

Согласовано:  
Директор ГБОУ СОШ № 262

Большакова Ю.А.

Утверждено:  
Генеральный директор  
АО "КСП Красносельского района"  
Белюсов А.В.

Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения (завтрак, 2-й завтрак, обед, уплотненный полдник) (аллергик) Санкт-Петербурга в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
				Всего г	Всего г	Всего г		С	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	А (мкг рет. экв.)	Са	Мg	Р	Fe		
<b>I день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
Каша жидкая пшеничная на воде	150	2024	202	5,65	4,95	21,15	141,50	0,44	0,12	0,105	7,35	91,50	32,00	124,00	0,81		
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98		
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	0,04	0,030	8,00	34,00	13,00	23,00	0,30		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>			<b>8,35</b>	<b>5,48</b>	<b>46,20</b>	<b>257,80</b>	<b>60,44</b>	<b>0,21</b>	<b>0,158</b>	<b>15,68</b>	<b>140,25</b>	<b>59,75</b>	<b>191,25</b>	<b>2,58</b>		
<b>Завтрак II</b>																	
Пряники ржано-пшеничные на сорбите	35	к/к	к/к	3,15	2,80	23,45	132,30	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Чай с вареньем	200	2024	453	0,20	0,00	10,80	44,00	0,40	0,00	0,000	7,70	5,00	4,00	7,00	0,60		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>			<b>3,35</b>	<b>2,80</b>	<b>34,25</b>	<b>176,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>7,70</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,60</b>		
<b>Обед</b>																	
Салат из соевых бобов с луком (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	50	2024	19	0,40	2,55	0,95	28,50	4,30	0,01	0,015	27,00	17,00	7,00	11,50	0,30		
Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	180/10	2024	105	4,42	4,19	13,65	110,40	4,87	0,07	0,053	93,36	14,96	17,52	61,12	0,85		
Голубцы ленивые	200	2024	320	8,88	13,50	37,00	291,25	23,00	0,08	0,150	7,50	67,50	40,00	191,25	2,88		
Напиток из плодов шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00	88,00	0,01	0,100	0,00	11,00	3,00	3,00	4,40		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>			<b>16,00</b>	<b>20,57</b>	<b>71,85</b>	<b>523,65</b>	<b>120,17</b>	<b>0,21</b>	<b>0,341</b>	<b>127,99</b>	<b>122,21</b>	<b>79,27</b>	<b>306,12</b>	<b>9,40</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																	
Птица запеченная	70	2024	333и	9,94	6,86	2,17	123,20	3,92	0,04	0,084	56,42	144,90	51,10	163,80	1,05		
Капуста тушеная	130	2024	372	2,95	3,38	23,05	96,63	28,51	0,04	0,061	60,23	68,47	24,27	48,53	0,95		
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>			<b>14,69</b>	<b>10,57</b>	<b>42,17</b>	<b>298,33</b>	<b>32,43</b>	<b>0,13</b>	<b>0,167</b>	<b>116,98</b>	<b>228,12</b>	<b>90,12</b>	<b>256,58</b>	<b>3,48</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1800</b>			<b>42,39</b>	<b>39,41</b>	<b>194,47</b>	<b>1256,08</b>	<b>213,45</b>	<b>0,54</b>	<b>0,666</b>	<b>268,34</b>	<b>495,58</b>	<b>233,14</b>	<b>760,95</b>	<b>16,06</b>		

2 день															
Завтрак															
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	2,90	4,20	11,90	105,00	0,00	0,21	0,110	20,40	15,00	120,00	180,00	4,00
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Банан свежий	100	2021	82	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,050	20,00	8,00	42,00	28,00	0,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>			<b>6,20</b>	<b>5,03</b>	<b>49,85</b>	<b>279,50</b>	<b>10,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,183</b>	<b>40,73</b>	<b>37,75</b>	<b>176,75</b>	<b>252,25</b>	<b>6,08</b>
Завтрак II															
Пряники ржано-пшеничные на сорбите	35	к/к	к/к	3,15	2,80	23,45	132,30	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с вареньем	200	2024	453	0,20	0,00	10,80	44,00	0,40	0,00	0,000	7,70	5,00	4,00	7,00	0,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>			<b>3,35</b>	<b>2,80</b>	<b>34,25</b>	<b>176,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>7,70</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,60</b>
Обед															
Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	50	2024	52	0,60	5,05	2,95	60,00	4,25	0,02	0,020	86,00	16,00	8,50	16,50	0,35
Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	180/10	2024	88	4,02	5,05	6,26	86,80	8,71	0,04	0,049	87,12	25,68	16,16	55,52	0,86
Мясо отварное	70	2024	273	19,88	15,96	2,52	233,80	0,00	0,04	0,140	0,00	9,80	22,40	186,20	2,66
Рис отварной	130	2024	349	2,34	5,89	28,69	177,67	0,00	0,03	0,021	23,75	6,07	20,80	62,40	0,43
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00	0,18	0,01	0,017	18,10	19,00	12,00	19,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>			<b>29,14</b>	<b>32,35</b>	<b>67,37</b>	<b>678,77</b>	<b>13,14</b>	<b>0,18</b>	<b>0,269</b>	<b>215,09</b>	<b>88,30</b>	<b>91,61</b>	<b>378,87</b>	<b>5,98</b>
Уплотненный полдник															
Шницель натуральный рубленый	70	2024	286	8,93	10,22	15,26	224,00	0,00	0,14	0,140	6,58	29,40	18,20	138,60	2,24
Каша гречневая рассыпчатая	130	2024	347	2,51	3,64	10,31	91,00	0,00	0,18	0,095	17,68	13,00	104,00	156,00	3,47
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>			<b>13,25</b>	<b>14,19</b>	<b>42,52</b>	<b>393,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,37</b>	<b>0,258</b>	<b>24,59</b>	<b>57,15</b>	<b>136,95</b>	<b>338,85</b>	<b>7,18</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1800</b>			<b>51,94</b>	<b>54,36</b>	<b>193,99</b>	<b>1528,07</b>	<b>23,54</b>	<b>0,84</b>	<b>0,709</b>	<b>288,10</b>	<b>188,20</b>	<b>409,31</b>	<b>976,97</b>	<b>19,84</b>

