

Согласовано :

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

Н.С. Башкетова

« 07 » февраля 2017г



Утверждаю

Начальник Управления социального питания  
Правительства Санкт - Петербурга

Н.А. Петрова

« 20 » февраля 2017г



**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню  
рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 146,00 руб. (завтрак - 53,00 руб., обед -93,00 руб.)  
для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга  
(для буфетов-распределов)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день															
Завтрак															
Сосиска отварная	50	2008	254	5,6	12,2	0,2	133,0	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	2008	331	4,425	7,96	25,04	190,2	0,048	0,0	0,056	0,77	9,36	29,8	6,35	0,73
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
<b>Итого:</b>				<b>12,865</b>	<b>21,59</b>	<b>54,94</b>	<b>467,65</b>	<b>0,213</b>	<b>0,9</b>	<b>0,065</b>	<b>0,97</b>	<b>90,56</b>	<b>191,3</b>	<b>35,05</b>	<b>3,24</b>

Обед															
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	5,8	3,7	22,8	150,2	0,1	3,5	143,1	1,7	37,9	60,7	25,4	1,9
Котлета из говядины	70	2008	272	10,5	10,8	8,82	201	0,06	0	0	2,52	8,4	105	16,8	1,4
Рис отварной с маслом сливочным	150/5	2008	325	3,8	6,3	32,8	240	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
Компот из апельсинов с витамином «С»	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
<b>Итого за обед:</b>				<b>23,75</b>	<b>25,19</b>	<b>116,22</b>	<b>810,1</b>	<b>0,306</b>	<b>75,44</b>	<b>143,2</b>	<b>5,65</b>	<b>76</b>	<b>228,9</b>	<b>63,54</b>	<b>9,482</b>
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>36,815</b>	<b>46,78</b>	<b>171,16</b>	<b>1277,75</b>	<b>0,519</b>	<b>76,34</b>	<b>143,3</b>	<b>6,62</b>	<b>166,6</b>	<b>420,2</b>	<b>98,59</b>	<b>12,72</b>
2 день															
Завтрак															
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	5,6	6,9	24,4	183,0	0,12	1,0	0,04	0,1	110,0	36,0	138,0	2,0
Бутерброд с сыром	20/20	2008	3	5,4	5,8	6,2	134,8	0,012	0,0	0,074	0,32	178,6	66,2	8,47	0,18
Яйцо вареное	40	2008	213	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
Чай сахаром и лимоном	180/5	2008	331	0,18	0,0	13,45	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	7,1	5,3	0,65
<b>Итого:</b>				<b>16,28</b>	<b>17,3</b>	<b>44,35</b>	<b>435,6</b>	<b>0,16</b>	<b>1,0</b>	<b>0,214</b>	<b>0,62</b>	<b>321,3</b>	<b>114,3</b>	<b>228,77</b>	<b>3,83</b>
Обед															
Рыба под маринадом	35/35	2008	61	6,3	6,1	4,1	97,3	0,05	2	0,38	3,1	17,3	70,7	12	0,53
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	84	2,4	4,08	6,24	72,24	0,03	16	0,17	0,16	40,8	36	15,2	0,56
Зразы рубленые из кур	70	к/к	к/к	11,1	8,4	6,8	148,2	0,06	11,66	0,27	0,47	54,83	101,5	21	1,17
Пюре картофельное с маслом сливочным	120/5	2008	335	2,505	8,44	16,28	150,2	0,11	4	0,064	0,21	38,2	69,0	23,2	0,89
Компот из кураги с витамином «С»	180	2008	401	0,9	0,1	30,8	127,8	0,02	60	0,03	0,99	29,7	26,1	18,9	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
<b>Итого за обед:</b>				<b>26,405</b>	<b>28,82</b>	<b>84,62</b>	<b>687,74</b>	<b>0,37</b>	<b>93,66</b>	<b>0,914</b>	<b>4,93</b>	<b>183,13</b>	<b>303,3</b>	<b>90,3</b>	<b>9,38</b>
<b>Итого за 2 день:</b>				<b>42,685</b>	<b>46,12</b>	<b>128,97</b>	<b>1123,34</b>	<b>0,53</b>	<b>94,66</b>	<b>1,128</b>	<b>5,55</b>	<b>504,43</b>	<b>417,6</b>	<b>319,07</b>	<b>13,24</b>

