

«Согласовано»

Руководитель Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу
Глава государственного санитарного врача
по городу Санкт-Петербургу
Иванова
2019 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор АО КСП «Волна»



О.О.Яхина
2019 г.

Индивидуальное двухнедельное сбалансированное меню
(завтрак, обед) стоимостью 167,00 руб. (завтрак - 61 руб.; обед - 106 руб.) для предоставления питания
классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга Невского района
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета Санкт - Петербурга на 2019-2021 г
(для сырьевых столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норма- тивная докумен- тация /сборник рецептур /	№№ Рецептур или технологи- ческой карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Бел ки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энер- гети- ческая цен- ность ккал	В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
1 день															
Завтрак															
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,0	0,02	0,0	0,04	0,3	134	85	7	0,3
Салат питательная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	7,2	8,9	31,5	236,1	0,02	1,0	0,04	0,1	210,0	238	36	2,0
Сахар с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,9	0	1,0	0	0	120,9	189	14	1,0
Хлеб обогащенный 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
Блок свежий	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:				17,0	17,46	86,49	574,29	0,196	3	0,08	0,98	494,6 5	523	66	6
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	93,2 5	13,27	1,52
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,33	4,15	13,62	101,7	0,073 5	6,42	0,165	0,175	24,4	61,4 5	20,82	0,80 5
Шницель рубленый из говядины	80	2008	272	12,0	12,3	10,1	230,0	0,06	0,0	0,0	2,9	196	240	19,2	1,6
Рагу овощное	150	2008	350	3,5	6,7	11,5	119,0	0,08	11	0,25	0,39	44	44	26	1,1
Кисель плодово – ягодный с витамином «С»	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	8,6	0,0	0,1	5,0	8,0	2,0	0,4
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	40,0 4	0,0	0,1
Батон обогащенный 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:				28,79	33,11	100,11	827,71	0,24	28,68	0,515	5,225	327,6 3	486, 74	81,29	6,03
Итого за 1 день:				45,69	50,57	186,6	1402,0	0,436	31,68	0,595	6,21	822,2 8	1009, 74	147,29	12,0 3
2 день															
Завтрак															
Бутерброд с джемом абрикосовым	20/15	2011	2	1,2	0,87	22,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/30	2008	224	12,5	11,6	49,2	306,8	0,07	0,21	0,006	1	230,1	275,5	33	0,9
Молоко кипячёное	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3	0,02	0,0	280,0	189	29	2
Итого за завтрак:				19,8	17,77	81,3	551,8	0,17	3,69	0,056	1,4	518,1	478, 5	67	3,2
Обед															
Салат витаминный с маслом растительным/1-ый вариант/до 28.02.	60	2008	41	0,72	3,12	5,7	54,0	0,01	12,6	0,19	1,4	21,6	16,2	10,2	0,6
с 1.03.*салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,96	3,06	5,62	52,0	0,012	16,2	0,18	1,38	29,4	16,8	9,0	0,42
Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	200/5/10	2008	76	4,36	6,0	9,3	108,3	0,033	0,9	0,21	0,23	40,6	49,1	7,31	0,84
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе	50/150	2008	237	14,02	14,1	19,9	264,7	0,07	7,05	0,03	5,76	60,0	191,7 6	27,05	1,29

Компот из кураги с витамином «С»	200	2008	401	1,1	0,0	31,4	139,0	0,02	10,6	0,03	1,1	33,0	29,0	21,0	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	40,0	0,0	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:				26,36	29,14	105,31	781,89	0,375	47,35	0,64	10,25	206,6	342,9	74,56	4,4
Итого за 2 день:				46,16	46,91	186,6	1333,69	0,545	51,04	0,696	11,65	724,7	821,	141,56	7,6
3 день															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,03	8,1	27,9	205,2	0,05	1,3	0,05	0,64	199,5	206	23	1
Бутерброд с колбасой п/копчёной	20/15	2008	5	5,9	9,4	7,4	116,0	0,04	0,0	0,0	0,4	8	46	7	0,7
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 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
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:				13,53	19,06	73,09	497,49	0,246	2,3	0,05	1,62	242,2	271	43	5,4
Обед															
*Винегрет овощной	60	2008	51	5,3	9,7	5,0	130,0	0,02	11	0,19	3,8	48	95	24	1
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,1	2,2	15,2	93,6	0,07	4,8	0,16	0,3	17,6	43,2	16,8	0,7
Голубцы ленивые	200	2008	306	13,9	12,4	36,9	415,5	0,1	30,6	0,0	3	95	180,	5	5
Компот из апельсинов с витамином «С»	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	40,0	0,0	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
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				33,0	30,46	132,99	1030,99	0,47	59	0,372	7,58	319,6	461,	66,8	7,6

