	1,0	172,9	31,2	107,9	0,1
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И ОГУРЦОМ	15/5/25	15,2	4,7	13,0	114,9	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	8,0	143,7	0,7
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	16,2	84,8	0,0	0,3	0,0	0,0	64,0	17,9	61,4	0,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	26,1	43,0	0,0	20,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Итого за прием пищи:				25,6	15,3	99,1	519,2	0,2	21,7	0,0	1,3	283,6	73,4	352,3	2,0
<b>Обед</b>															
2008/к/к	45/к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ до 28.02/СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ С 01.03	60	3,4	10,1	6,3	130,3	0,0	3,6	0,0	3,1	16,3	19,2	57,9	0,7
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	3,7	15,1	111,2	0,1	3,7	0,2	1,7	30,3	26,1	62,6	1,6
2008	280	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	80	10,7	12,2	8,3	184,1	0,0	2,5	0,0	2,2	125,7	17,3	412,5	1,6
2008	350	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,5	5,2	12,6	107,0	0,1	14,5	0,5	0,3	44,1	27,4	59,5	1,3
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	51,6	1,9	64,3	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РУКАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				24,8	32,1	94,0	761,9	0,2	24,3	0,7	7,9	277,3	100,0	694,9	6,7
Всего за день:				50,4	47,4	193,1	1281,1	0,4	46,0	0,7	9,2	560,9	173,4	1047,2	8,7

**5 ДЕНЬ**

<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,1	7,5	18,9	163,0	0,1	1,0	0,0	0,2	117,0	41,0	146,0	0,1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/25	5,4	5,1	12,9	120,1	0,0	0,1	0,0	0,0	136,8	8,6	91,3	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0,0	10,2	41,8	0,0	0,8	0,0	0,0	12,4	4,5	5,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
к/к	к/к	ЮГОРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДУЛАК	125	2,0	1,5	13,0	148,0	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	14,0	95,0	0,0
Итого за прием пищи:				14,5	14,8	67,9	538,4	0,1	2,6	0,0	0,2	391,0	71,4	354,0	1,5
<b>Обед</b>															
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,0	6,0	10,4	101,2	0,0	2,1	0,0	2,6	28,3	16,9	33,2	1,0
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ	200	1,5	3,4	8,8	71,7	0,0	6,8	0,2	0,3	125,8	17,0	38,1	0,8
2008	283/364	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	80/20	10,9	16,2	21,0	232,0	0,1	1,1	0,0	3,8	117,0	14,7	201,3	1,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	8,4	6,2	38,2	242,4	0,2	0,0	0,0	4,7	19,2	125,4	186,2	4,3
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	126,0	0,1	47,0	0,0	0,2	40,0	18,0	24,0	2,0

к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	4,8	21,8	1,0	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3	
Итого за прием пищи:				26,4	32,9	121,7	889,8	0,4	57,0	0,2	12,2	339,6	200,1	520,9	11,0			700,6	201,1	814,9	11,5	
Всего за день:				40,9	47,7	189,6	1428,2	0,5	59,6	0,2	12,4	730,6	271,5	874,9	12,5							

**6 день**

<b>Завтрак</b>																						
к/к	к/к	МОЛОЧНАЯ ВЕРМИШЕЛЬ	150	6,3	9,9	37,4	364,2	0,1	0,0	0,1	2,6	113,1	10,7	152,4	1,2							
2011*	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	70	10,7	9,6	30,9	255,7	0,0	0,4	0,2	1,6	148,0	23,0	153,4	0,7							
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	27,5	95,6	0,9							
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3							
к/к	к/к	РЯДОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	29,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2							
Итого за прием пищи:				23,1	23,6	125,8	834,8	0,1	10,9	0,3	4,8	393,2	72,5	428,7	5,3							
<b>Обед</b>																						
2008/2011*	307/0	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02/ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	0,9	6,1	4,7	78,4	0,0	4,7	0,3	2,7	110,8	13,3	128,9	0,5							
2008	94	СУЛ КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/10	14,5	7,6	11,3	154,5	0,0	6,4	0,2	1,0	28,6	19,3	60,5	1,0							
2008	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С РЯДОКОМ	80	9,6	7,5	6,3	230,6	0,0	2,0	0,0	3,4	129,1	20,3	431,2	0,8							
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2,9	4,7	23,5	148,0	0,2	11,0	0,0	0,2	21,0	30,0	79,0	1,2							
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЯГОДА С ВИТ С	200	0,5	0,1	22,5	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	54,1	9,7	63,2	0,5							
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0							
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3							
Итого за прием пищи:				32,0	26,9	91,8	821,2	0,2	24,1	0,5	7,9	360,9	100,7	800,9	5,3							
Всего за день:				55,1	50,5	217,6	1656,0	0,3	35,0	0,8	12,7	754,1	173,2	1229,6	10,6							