3 день															
Завтрак															
Запеканка из творога с морковью, молоком сгущённым	130/20	2011	224	11,9	10,48	62,78	394,0	0,076	2,56	0,4	2,24	129,72	7,7	32,1	1,12
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,08</b>	<b>10,48</b>	<b>76,28</b>	<b>448,8</b>	<b>0,076</b>	<b>2,56</b>	<b>0,4</b>	<b>2,24</b>	<b>134,2</b>	<b>14,9</b>	<b>35,7</b>	<b>2,02</b>
Обед															
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2008	100	3,1	2,2	16,0	96,8	0,088	6,4	0,16	0,24	18,4	51,2	20,0	0,8
Котлета особая	50	2008	273	7,5	9,9	5,9	143	0,09	0	0	1,8	6	77	12	1
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	2008	323	3,7	8,7	37,8	243,4	0,03	0,0	0,03	0,3	11,0	78	26	0,6
Компот из изюма с витамином «С»	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,4	0,03	60,6	0,0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Мандарин свежий	80	к/к	к/к	0,64	0,16	6,0	0,048	43,2	0,048	8,0	0,16	28,0	13,6	8,8	0,08
<b>Итого за обед:</b>				<b>18,59</b>	<b>22,75</b>	<b>111,4</b>	<b>679,648</b>	<b>43,72</b>	<b>68,44</b>	<b>8,266</b>	<b>3,52</b>	<b>101,6</b>	<b>347,6</b>	<b>85,32</b>	<b>11,54</b>
<b>Итого за 3 день:</b>				<b>36,15</b>	<b>28,41</b>	<b>184,53</b>	<b>1100,0</b>	<b>43,8</b>	<b>71</b>	<b>8,666</b>	<b>5,76</b>	<b>235,8</b>	<b>362,5</b>	<b>121,02</b>	<b>13,56</b>
4 день															
Завтрак															
Биточек из говядины	50	2008	272	7,5	7,7	6,3	125,0	0,04	0	0	1,8	6	75	12	1
Макаронные изделия отварные	100	2008	331	3,7	3,2	20,9	127,3	0,04	0,0	0,02	0,6	7,3	24,0	5,0	0,6
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,4	12,4	0,61
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14,04</b>	<b>12,33</b>	<b>56,9</b>	<b>396,75</b>	<b>0,145</b>	<b>0,9</b>	<b>0,029</b>	<b>2,4</b>	<b>76,5</b>	<b>179,9</b>	<b>35,7</b>	<b>3,11</b>
Обед															
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,33	4,15	13,62	101,7	0,0735	6,42	0,165	0,175	24,4	61,45	20,82	0,805
Котлета « Невская»	60	к/к	к/к	13	17,0	5,2	225,6	0,036	0,69	25,26	0,42	12,46	120,12	15,66	1,32