Итого за 3 день:				46,53	49,52	206,08	1528,48	0,716	61,3	0,42	9,2	8 561,9 3	94 732, 94	109,8	13
------------------	--	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	------	------	-----	-----------------	------------------	-------	----

4 день

Завтрак

Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,2	0,87	12,0	102,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Омлет с сосисками	150	2011	212	16,4	12,2	12,8	209,3	0,08	0,0	0,18	0,9	115,2	249	19,2	2,8
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7
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
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:				17,3	14,73	49,8	489,59	0,126	1,48	0,21	1,5	150	281,2	38,6	6

Обед

Икра свекольная	60	2008	56 т/к	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	5,8	3,7	12,8	150,2	0,1	3,5	0,168	1,5	37,9	60,7	25,4	1,9
Фрикадельки из птицы, соус молочный	75/50	2010	308/350	10,2	16,7	15,5	248,3	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	0,08	3	61	19	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	40,0 4	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:				28,42	34,62	119,72	935,39	0,44	12,9	0,278	7,06	293,9 5	409,3 4	86,93	8,57
Итого за 4 день:				45,72	49,35	169,5	1424,98	0,566	14,38	0,488	8,56	443,9 5	690,5 4	125,53	14,5 7

5 день

Завтрак

Бутерброд с джемом черносмородиновым	20/15	2011	2	1,2	0,87	22,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Запеканка рисовая с творогом, сгущенным молоком	120/30	2008	193	7,1	9,5	47,2	264	0,05	0,0	0,08	1	176	351	29,1	0,47
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,8	5,9	11,2	125,6	0,009	3,3	0,02	0,0	280,0	189	29	2,0

Итого за 3 день:				46,53	49,52	206,08	1528,48	0,716	61,3	0,42	9,2	8 561,9 3	94 732, 94	109,8	13
------------------	--	--	--	-------	-------	--------	---------	-------	------	------	-----	-----------------	------------------	-------	----

4 день

Завтрак

Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,2	0,87	12,0	102,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Омлет с сосисками	150	2011	212	16,4	12,2	12,8	209,3	0,08	0,0	0,18	0,9	115,2	249	19,2	2,8
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7
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
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:				17,3	14,73	49,8	489,59	0,126	1,48	0,21	1,5	150	281,2	38,6	6

Обед

Икра свекольная	60	2008	56 т/к	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	5,8	3,7	12,8	150,2	0,1	3,5	0,168	1,5	37,9	60,7	25,4	1,9
Фрикадельки из птицы, соус молочный	75/50	2010	308/350	10,2	16,7	15,5	248,3	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	0,08	3	61	19	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	40,0 4	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:				28,42	34,62	119,72	935,39	0,44	12,9	0,278	7,06	293,9 5	409,3 4	86,93	8,57
Итого за 4 день:				45,72	49,35	169,5	1424,98	0,566	14,38	0,488	8,56	443,9 5	690,5 4	125,53	14,5 7

5 день

Завтрак

Бутерброд с джемом черносмородиновым	20/15	2011	2	1,2	0,87	22,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Запеканка рисовая с творогом, сгущённым молоком	120/30	2008	193	7,1	9,5	47,2	264	0,05	0,0	0,08	1	176	351	29,1	0,47
Молоко кипячёное	200	2008	434	6,8	5,9	11,2	125,6	0,009	3,3	0,02	0,0	280,0	189	29	2,0

