

«УОЛДАСОВАНО»

Руководитель Учреждения (подпись) _____
 инициалы и фамилия
 Инициалы и фамилия
 Инициалы и фамилия
 Инициалы и фамилия



И. С. Райковская
 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
 Генеральный директор АО «ФРИНДА ФЛЮРИДАН»
 Т. А. Гаврилова
 2018 г.

Циклическое 12-дневное сбалансированное меню рациона горячего питания (обед) для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (часы стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для сырьевых столовых)

1 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав						Минеральные вещества					
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
03	03	САЛАТ КАРТОНЕЛЬНЫЙ С СОЕВЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ	100	1.2	7.2	17.2	33.7	0.0	8.6	0.2	1.0	28.4	17.7	34.8	3.8				
2008	03	ЦУКА СВЕЖИЙ И КАПУСТА С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/100	1.9	0.1	7.1	153.2	0.0	13.4	0.2	0.2	152.6	17.9	136.2	9.6				
2008	254	СОСИСЫ ОТВАРНЫЕ	100	11.2	24.4	0.4	286.0	0.2	0.0	0.0	0.4	36.0	20.0	162.0	2.0				
2008	331	МАКAROHHЫЕ КУЧЕЛЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	6.5	5.7	41.4	244.3	0.1	0.0	0.6	1.4	13.0	8.9	40.3	1.1				
2008	401	КОЛДОГ ИЗ ЧЕРНОСЛИВЫ С ВИТ С	200	0.6	0.2	28.4	120.2	0.0	0.3	0.0	0.0	57.8	29.1	69.7	0.7				
03	03	УЛЕВ РЖАНО-ПШЕННЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.3	1.6				
03	03	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОЭЛЕМЕНТАМИ	40	3.6	1.2	26.6	104.6	0.6	0.0	0.0	0.0	7.6	5.2	26.0	0.4				
03	03	ХЛЕБ СВЕЖИЙ	200	0.2	0.8	19.6	94.0	0.1	26.0	0.0	1.3	32.0	18.0	27.8	1.0				
Итого за период питания				27.8	45.0	152.3	1177.8	0.5	42.5	0.4	5.2	334.6	119.4	533.8	2.4				
Всего за день:				27.8	45.0	152.3	1177.8	0.5	42.5	0.4	5.2	334.6	119.4	533.8	2.4				

2 ДЕНЬ

		Обед													
2008/2011*	41/54	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМУ ДО 28.02/ САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ С 01.03	100	1,2	4,1	5,8	74,1	0,0	10,3	0,1	2,4	34,2	14,6	24,9	1,2
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,9	2,8	29,0	117,0	0,1	6,0	0,2	0,4	22,0	21,0	54,0	0,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ФИНЕ ПТИЦЫ	250	24,0	14,1	42,6	504,2	0,0	0,0	0,0	0,4	141,3	12,6	120,1	1,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	100,0	0,0	0,0	0,2	0,0	19,0	3,0	0,0	1,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:				35,4	22,9	139,4	984,7	0,2	76,3	0,5	4,1	225,3	64,0	322,8	6,6
Всего за день:				35,4	22,9	139,4	984,7	0,2	76,3	0,5	4,1	225,3	64,0	322,8	6,6

3 ДЕНЬ

		Обед													
2008/2011*	40/71	САЛАТ ИЗ КАЧЕШНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ ДО 28.02/ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ(ПОРЦИОННО) С 01.03	100	1,6	5,1	7,7	83,2	0,0	27,1	0,0	2,3	49,1	15,0	28,1	0,7
2008	75	БОРЩ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	3,8	15,4	7,1	181,2	0,1	8,2	0,2	0,3	149,3	23,7	261,3	1,3
2008	237	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/20	9,9	9,7	22,0	235,8	0,1	0,2	0,0	4,3	334,9	17,1	322,6	0,3
2008	335	ПУРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0,0	0,3	44,6	35,0	101,4	1,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,0	0,0	33,3	92,9	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	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:				24,7	38,0	133,3	952,4	0,5	48,0	0,2	8,1	651,5	105,5	834,2	5,7
Всего за день:				24,7	38,0	133,3	952,4	0,5	48,0	0,2	8,1	651,5	105,5	834,2	5,7

4 ДЕНЬ

		Обед													
2008/к/к	45/к/к	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ ДО 28.02/СЕЛЬДЬ С ГАРНИРОМ С 01.03	100	5,8	11,6	10,4	154,2	0,1	6,0	0,0	5,2	27,2	31,8	95,8	1,0
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5,7	4,5	18,9	139,5	0,3	5,2	0,2	2,1	40,0	33,4	79,2	2,0
2008	280	ПУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ	100	13,3	15,2	10,3	200,3	0,0	3,2	0,0	2,8	133,0	22,0	440,7	1,0
2008	350	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	3,0	6,0	15,2	128,5	0,1	17,5	0,1	0,5	53,3	33,0	71,6	1,4