Рагу овощное	100	2008	350	2,3,	4,5	8,7	85,3	0,39	7,3	0,51	0,27	29,33	58,67	17,33	0,87
Кисель плодово – ягодное с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	к/к	к/к	1,6	0,85	10,2	46,0	0,05	0	0	0	1,65	0	0	2,8
Ватрушка с творогом из витаминизированной муки	50	к/к	к/к	6,1	3,2	21,7	141,3	0,06	0	0,02	0,5	28	58	7	0,4
<b>Итого за обед:</b>				<b>25,43</b>	<b>29,8</b>	<b>84,32</b>	<b>702,9</b>	<b>0,619</b> <b>5</b>	<b>76,21</b>	<b>25,95</b> <b>5</b>	<b>1,45</b> <b>5</b>	<b>100,3</b> <b>4</b>	<b>305,4</b> <b>4</b>	<b>62,61</b>	<b>6,495</b>
<b>Итого за 4 день:</b>				<b>39,47</b>	<b>42,1</b> <b>3</b>	<b>141,2</b> <b>2</b>	<b>1099,65</b>	<b>0,764</b> <b>5</b>	<b>77,11</b>	<b>25,98</b> <b>4</b>	<b>3,85</b> <b>5</b>	<b>176,8</b> <b>4</b>	<b>485,3</b> <b>4</b>	<b>98,31</b>	<b>9,605</b>
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	3,9	6,3	21,65	160,5	0,05	1	0,03	5,4	99,5	106	23	1
Бутерброд с сыром	20/20	2008	3	5,4	5,8	6,2	134,8	0,012	0,0	0,074	0,32	178,6	66,2	8,47	0,18
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100	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
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14,48</b>	<b>15,3</b>	<b>49,85</b>	<b>437,1</b>	<b>0,092</b>	<b>1,6</b>	<b>0,126</b>	<b>5,72</b>	<b>401,6</b>	<b>270,4</b>	<b>49,07</b>	<b>2,18</b>
<b>Обед</b>															
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	76	3,1	5,1	11,9	105,3	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55	24,4	1,3
Рыба жареная	60	2008	233	9,7	8,9	2,6	129,6	0,0	0,0	0,04	1,6	11,0	87,0	4,0	0,3
Картофельное пюре с морковью и маслом сливочным	100/5	2008	125	2,075	6,37	12,84	117,4	0,1	3,33	0,492	0,25	29,8	59,35	22,4	0,81
Напиток лимонный	180	к/к	к/к	1,3	0,0	25,0	105,2	0,01	11,7	0,0	0,1	7,2	4,5	2,7	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	2,3	0	0	5,6
<b>Итого за обед:</b>				<b>19,37</b> <b>5</b>	<b>22,0</b> <b>7</b>	<b>72,74</b>	<b>549,5</b>	<b>0,26</b>	<b>26,05</b>	<b>0,752</b>	<b>2,15</b>	<b>97,6</b>	<b>205,8</b> <b>5</b>	<b>53,5</b>	<b>8,21</b>
<b>Итого за 5 день:</b>				<b>33,85</b> <b>5</b>	<b>37,3</b> <b>7</b>	<b>122,5</b> <b>9</b>	<b>986,6</b>	<b>0,352</b>	<b>27,65</b>	<b>0,878</b>	<b>7,87</b>	<b>499,2</b>	<b>476,2</b> <b>5</b>	<b>102,57</b>	<b>10,39</b>
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Оладьи с творогом, с молоком	150/3	2010	452	15,02	23,3	56,485	497,35	0,235	1,062	0,115	28,6	154,0	221,4	19,76	0,756