Мандарин	80	к/к	к/к	0,6	0,0	6,0	30,4	0,0	30,4	0,0	0,2	128	113,6	8,8	0,1
Итого за завтрак:				15,7	16,27	86,4	552,0	0,079	34,18	0,13	1,6	592	667,6	71,9	2,8
Обед															
*Салат картофельный с солёными огурцами, маслом растительным	60	2011	37	0,8	8,5	4,3	120,1	0,0	1,8	0,0	0,09	17,3	21,2	3,9	0,2
Суп крестьянский с крупой	200	2008	94	5,1	5,7	9,9	111,0	0,05	8	0,14	1,98	30,2	112,8	17,6	0,5
Биточки рыбные	80	2008	239	12,3	7,3	17,1	159,2	0,03	00	0,08	1,17	57,83	296,5	63	0,8
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148,0	0,02	21	0,04	0,2	21	40	0,9	0,2
Компот из изюма с витамином «С»	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0	0,03	0,66	0,0	0,1	16,0	26,0	8,0	0,6
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 фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				31,8	32,36	124,79	905,19	0,39	32,06	0,282	3,92	283,38	627,54	107,4	7,5
Итого за 5 день:				47,5	48,63	211,19	1457,19	0,469	66,24	0,412	5,5	875,38	1295,14	179,3	10,4

6 день

Завтрак

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	241	46	2
Бутерброд с ветчиной	20/15	2008	5	5,2	4,7	13,0	114,9	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
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	42,0	192,0	0,08	20,0	0,0	0,8	16	56	84	1,2
Итого за завтрак:				15,5	14,36	101,89	601,79	0,41	21,2	0,04	1,48	158,85	348,7	142	5,4

Обед

Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	80	2010	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	200/25	2008	92	7,48	2,43	15,4	112,9	0,13	0,6	0,24	0,72	15,71	158,8	27,74	0,58
Печень говяжья, тушёная в соусе	70/30	2008	261/373	10,8	12,0	22,5	165,2	0,17	3,8	0,1	1,8	96,6	119,	12,4	0,7

сметанном с томатом и луком													2		
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	0,1
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	2,1
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	40,0	0,0	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:				32,28	28,19	126,6	797,55	0,62	14,4	0,41	4,6	240,86	463,84	56,54	6,1
Итого за 6 день:				47,78	42,55	228,49	1399,34	1,03	35,6	0,45	6,08	399,71	812,54	198,5	11,4

7 день

Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,6	6,4	44,8	179,0	0,1	1	0,0	0,6	14	146	29	2
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,0	0,02	0,0	0,04	0,3	134	85	7	0,3
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 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
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:				14,0	13,76	97,39	490,29	0,276	3	0,05	1,48	244,25	290,3	52,7	6,06

Обед

Салат из свёклы отварной с маслом растительным	60	2011	52	5,66	7	3,6	100,12	0,036	2,66	0,1	1,28	36,18	93,25	13,27	1,52
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	200/5/5	2008	85	3,66	5,04	4,0	73,0	0,016	9,7	0,17	0,16	39,6	36,4	15,2	0,6
Сосиски молочные отварные	100	2008	254	11,2	14,4	0,4	266,0	0,2	0,0	0,0	0,4	36	162	20	2
Нюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0	0,02	5,0	0,04	0,2	67,2	123,95	29,0	0,61
Компот из апельсинов с витамином «С»	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	40,0	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-фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				34,32	38,0	104,19	972,01	0,552	29,96	0,332	2,52	338,03	558,64	98,47	5,63
Итого за 7 день:				48,32	51,76	201,58	1462,3	0,828	32,96	0,382	4	582,28	848,94	151,17	11,49

8 день

Завтрак

Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,2	0,87	12,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Омлет с сыром, маслом сливочным	150	2008	215	17,3	20,02	27,52	323,75	0,087	0	0,37	4,5	270	321,3	23,8	0,75
Чай сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7
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 завтрак:				20,4	22,15	73,71	620,04	0,237	30,88	0,4	5,48	430,55	456,1	43	2,35

Обед

Салат «Свеколка»	60	2008	50 т/к	4,8	6,06	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	1,5	3,4	8,9	142,2	0,0	0,4	0,2	0,14	15,2	140	18,1	0,9
Зразы рубленые из кур с омлетом	80	2008	317	12,6	9,6	27,8	169,4	0,07	2,5	0,26	0,34	142,72	196	19	0,06
Рагу овощное	150	2008	350	3,5	6,7	11,5	119,0	0,08	11	0,25	0,39	44	44	26	1,1
Сок фруктовый /персиковый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	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 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:				28,6	28,82	109,88	796,89	0,908	20,17	1,278	4,44	266,81	507,64	85,9	6,5
Итого за 8 день:				49,0	50,97	183,59	1428,03	0,664	24,98	1,03	6,75	711,42	923,44	133,8	8,49