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	0,0	0,0	0,0	51,6	1,9	64,3	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4			
к/к	к/к	АЛЕРСИЛ I СВЕЖИЙ	200	0,0	0,0	14,6	66,2	0,0	22,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				33,4	38,9	135,2	987,9	0,6	53,9	0,3	11,5	319,9	134,9	812,4	7,4			
Всего за день:				33,4	38,9	135,2	987,9	0,6	53,9	0,3	11,5	319,9	134,9	812,4	7,4			

5 ДЕНЬ

Обед

2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	1,8	7,2	17,5	148,8	0,0	3,5	0,1	4,3	47,1	28,3	56,4	1,6		
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ	260	1,8	4,2	11,0	90,0	0,1	9,1	0,2	0,4	34,4	22,1	48,6	1,0		
2008	283/364	ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ, СОУС ТОМАТНЫЙ	100/20	13,6	17,2	23,8	290,1	0,0	1,3	0,0	4,7	120,9	18,2	226,2	1,9		
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	10,1	7,5	45,9	291,0	0,3	0,0	0,0	5,6	153,1	150,4	223,4	1,0		
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ С ВИТ.С	200	0,1	0,1	25,7	104,3	0,0	1,0	0,0	0,2	52,6	3,7	62,5	0,5		
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		
Итого за прием пищи:				33,0	37,8	161,5	1110,6	0,5	14,9	0,3	16,1	422,9	235,5	676,9	8,0		
Всего за день:				33,0	37,8	161,5	1110,6	0,5	14,9	0,3	16,1	422,9	235,5	676,9	8,0		

6 ДЕНЬ

Обед

к/к	к/к	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С ГАРНИРОМ (ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЯЙ КОНСЕРВ)	40/100	7,9	4,7	6,7	100,2	0,1	4,6	0,1	2,0	140,1	4,0	25,8	1,5		
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20,0	121,0	0,1	8,0	0,2	0,3	123,0	25,0	164,0	1,0		
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	250	22,4	8,2	29,3	321,9	0,1	30,2	0,0	6,2	288,9	0,8	130,3	1,0		
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТ.С	200	1,0	0,1	23,2	137,9	0,0	0,3	0,1	0,0	38,8	21,0	66,3	0,5		
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4		
Итого за прием пищи:				40,8	17,4	116,8	867,4	0,4	43,1	0,4	9,4	605,6	63,6	447,2	6,0		
Всего за день:				40,8	17,4	116,8	867,4	0,4	43,1	0,4	9,4	605,6	63,6	447,2	6,0		

7 день

		Обед													
2008/2011*	30770	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОГО ДО 28.02/ТУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	1,5	8,1	8,0	114,7	0,0	7,9	0,1	4,4	31,3	22,2	48,1	0,9
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,0	5,1	13,4	170,5	0,0	8,0	0,2	1,7	138,2	22,7	185,5	1,3
2008	236	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	100	11,9	9,5	7,9	263,4	0,1	2,4	0,0	4,3	136,4	25,1	463,8	1,1
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,5	5,6	28,4	178,0	0,2	14,4	0,0	0,3	20,1	37,5	95,6	1,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯЗЮМА 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 РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:				28,0	30,0	117,8	1 006,2	0,4	32,6	0,3	11,6	394,9	130,0	917,0	7,4
Всего за день:				28,0	30,0	117,8	1 006,2	0,4	32,6	0,3	11,6	394,9	130,0	917,0	7,4

8 день

		Обед													
2008/2011*	29771	САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОГО ДО 28.02/ ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО) С 01.03	100	0,9	7,0	2,4	83,8	0,0	17,9	0,0	4,2	26,8	10,2	25,5	0,7
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	2,2	3,4	9,6	161,6	0,0	10,4	0,2	0,2	129,6	16,0	34,4	0,6
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,8	16,7	15,0	291,2	0,1	0,5	0,1	1,0	21,5	23,7	253,5	2,0
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	2,8	5,0	13,0	109,8	0,0	12,3	0,1	0,5	49,4	32,7	71,0	1,5
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 РУЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,1	20,0	0,0	1,3	32,0	16,0	22,0	1,0
Итого за прием пищи:				28,1	34,5	125,4	1 039,6	0,3	61,1	0,4	8,1	325,7	113,3	531,5	7,8
Всего за день:				28,1	34,5	125,4	1 039,6	0,3	61,1	0,4	8,1	325,7	113,3	531,5	7,8