сгущённым	0			5	3						8	5	75		
Какао с молоком	180	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	0,9	0,01	0,0	108,9	81,0	12,6	0,9
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>17,92</b> <b>5</b>	<b>25,8</b> <b>3</b>	<b>81,285</b>	<b>631,35</b>	<b>0,275</b>	<b>1,962</b>	<b>0,125</b>	<b>28,6</b> <b>8</b>	<b>262,9</b> <b>5</b>	<b>302,4</b> <b>75</b>	<b>32,36</b>	<b>1,656</b>
<b>Обед</b>															
Суп крестьянский со сметаной	200/5	2008	94	2,88	4,82	11,44	93,84	0,05	8,02	0,15	1,92	30,64	56,8	19,2	0,73
Рулет с луком и яйцом	70	2008	280	12,1	9,1	6,8	158,0	0,05	5,0	0,02	2,3	19,0	99,0	15,0	2,0
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	2008	331	4,5	7,94	25,1	190,2	0,048	0,0	0,024	0,72	8,76	28,8	6,35	0,72
Кисель молочный	180	2008	414	3,5	3,2	27,6	153,0	0,054	0,9	0	0	10,8	75,6	12,6	0,72
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
<b>Итого за обед:</b>				<b>26,98</b>	<b>26,7</b> <b>6</b>	<b>91,34</b>	<b>687,0</b> <b>4</b>	<b>0,312</b>	<b>13,92</b>	<b>0,214</b>	<b>5,04</b>	<b>83,5</b>	<b>272,2</b>	<b>56,15</b>	<b>9,97</b>
<b>Итого за 6 день:</b>				<b>44,90</b> <b>5</b>	<b>52,5</b> <b>9</b>	<b>176,125</b>	<b>1315,</b> <b>99</b>	<b>0,587</b>	<b>15,88</b> <b>2</b>	<b>0,339</b>	<b>33,7</b> <b>2</b>	<b>346,4</b> <b>5</b>	<b>574,6</b> <b>75</b>	<b>88,51</b>	<b>11,62</b> <b>6</b>
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Сосиска отварная	50	2008	254	5,6	12,2	0,2	133,0	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100/5	2008	323	2,425	7,22	25,14	174,7	0,02	0,0	0,052	0,11	7,9	52,95	17,3	0,41
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>10,86</b> <b>5</b>	<b>20,85</b>	<b>55,04</b>	<b>452,1</b> <b>5</b>	<b>0,185</b>	<b>0,9</b>	<b>0,061</b>	<b>0,31</b>	<b>89,1</b>	<b>214,4</b> <b>9</b>	<b>46</b>	<b>2,92</b>
<b>Обед</b>															
Щи из квашенной капусты с картофелем и со сметаной	200/5	2008	88	2,4	4,0	6,3	72,2	0,04	16,0	1,17	0,16	40,8	36,0	15,2	0,16
Шницель рыбный рубленый	50	к/к	к/к	6,5	6,3	7,5	113,0	0,05	0	0,03	2,3	26,0	91	10,0	0,8
Пюре картофельное с маслом сливочным	120/5	2008	335	2,505	8,44	16,28	150,2	0,11	4	0,064	0,21	38,2	69,0	23,2	0,89
Напиток лимонный	180	2008	436	0,18	0,0	23,13	94,5	0,01	11,7	0,0	0,1	7,2	4,5	2,7	0

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,0	7,5	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за обед:</b>				<b>15,38</b>	<b>21,04</b>	<b>88,31</b>	<b>592,4</b>	<b>0,355</b>	<b>46,7</b>	<b>8,764</b>	<b>3,07</b>	<b>138,5</b>	<b>217</b>	<b>64,6</b>	<b>10,75</b>
<b>Итого за 7 день:</b>				<b>26,25</b>	<b>41,89</b>	<b>143,35</b>	<b>1044,55</b>	<b>0,54</b>	<b>47,6</b>	<b>8,825</b>	<b>3,38</b>	<b>227,6</b>	<b>431,49</b>	<b>110,6</b>	<b>13,67</b>
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	5,1	7,5	18,9	163,0	0,10	1	0,04	0,2	117	41	146	2
Яйцо вареное	40	2008	213	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	5	77	1
Молоко кипячёное	180	2008	434	6,1	5,3	10,1	113,0	0,08	3,0	0,02	0,0	252,0	189	29,0	2,0
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>18,7</b>	<b>18,8</b>	<b>44,9</b>	<b>425,3</b>	<b>0,36</b>	<b>4,0</b>	<b>0,16</b>	<b>0,85</b>	<b>407,5</b>	<b>235</b>	<b>252</b>	<b>5,6</b>
<b>Обед</b>															
Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	5,1	3,6	14,9	112,8	0,13	4,8	0,17	0,13	40,0	111,2	30,4	1,52
Плов из филе индейки	150	к/к	к/к	17,3	15,8	27,7	322	0,08	9	0,2	5,0	37	204	39	2
Напиток апельсиновый с витамином «С»	180	2008	436	0,18	0,0	23,13	94,5	0,009	61,7	0,0	0,09	7,2	4,5	2,7	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	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0,12	0,45	16,5	0	0	0,6
<b>Итого за обед:</b>				<b>28,18</b>	<b>22,5</b>	<b>101,73</b>	<b>707,6</b>	<b>0,469</b>	<b>75,5</b>	<b>0,49</b>	<b>5,67</b>	<b>103</b>	<b>319,7</b>	<b>72,1</b>	<b>9,72</b>
<b>Итого за 8 день:</b>				<b>45,88</b>	<b>41,3</b>	<b>146,63</b>	<b>1132,9</b>	<b>0,83</b>	<b>79,5</b>	<b>0,65</b>	<b>6,52</b>	<b>510,5</b>	<b>554,7</b>	<b>324,1</b>	<b>15,32</b>
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/20	2008	224	18,5	9,06	26,7	245,3	0,0	0,1	13,0	1,3	59,2	10,6	58,7	1,3
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9