9 день

Завтрак															
Бутерброд с джемом абрикосовым	20/15	2011	2	1,2	0,87	22,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Запеканка из творога с морковью, с молоком сгущённым	120/30	2011	224	15,6	13,82	45,8	366,0	0,09	1,12	0,06	1	240,1 2	275,5	33	0,9
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,9	0	1	0	0	120,9	189	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:				20,1	17,59	102,4	676,3	0,136	3,6	0,09	1,6	385,02	489,5	61	4,4

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	2,5	4,5	6,43	77,2	0,048	17,6	0,16	0,16	35,4	42,6	17,6	0,6
Плов из филе птицы	200	2008	311	14,0	15,1	20,1	354,7	0,1	1,8	0,3	5,4	23,6	193, 6	42,5	1,9
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	0,0	0,0
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	40,0 4	0,0	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
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				28,98	30,52	96,22	846,49	0,483	25,5	0,55	8,24	228,3 5	400,8 4	93,9	3,8
Итого за 9 день:				49,1	48,11	198,62	1522,79	0,62	29,1	0,64	9,84	613,3 7	890, 34	154,9	8,2

10 день

Завтрак															
Каша « Дружба» с маслом сливочным	155	2008	190	4,7	11,6	20,6	205,5	0,08	1,5	0,09	0,2	237	230, 0	25,5	0
Бутерброд с ветчиной	20/15	2008	5	5,2	4,7	13,0	114,9	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
Чай сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7
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
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:				12,6	17,96	71,59	498,69	0,336	2,7	0,09	0,88	284,65	291,9	47,9	4,1	
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	7,1	3,6	14,9	112,8	0,12	4,8	0,16	0,2	40	111	30,4	1,5	
Тефтели из говядины в соусе сметанном	60/30	2008	283	8,9	10,4	16,6	156,0	0,04	1,0	0,0	3,0	8,0	177,0	10,0	1,0	
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	5,5	8,72	17,74	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 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	
Итого за обед:				31,66	29,28	105,4	798,99	0,456	12,2	0,29	4,71	120,73	459,82	93	7,46	
Итого за 10 день:				44,3	47,24	176,99	1297,68	0,798	14,9	0,38	5,59	405,38	751,72	140,9	11,56	
11 день																
Завтрак																
Каша «Янтарная» /из пшена с яблоками/	155	2008	187	5,2	12,5	39,02	205,8	0,12	0,009	0,049	0,37	79,36	125,24	34,7	2,48	
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	10,0	5,0	20,3	107,0	0,02	0	0,04	0,3	139,5	88,3	7,7	0,36	
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	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	80	к/к	к/к	0,6	0,0	6,0	30,4	0,0	30,4	0,0	0,2	128	113,6	8,8	0,1	
Итого за завтрак:				18,4	18,9	95,92	489,5	0,29	30,41	0,089	1,32	368,36	335,14	55,2	5,54	
Обед																
Салат картофельный с огурцами, маслом растительным	60	2011	37	0,8	4,76	5,1	66,5	0,03	4,3	0,0	1,4	14,8	23,5	11,6	0,4	

													3		
Борщ сибирский с говядиной и сметаной	200/5/5	2008	80	7,9	5,39	8,48	109,7	-0,0415	8,02	-0,06	0,255	43,5	93,05	-25,25	1,5
Котлета рыбная любительская	80	2008	241	10,9	2,9	14,8	88,0	0,064	1,6	0,09	0,64	33,6	244	14,4	0,1
Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2008	333	3,0	9,4	22,8	225,0	0,01	20,8	0,46	0,23	18,46	78,4	1	0,1
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	0,1
Батон нарезной 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:				28,8	25,51	103,74	745,09	0,3955	38,72	0,61	2,905	146,41	493,02	60,25	6,23
Итого за 11 день:				47,2	44,4	199,66	1234,59	0,685	69,13	0,699	4,22	514,77	828,16	115,45	11,77