9 день

Обед

2008/2011*	64/40	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ ДО 28.02 / САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛ. ГОРОШКОМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ С. 01.03	100	1,6	6,2	9,8	137,6	0,1	16,0	0,0	4,3	21,0	36,1	48,0	2,6
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,4	5,4	16,7	155,6	0,1	7,5	0,2	0,5	34,5	26,4	169,4	1,1
2008	281	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100/20	25,2	14,9	24,1	281,5	0,3	18,8	0,1	1,0	313,9	1,5	362,1	2,0
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,5	5,7	41,8	244,3	0,1	0,0	0,0	1,4	13,0	8,9	49,3	1,1
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ. С	200	0,0	0,0	33,3	92,9	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	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:				41,3	33,8	163,3	1 098,3	0,7	42,3	0,3	8,1	456,0	87,6	749,6	8,8
Всего за день:				41,3	33,8	163,3	1 098,3	0,7	42,3	0,3	8,1	456,0	87,6	749,6	8,8

10 ДЕНЬ
Обед

2008	35/56	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ ДО 28.02 / ЯКРА МОРКОВНАЯ С 01.03	100	1,5	5,1	9,3	89,9	0,0	14,7	0,2	2,2	41,4	15,3	28,1	0,8
2008	80	БОРЩ СИБИРСКИЙ СО СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	5,9	8,2	12,9	182,0	0,2	8,8	0,2	0,2	162,1	34,7	207,9	1,8
2008	243	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ РУБЛЕННЫЕ	100	11,8	10,9	14,2	211,0	0,1	1,0	0,0	3,7	28,6	27,7	158,2	1,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0,0	0,3	44,6	35,0	101,4	1,4
2008	394	КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ. С	200	0,2	0,2	23,5	56,9	0,0	1,6	0,0	0,3	52,9	4,4	64,0	0,8
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:				28,8	32,2	123,1	899,1	0,6	38,6	0,4	7,6	344,4	129,9	620,4	8,1
Всего за день:				28,8	32,2	123,1	899,1	0,6	38,6	0,4	7,6	344,4	129,9	620,4	8,1

11 ДЕНЬ
Обед

2008/к/к	51/к/к	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ ДО 28.02 /САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ С 01.03	100	1,3	10,1	7,3	106,8	0,0	9,3	0,2	4,3	30,2	17,5	39,8	0,9
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,4	2,9	19,4	114,0	0,1	10,2	0,2	0,3	130,8	1,0	71,3	1,2
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧЕННОЕ С СЫРОМ	100	14,5	17,6	10,0	290,6	0,1	1,0	0,1	3,7	226,7	22,9	208,1	2,1

2008	136	МОРОЖЕНОЕ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ	180	3,1	10,6	31,0	240,7	0,1	1,8	0,1	5,5	49,6	44,8	84,7	1,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0,0	35,1	63,3	0,0	2,6	0,0	0,0	14,7	3,6	63,2	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,8	0,4	17,0	81,8	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,8	34,8	1,8
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	200	0,0	0,0	14,8	00,2	0,0	22,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				27,0	42,8	155,0	1 068,0	0,4	46,9	0,5	14,7	466,8	102,6	527,9	7,5
Всего за день:				27,0	42,8	155,0	1 068,0	0,4	46,9	0,5	14,7	466,8	102,6	527,9	7,5

12 ДЕНЬ
Обед

2011*	71	ДОП ГАРНИР: ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,0	10,0	0,0	0,1	23,0	14,0	42,0	1,0
2008	95	СУП ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	1,9	5,2	11,2	100,1	0,1	9,3	0,2	0,4	136,7	2,6	51,2	1,0
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С ГОВЯДИНОЙ	250	17,9	15,6	27,7	268,2	0,2	14,3	0,0	4,1	130,0	51,5	316,0	3,4
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТ С	200	0,5	0,1	27,3	113,8	0,0	12,0	0,0	0,1	22,4	7,3	60,4	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,8	0,4	17,0	81,8	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,6	5,2	26,0	0,4
Итого за прием пищи:				26,7	22,6	106,3	682,5	0,4	45,6	0,2	5,6	328,9	88,2	530,4	7,6
Всего за день:				26,7	22,6	106,3	682,5	0,4	45,6	0,2	5,6	328,9	88,2	530,4	7,6
Среднее значение за период:				375,00	395,90	1629,40	11874,50	5,50	545,80	4,30	57,60	4876,50	1373,50	7504,10	89,30
Содержание белков, жиров, углеводов за 12 дней в % от калорийности:				13	30	55		0,46	45,48	0,36	4,80	406,38	114,46	625,34	7,44

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