Итого за завтрак:				18,68	9,06	40,2	300,1	0,0	0,1	13	1,3	63,7	17,8	62,3	2,2	
<b>Обед</b>																
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,33	4,15	13,62	101,7	0,073 5	6,42	0,165	0,17 5	24,4	61,45	20,82	0,805	
Котлета рубленая из говядины	60	2008	272	9,0	9,2	7,6	150,0	7,2	14,4	90,0	1,2	0,048	0	0	2,16	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120/5	2008	331	4,5	7,94	25,1	190,2	0,048	0,0	0,024	0,72	8,76	28,8	6,35	0,72	
Компот из изюма с витамином «С»	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,4	0,03	60,6	0,0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,5	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6	
<b>Итого за обед:</b>				<b>19,40 5</b>	<b>23,1</b>	<b>91,96</b>	<b>638,3</b>	<b>7,451 5</b>	<b>81,42</b>	<b>90,22 1</b>	<b>2,23 5</b>	<b>50,50 8</b>	<b>114,6 5</b>	<b>34,37</b>	<b>9,795</b>	
<b>Итого за 9 день:</b>				<b>38,08 5</b>	<b>32,16</b>	<b>132,16</b>	<b>938,4</b>	<b>7,451 5</b>	<b>81,52</b>	<b>103,2 21</b>	<b>3,53 5</b>	<b>114,2 08</b>	<b>132,4 5</b>	<b>96,67</b>	<b>11,99 5</b>	
<b>10 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
Каша « Дружба» с маслом сливочным	150/5	2008	190	4,7	11,6	20,6	205,5	7,5	1,5	0,09	0,2	137	130,	25,5	0	
Бутерброд с колбасой п/к	20/20	2008	5	5,02	7,4	10,828	26,92	0,04	0,0	0,0	0,12 2	53,76	41,4	6,6	0,63	
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9	
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>11,07</b>	<b>20,2</b>	<b>51,628</b>	<b>328,7 2</b>	<b>7,56</b>	<b>2,4</b>	<b>0,099</b>	<b>0,32 2</b>	<b>245,6 6</b>	<b>211,9</b>	<b>38,4</b>	<b>1,53</b>	
<b>Обед</b>																
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	2,53	4,11	8,34	80,9	0,065 5	61,62	0,185	0,57 5	25,2	38,25	16,45	0,73	
Котлета рубленая из птицы	60	к/к	к/к	11,4	9,6	10,2	172,8	0,06	9,6	0,08	2,52	50,4	109,2	24,0	1,2	
Пюре картофельное с маслом сливочным	120/5	2008	335	2,49	8,42	16,34	150,2	0,11	4,0	0,032	0,16	37,6	68,0	23,2	0,88	
Кисель плодово – ягодное с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6	
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100	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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>24,72</b>	<b>27,13</b>	<b>88,68</b>	<b>685,9</b>	<b>3,015</b>	<b>139,0</b>	<b>0,459</b>	<b>5,22</b>	<b>225,6</b>	<b>392,4</b>	<b>92,45</b>	<b>19,61</b>	