12 день

Завтрак

Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,2	0,87	12,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Сырники из творога со сгущенным молоком	120/30	2008	219	12,0	14,1	45,5	374,3	0,08	0,26	0,008	2,95	280,17	335,34	40,17	1,1
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 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
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:				16,1	17,83	102,69	729,59	0,276	1,84	0,048	3,93	378,92	405,34	61,17	5,1

Обед

Салат из белокочанной капусты с маслом растительным/ до 28.02./ с 01.03.	60	2008	35	0,96	3,06	4,14	48,0	0,018	23,4	0,02	1,4	31,2	16,2	9	0,4
*салат из квашеной капусты.	60	2008	40	0,96	3,06	5,62	52,0	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	15,68	95,2	0,08	6,4	0,16	0,24	20	70,4	21,6	0,88
Оладьи из печени	80	2008	290	14,3	13,6	9,92	179,0	0,12	27,2	0,44	4,72	10,56	249,6	16	6,4
Макаронные изделия отварные	150	2008	332	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	36,0	7,0	0,8
Соус сметанный	20	2008	371	0,3	0,8	1,3	13,6	0,004	0,0	0,004	0,04	4,8	54,4	0,8	0,02
Компот из свежих яблок с витамином «С»	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:				30,38	30,62	129,25	857,69	0,534	75,2	0,834	9,06	136,01	487,44	67,4	10,53
Итого за 12-ый день:				46,48	48,45	231,94	1587,19	0,81	77,04	0,882	12,99	514,93	892,78	128,57	15,63
За 12 дней				562,8	577,2	2439,8	17226,55	8,57	537,6	6,3	83,08	7141,29	10625,88	1730,81	133,77
Среднее значение за 1 день				46,9	48,1	203,3	1435,54	0,71	44,8	0,525	6,92	595,1	885,49	144,233	11,1
Средняя сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,1%	30,2%	56,6%	Соотношение Са к Р 1:1,5								

- С 01.03. в рецептуре блюдо лук репчатый заменяется на лук зелёный
-
- - 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.
-
- - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, ДеЛ принт, 2007.-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

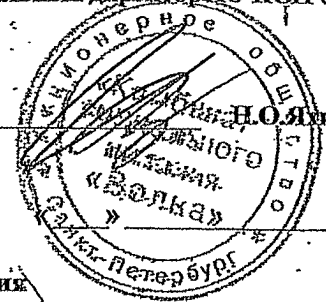
• Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

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

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
В.В. Банкетова



Утверждаю:
Генеральный директор АО КСП «Волна»



2019 г.

2019 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (обед) стоимостью 167 руб. для предоставления питания
внимания старших классов / 12-18 лет / общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга Невского района
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга на 2019-2021 г.
(для сырьевых столовых)

Наименование	Выход, г	Техноло- гическая и норма- тивная докумен- тация /сборник рецептур /	№ рецепт уры или технол оги- 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
День															
Обед															
Салат из овсянки отварной с маслом растительным	100	2011	52	1,4	6,0	8,26	92,8	0,02	3,65	0,0	1,82	35,4 6	40,63	20,6 9	1,32
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	2,89	5,16	16,94	126,5	0,091	47,52	0,205	0,215	29,4	76,1	26,0 2	1,00
Шницель рубленый из говядины	100	2008	272	15,0	15,4	12,6	187,5	0,07	0,0	0,0	3,6	245	300	24	2
Рагу овощное	180	2008	350	4,2	8,04	13,8	142,8	0,57	9	0,8	0,7	44	84	24	1
Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	28,6	0,0	0,1	5,0	8,0	2,0	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0,6	22,0	40,04	0	0,1
Багон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
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