**7 день**

**Завтрак**

2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,6	6,4	24,8	179,0	0,1	1,0	0,0	0,6	114,0	29,0	246,0	0,2							
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ПИК И ОГУРЦОМ СВЕЖИМ	15/6/25	4,8	5,9	13,0	124,5	0,0	0,2	0,0	0,0	9,8	7,4	145,5	0,7							
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0,0	10,0	40,2	0,0	0,0	0,0	0,0	10,6	4,0	4,4	0,5							
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3							
Итого за прием пищи:				12,4	13,0	60,7	409,2	0,1	1,2	0,0	0,6	139,2	43,7	412,2	1,7							
<b>Обед</b>																						
2008/2011*	297/1	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02 /ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	60	0,5	6,0	1,4	82,2	0,0	10,7	0,0	2,5	16,0	6,1	15,4	0,4							
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1,4	4,3	6,1	139,5	0,0	7,1	0,2	0,2	36,1	15,7	33,2	0,6							
2008	314	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,7	15,0	12,0	232,8	0,0	0,4	0,1	0,8	117,1	19,0	222,9	1,4							

к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,3	4,1	10,9	91,5	0,0	1,0	0,6	0,5	41,1	27,4	59,2	1,2
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ.С	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	51,6	1,9	64,3	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				20,5	30,3	82,1	755,3	0,0	18,2	0,8	4,6	271,2	78,2	433,1	4,9
Всего за день:				32,9	43,3	142,8	1164,5	0,1	20,4	0,9	5,2	410,4	121,9	845,3	6,6

**8 День**

**Завтрак**

2011*	177	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С ИЗЮМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	4,4	6,1	35,4	326,8	0,0	0,4	0,0	0,2	110,8	19,2	168,4	1,2
к/к	к/к	ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ И СЫРОМ	60	4,5	9,3	2,3	103,1	0,0	0,4	0,4	0,8	143,2	10,7	274,4	0,9
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,3	1,3	16,2	84,8	0,0	0,3	0,0	0,0	64,8	17,9	61,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
к/к	к/к	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ В ИНДУПАК	125	2,0	1,5	13,0	148,0	0,0	0,7	0,0	0,0	120,0	14,0	95,0	0,0
Итого за прием пищи:				15,1	18,9	79,8	728,2	0,0	1,8	0,4	1,0	443,5	65,1	615,5	3,0

**Обед**

2008/2011*	64/40	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ ДО 28.02 / САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ С 01.03	60	1,0	6,1	5,8	82,6	0,0	9,6	0,0	2,5	12,6	21,6	28,8	1,7
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2,0	4,4	13,4	147,9	0,1	5,4	0,2	0,4	25,9	20,3	155,0	0,8
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/20	20,2	12,0	23,3	225,2	2,2	15,0	0,1	4,9	111,1	17,1	289,7	6,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0,0	0,0	1,2	10,8	7,5	41,2	0,9
к/к	к/к	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,0	0,0	29,7	88,7	0,0	0,0	0,0	0,0	58,8	1,9	60,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				32,2	28,1	130,6	864,4	2,4	30,0	0,3	9,6	228,5	76,5	612,8	11,1
Всего за день:				47,3	47,0	210,4	1592,6	2,4	31,8	0,7	10,6	672,1	144,6	1228,3	14,1