								5	2		5		5		
<b>Итого за 10ень:</b>				35,79	47,33	140,31	1014,62	10,58	141,42	0,56	5,55	471,26	604,35	130,85	21,14
<b>11 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	155/5	2008	209	5,7	8,9	32	231,4	0,06	0	0	0,8	4	36	7	0,8
Сыр порциями	20	2008	14	4,6	5,93	0	72,67	0,01	0	0,06	0,13	176,0	100	7,33	0,2
Чай сахаром и лимоном	180/5	2008	331	0,18	0,0	13,45	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	10,7	7,1	5,3	0,65
Батон нарезной обогашённый	15	к/к	к/к	1,2	0,7	7,8	43,1	0,075	0	0,06	0,23	8,3	0	0	0,3
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100	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
<b>Итого за завтрак:</b>				16,68	18,73	61,75	488,97	0,445	0,6	0,14	1,16	318	234,1	33,63	2,05
<b>Обед</b>															
Щи по – уральски со сметаной	200/5	2011	93	2,45	4,05	5,62	73,25	0,0255	8,82	0,175	0,175	37,2	67,69	14,85	0,57
Котлета рыбная любительская	60	2008	241	9,52	2,52	4,2	89,8	0,065	1,633	0,27	0,653	34,3	147	14,7	0,82
Картофель отварной с маслом сливочным	100/5	2008	333	1,925	7,22	15,64	136,1	0,007	13,9	0,062	0,2	12,9	53,25	21,5	0,78
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогашенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
<b>Итого за обед:</b>				17,995	15,67	63,11	473,95	0,215	27,96	0,507	1,028	99,3	281	58,25	10,29
<b>Итого за 11 день:</b>				35,4	33,8	129,8	982,1	0,416	28,69	0,702	2,238	448	546	101,95	13,1
<b>12 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	160/30	2011	188	10,9	8,42	62,1	372	0,056	472,476	0,042	1,52	153,65	67,1	39,81	1,512
Бутерброд с сыром	20/20	2008	3	5,4	5,8	6,2	134,8	178,6	8,47	66,2	0,18	0,012	0,0	0,074	0,32
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9



Итого за завтрак:				16,48	14,22	81,8	561,6	178,6 56	480,9 46	66,24 2	1,7	158,1 62	74,3	43,484	2,732	
Обед																
Суп - лапша домашняя	200/1 0	2008	106	4,76	4,76	11,04	106,8	0,036	0,8	0,174	0,28	19,2	38	9,2	0,6	
Оладьи из печени	50	2008	290	8,9	8,5	6,2	137,0	0,14	17,0	3,99	2,9	6,0	156,0	10,0	4,0	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	11,0	78	26	0,6	
Напиток лимонный	180	2008	436	0,18	0,0	23,13	94,5	0,01	11,7	0,0	0,1	7,2	4,5	2,7	0	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61	
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,0	7,5	0,3	24,0	16,5	13,5	3,3	
Итого за обед:				19,53	18,69	102,27	662,9 5	0,261	44,5	11,69 4	3,88	75,7	333,0 4	73,8	9,11	
Итого за 12 день:				36,01	32,91	184,07	1224, 55	178,9 17	525,4 46	77,94	5,58	233,8 62	407,3 4	117,28 4	11,84 2	
Итого за 12 дней				452,5 95	441,36	1801,81 5	13302 ,25	245,2 95	1266, 818	372,2 13	92,1 38	3963, 12	5517, 095	29,248	158,3 72	
Средняя сбалансированность				1	1	4										

\* Выход порций готовых блюд установлен из расчета стоимости рационов горячего питания.