2 день

36 7 71 0,04

Обед

Салат витаминный с маслом растительным/1-ый вариант/до 28.02. с 1.03.*салат из квашеной капусты	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90,0	0,01	1,1	0,3	2,3	36	27	17	1
	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0	0,02	27	0,03	2,3	49	28	15	0,7
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	250/5/10	2008	76	3,66	6,9	11,46	122,8	0,033	1,04	0,021	0,23	50,2	60,8	9,05	1,04
Рыба /филе трески/ запеченная в молочном соусе	300	2008	238	13,06	13,3	68,2	345,0	0,1	13,6	0,09	2,8	67,8	252,2	35,4	1,58
Компот из кураги с витамином «С»	200	2008	401	1,1	0,0	31,4	139,0	0,02	10,6	0,03	1,1	33,0	29,0	21,0	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,0	0	0,1
													4		
Багон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Мандарин свежий	80	к/к	к/к	0,6	0,0	6,0	30,4	0	30,4	0	0,2	128	113,	8,8	0,1
													6		
Итого за обед 2 день:				26,02	28,9	167,7	934,2	0,403	26,7	0,461	7,3	350,8	522,	91,2	5,3
													64	5	

3 день

Обед

*Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	123,0	0,02	15	0,25	4,6	38	36	19	1
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2008	101	3,9	2,8	20,0	121,0	0,11	8,0	0,20	0,3	23	64,0	25	1,0
Оладьи ленивые	250	2008	306	12,2	14,4	23,7	365,6	0,09	17,0	0,0	1,68	83,6	159	4,4	2,4
Сок фруктовый /персиковый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4,0	2,12	25,5	115,0	0,12	0	0	0	10,37	50,0	0	0,13
													5		
Багон нарезной обогащенный	50	к/к	к/к	4,0	2,33	25,99	143,78	0,25	0	0	0,75	27,5	0	0	1,0
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед 3 день:				31,5	35,15	129,46	1047,38	0,64	44,6	0,472	7,33	315,4	414,	70,4	8,43
												7	05		

4 день

Кра свекольная	100	2008	56	4,2	8,1	10,1	130,0	0,03	9	0,02	3,7	45	56	27	1,8
Суп картофельный с горохом и	250/10	2008	99/73	7,8	3,7	12,8	150,2	0,1	5,5	0,268	0,5	97,9	120,7	35,4	2,9

Соус молочный	125	2010	308/350	10,2	16,7	10,5	248,3	0,05	0	0,05	2,9	190	200	18,3	1,0
Рис отварной	180	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0	0,05	0,08	13	161	39	0,0
Компот из апельсинов с витамином «С»	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0	0,02	12	0	0,1	18	12	7	0,0
Ватрушка с творогом	75	1996	695	4,0	1,5	16,4	134,0	0,1	0,0	0,1	0,5	9,0	33,6	5,4	0,0
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	40,0	0	0,1
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Итого за обед 4 день:				36,8	39,95	157,78	1213,5	0,55	26,5	0,488	8,53	408,7	623,3	132,4	8,47

5 день

Обед

*Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0	0,02	13,5	0,03	2,3	89	28	1,5	0,7
Суп крестьянский	250	2008	94	3,43	5,78	12,58	115,1	0,06	1,02	0,085	0,4	38,4	118	18,3	0,91
Мясо духовое	300	2011	258	16,7	17,5	25,7	265,4	0,15	8,96	0,57	5,28	51,49	310,09	73,16	4,96
Компот из изюма с витамином «С»	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0	0,03	0,66	0,0	0,1	16	26	8	0,6
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	40,0	0	0,6
Батон нарезной обогащенный	50	к/к	к/к	4,0	2,33	25,99	143,78	0,25	0	0	0,75	27,5	0	0	1,0
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед 5 день:				34,43	35,71	128,97	902,28	0,640	24,74	0,707	8,83	349,69	613,13	115,02	8,87

6 день

Обед

Салат витаминный /1-ый вариант/ с маслом растительным до 28.02.; с 01.03.	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90,0	0,01	11	0,3	2,3	36	27	17	1
Салат картофельный с морковью, зеленым горошком, маслом растительным	100	2011	40	4,0	4,2	12,1	89,0	0,15	7,0	0,0	1	74	41	37	0,9
Суп картофельный с рыбой	250/25	2008	92	10,9	2,43	35,4	162,9	0,13	1,9	0,14	0,72	15,71	158	27,74	0,58
Печень говяжья, тушёная в соусе сметанном с томатом и луком	100	2008	261/373	8,8	12,0	12,5	195,2	0,17	3,8	0,1	1,8	196,6	189,2	22,4	0,7
Макаронны отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	229,2	0,072	0	0,036	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
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	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0	0,0	0,16