**9 День**

**Завтрак**

2011*	183	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	6,6	7,5	25,9	198,4	0,1	0,6	0,0	2,1	116,6	66,2	167,4	0,1
2008	225	ПЮДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	60/20	12,3	9,4	22,1	210,0	0,0	0,2	0,0	0,0	119,8	17,4	145,5	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5	0,1	0,0	10,2	41,8	0,0	0,8	0,0	0,0	12,4	4,5	5,4	0,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				20,9	17,6	71,1	515,7	0,1	1,6	0,0	2,1	253,6	91,4	324,6	1,7

**Обед**

2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ ДО 28.02 ИКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	60	0,8	4,9	13,3	100,8	0,0	12,6	0,1	2,2	25,8	11,4	25,2	0,8
------	-------	---	----	-----	-----	------	-------	-----	------	-----	-----	------	------	------	-----

2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	200/105	15,3	14,9	10,5	174,6	0,1	6,3	0,2	0,1	148,5	27,4	190,2	1,7
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕНЫЕ	80	9,3	2,8	10,0	200,1	0,1	0,0	0,1	3,2	198,3	21,6	124,7	1,2
2008	335	ПРОЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЯВООЧНЫМ	150/5	3,2	5,1	21,4	143,9	0,2	10,3	0,0	0,2	37,1	20,2	84,6	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СЛЕЗИК ЯБЛОК С ВИТ.С	200	0,2	0,2	23,5	56,9	0,0	1,0	0,0	0,3	52,9	4,4	64,0	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				32,4	28,8	102,2	792,8	0,4	30,8	0,4	6,6	409,9	102,3	526,8	7,0
Всего за день:				53,3	46,4	173,3	1308,5	0,5	32,4	0,4	8,7	653,5	193,7	851,4	8,7

10 день

<b>Завтрак</b>															
2008	188	КАША ОВСЯНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ С МАСЛОМ СЯВООЧНЫМ	150/5	5,9	11,2	30,2	245,6	0,2	0,9	0,6	1,5	86,6	55,0	52,0	0,6
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	20/25	2,0	0,7	27,5	122,3	0,0	8,0	0,0	0,0	9,2	6,1	19,5	0,4
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,8	102,4	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	27,5	95,6	0,9
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	100	0,9	0,2	28,1	43,0	0,0	20,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
Итого за прием пищи:				14,5	15,8	113,5	578,8	0,2	29,4	0,6	1,7	245,9	104,9	206,4	2,5
<b>Обед</b>															
2008	92	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ А9 28,0% САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ С 01,0%	60	0,9	6,1	4,4	76,0	0,0	5,6	0,1	2,5	18,2	10,6	23,9	0,6
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,9	2,3	15,7	121,4	0,1	8,3	0,2	0,3	24,2	24,6	57,0	1,0
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ	80	19,6	26,0	40,1	209,4	0,1	1,8	0,3	4,9	128,6	42,8	394,6	1,9
2008	136	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ	130	2,6	9,6	25,8	200,9	0,0	1,5	0,5	4,6	36,8	37,1	70,0	0,9
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,8	126,0	0,1	47,0	0,0	0,2	40,0	18,0	24,0	2,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,7	0,2	10,6	51,0	0,0	0,0	0,0	0,6	4,5	4,8	21,8	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1,9	0,7	12,9	65,5	0,0	0,0	0,0	0,0	4,8	3,3	16,3	0,3
Итого за прием пищи:				29,6	45,1	129,3	850,2	0,3	64,2	1,1	13,1	259,1	141,2	607,6	7,7
Всего за день:				44,1	60,9	242,8	1429,0	0,5	93,6	1,7	14,8	505,0	246,1	814,0	10,2
Среднее значение за период:				46,96	47,47	198,99	1410,90	0,59	46,35	0,73	9,65	665,68	179,86	974,05	9,40
Содержание белков, жиров, углеводов за 10 дней в % от калорийности:				13	30	56									

\* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тугельяна В.А.

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