Батон нарезной обогащённый	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
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 обед 6 день:				35,4	29,54	165,1	1020,7	0,658	21,7	0,576	6,73	327,31	483,24	92,54	9,2

7 день

Обед

*Салат картофельный с маслом растительным	100	2008	43 т/к	0,8	7,65	5,95	95,85	0,01	15	0,05	0,13	24	43	9,5	0,5
Щи из квашеной капусты с говядиной и сметаной	250/5/5	2008	85	4,66	4,9	14,0	173,0	0,016	9,7	0,17	0,16	138,0	127,2	23,6	1,5
Сосиски отварные	100	2008	254	11,2	14,4	10,4	266,0	0,2	0,0	0,0	0,4	36	162	35	2
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,48	34,4	169,2	0,17	6,3	0,048	0,24	56,4	135,6	24,8	1,32
Кисель плодово – ягодный с витамином (С)	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	8,6	0,0	0,1	5,0	8,0	2,0	0,4
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	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Мандарин свежий	80	к/к	к/к	0,6	0,0	6,0	30,4	0	30,4	0	0,2	128	113,6	8,8	0,1
Итого за 7 день обед:				27,46	37,08	139,83	1054,45	0,636	70	0,268	1,98	423,2	629,44	103,7	6,72

8 день

Обед

Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	2008	48	4,7	19,5	7,0	224,0	0,02	6	0,05	6,7	168	111	24	1,7
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	2,5	4,4	8,9	142,2	0,0	0,4	0,2	1,6	55,2	140	18,1	0,9
Панкезы рубленые из кур с омлетом	100	2008	317	15,8	12,0	34,75	211,75	0,17	3,1	0,3	1,4	178,4	245	23,7	0,07
Салат овощное	180	2008	350	3,5	6,7	11,5	119,0	0,57	9	0,8	0,7	44	84	24	1,3
Сок фруктовый/вишнёвый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	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	8,3	40,04	0	0,1
Батон обогащённый микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
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

9 день

Обед

суп морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,0	0,05	5	1,52	3,9	32	56	33	1
суп из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2008	84	2,5	5,5	4,43	77,2	0,048	7,6	0,06	0,16	35,4	42,6	17,6	0,6
котлеты из филе птицы	250	2008	311	17,5	17,3	32,1	354,7	0,2	2,8	0,2	2,4	123,6	193,6	42,5	1,9
компот из сухофруктов	200	2008	402	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	0,0	0,0
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	40,0	0,0	0,1
хлеб обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
вареники творожные	75	2008	479	4,0	1,5	23,5	139,0	0,1	0,0	0,1	0,5	9,0	33,6	5,4	0,4
итого за обед:				34,2	35,95	132,01	988,8	0,528	26,4	0,36	4,61	438,1	646,8	101,9	4

10 день

обед

салат из квашеной капусты с яблоками, маслом растительным	100	2013	37	0,5	4,9	7,4	77,0	0,01	11	0,3	2,3	49	28,3	15,2	0,9
суп картофельный с фасолью	250	2008	99	7,1	3,6	14,9	112,8	0,12	0,8	0,16	0,2	80	191,2	30,4	1,5
котлеты из говядины в соусе сметанном	100	2008	283	8,9	11,4	18,6	186,0	0,04	1,0	0,0	3,0	158,8	277,0	10,0	1,0
панировка гречневая рассыпчатая	180	2008	323	5,5	8,72	17,74	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	61,0	98	26	0,6
сок фруктовый /апельсиновый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	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	40,0	0,0	0,1
хлеб обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
итого за обед:				34,4	35,57	127,49	967,8	0,48	17,4	0,512	6,55	504,6	738,24	105,4	7,9

11 день

обед

Салат картофельный с маслом растительным	100	2008	43	1,6	15,3	11,9	192,0	0,01	15	0,05	0,13	24	43	9,5	0,5
фарш сибирский с говядиной и сметаной	250/5/5	2008	80	9,56	7,4	10,5	149,3	0,05	9,97	0,2	0,32	52,2	104,3	29,4	1,9

пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	2008	333	0,48	7,64	31,2	113,0	0,14	6	0,04	0,2	25,2	48	1,08	0,24
компот из свежих яблок с витамином С	200	2008	394	0,2	0,2	4,0	18,6	0,01	2,0	0,0	0,1	5,6	3,6	3,6	0,8
пюре ржано-пшеничное обогащенное микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0	0,0	0,1
пюре ржано-пшеничное обогащенное микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
апельсин свежий	80	к/к	к/к	0,6	0,0	6,0	30,4	0	30,4	0	0,2	128	113,6	8,8	0,1
того за 11 дней				33,34	42,99	131,08	997,2	0,461	37,32	0,315	4,795	465,0	702,29	100,03	5,95

12 день

Обед

салат картофельный с морковью, зелёным горошком, маслом растительным	100	2011	40	2,74	7,06	9,55	112,7	0,091	8,36	0,05	2,83	19,55	65,2	24,13	0,9
салат крестьянский со сметаной	250/5	2008	94	1,43	8,78	12,58	115,1	0,06	9,02	0,185	1,41	38,4	71,05	20,45	0,91
котлеты из говядины	100	2008	259	10,7	6,9	3,1	218,0	0	0,5	0,01	1,1	64,0	250,0	25,0	0,2
паста макароны отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	229,2	0,072	0	0,036	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
сок фруктовый /яблочный/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
пюре ржано-пшеничное обогащенное микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,0	0	0,1
пюре ржано-пшеничное обогащенное микроэлементами	50	к/к	к/к	4,0	2,33	25,99	143,78	0,25	0	0	0,75	27,5	0	0	1,0
сыр творожный в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
того за обед: 12 день:				34,67	35,93	136,85	1089,78	0,623	22,48	0,303	7,05	303,95	574,49	99,98	6,97
того за 12 дней				381,6	394,8	1621,2	11553,6	7,672	387,11	6,757	63,6	4832,58	7211,51	1229,86	81,41
среднее значение за 1 день				31,8	32,9	135,1	962,8	0,6	32,3	0,56	5,3	402,7	600,95	102,5	6,8
содержание белков, жиров, углеводов % от калорийности				13,2%	30,75%	56,1%	Соотношение Са:к:Р 1:5								

Ведомость выполнения норм продуктового набора старшие классы сырьевые

2019г.

Наименование продукта	Норма на 1-го ребёнка г./35%/	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт за 12 дней в г	Норма за 12 дней в г.
		день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день	день		
Хлеб ржано -пшеничный	42	40	40	50	40	40	40	40	40	40	40	40	40	490	504
Хлеб пшеничный	70	96	60	70	93	70	60	60	73	60	68	60	70	840	840
Мука пшеничная	7	2	5		25	3	6	2	2	29	5	4	3	86	84
Крупа, бобовые, злаки	17,5	5		11	70	10				43	65	5	5	214	210
Макаронные изделия	7			10			51						51	112	84
Картофель	65,8	75	85	71	50	80	85	95	56	30	50	115	70	862	789,6
Овощи разные / зелень/	112	155	82	145	89	135	90	75	190	143	75	80	88	1347	1344
Фрукты свежие	64,8	100	108		75		128	80	100		46	125		762	777,6
Соки	70			200			200		200		200		200	1000	840
Фрукты сухие в т. ч. шиповник	7	24	20			20				20				84	84
Сахарный песок	15,8	15	32		29	27	5	10	3	34	5	29		189	189,6
Кондитерские изделия	5,3														63,6
Какао/ кофе	0,4														4,8
Мясо б/к	27,3	88	9,5	87		113	85	9,5			45	9,5	94	540,5	327,6
Птица	18,6				93				143	105				341	223,2
Рыба филе	27		103				71					84		258	324
Колбасные изделия	6,9							102						102	82,8
Молоко и молочнокислая продукция	105		50	125	25	125		29	5	13	125	10	125	632	1260
Творог	21				27					20				47	252
Сметана	3,5	5	10			5	8	5	5	5	10	5	5	63	42
Сыр	4		4						16					20	48
Масло сливочное	12,3	12	22	3	16	5	9	11	14	5	11	18	11	137	147,6
Масло растительное	6,3	7,5	6,5	8	5	8	8	7	13	12	8	8	5	96	75,6
Яйцо в г.	14				9				9	9		25	8	60	168
Дрожжи	0,7				1					2				3	8,4
Соль	2,5	3	3	5	3	4	3	3	2	3	5	3	4	41	30