3 день																
Завтрак																
Каша жидкая овсяная Геркулес на воде	150	2024	202	6,95	4,55	24,95	168,60	0,44	0,10	0,115	7,35	99,50	37,00	132,00	0,81	
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	0,04	0,030	8,00	34,00	13,00	23,00	0,30	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>			<b>9,65</b>	<b>5,08</b>	<b>50,00</b>	<b>284,90</b>	<b>60,44</b>	<b>0,19</b>	<b>0,168</b>	<b>15,68</b>	<b>148,25</b>	<b>64,75</b>	<b>199,25</b>	<b>2,58</b>	
Завтрак II																
Пряники ржано-пшеничные на сорбите	35	к/к	к/к	3,15	2,80	23,45	132,30	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с вареньем	200	2024	453	0,20	0,00	10,80	44,00	0,40	0,00	0,000	7,70	5,00	4,00	7,00	0,60	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>			<b>3,35</b>	<b>2,80</b>	<b>34,25</b>	<b>176,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>7,70</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,60</b>	
Обед																
Салат из квашенной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	50	2024	40	0,80	2,55	4,05	42,50	13,65	0,01	0,015	17,05	24,50	7,50	14,00	0,30	
Рассольник	180	2024	94	1,30	2,88	9,14	67,68	4,97	0,05	0,036	87,70	13,68	15,84	37,44	0,58	
Птица (филе) отварная	70	2024	323	21,14	1,26	0,14	96,60	0,00	0,00	0,070	3,36	11,20	23,80	166,60	0,56	
Пюре из свеклы (1-й вариант)	130	2024	366	2,38	5,38	15,52	120,00	6,83	0,02	0,062	30,41	57,93	33,10	65,17	2,07	
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00	0,32	0,01	0,032	70,00	29,00	18,00	25,00	0,60	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>655</b>			<b>28,32</b>	<b>12,45</b>	<b>56,00</b>	<b>449,28</b>	<b>25,77</b>	<b>0,14</b>	<b>0,238</b>	<b>208,64</b>	<b>148,06</b>	<b>109,99</b>	<b>347,46</b>	<b>5,08</b>	
Уплотненный полдник																
Ежики мясные	70	2021	350	10,21	11,17	27,48	234,68	0,00	0,03	0,073	20,16	17,11	13,44	76,72	0,88	
Каша гречневая рассыпчатая	130	2024	347	2,51	3,64	10,31	91,00	0,00	0,18	0,095	17,68	13,00	104,00	156,00	3,47	
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	2024	438	0,26	0,00	14,30	58,00	35,20	0,00	0,042	0,00	8,00	1,20	7,00	1,80	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>			<b>14,69</b>	<b>15,14</b>	<b>62,05</b>	<b>433,18</b>	<b>35,20</b>	<b>0,26</b>	<b>0,233</b>	<b>37,97</b>	<b>49,86</b>	<b>130,39</b>	<b>278,97</b>	<b>7,12</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1790</b>			<b>56,00</b>	<b>35,47</b>	<b>202,30</b>	<b>1343,66</b>	<b>121,81</b>	<b>0,59</b>	<b>0,638</b>	<b>269,98</b>	<b>351,17</b>	<b>309,13</b>	<b>832,68</b>	<b>15,38</b>	

4 день															
Завтрак															
Каша жидкая рисовая на воде	150	2024	202	3,75	0,30	22,65	109,50	0,44	0,04	0,105	7,35	89,50	20,00	95,00	0,32
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Банан свежий	100	2021	82	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,050	20,00	8,00	42,00	28,00	0,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>			<b>7,05</b>	<b>1,13</b>	<b>60,60</b>	<b>284,00</b>	<b>10,44</b>	<b>0,12</b>	<b>0,178</b>	<b>27,68</b>	<b>112,25</b>	<b>76,75</b>	<b>167,25</b>	<b>2,39</b>
Завтрак II															
Пряники ржано-пшеничные на сорбите	35	к/к	к/к	3,15	2,80	23,45	132,30	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с вареньем	200	2024	453	0,20	0,00	10,80	44,00	0,40	0,00	0,000	7,70	5,00	4,00	7,00	0,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>			<b>3,35</b>	<b>2,80</b>	<b>34,25</b>	<b>176,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>7,70</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,60</b>
Обед															
Салат витаминный (1-й вариант)	50	2024	41	0,60	2,60	5,45	47,50	12,90	0,02	0,020	161,50	17,00	8,00	14,00	0,50
Борщ с капустой и картофелем, птицей	180/10	2024	80	3,70	5,13	8,61	95,28	5,95	0,04	0,046	97,68	26,48	17,52	52,48	0,92
Биточки из говядины	70	2024	287	10,78	10,92	11,34	187,60	0,00	0,08	0,084	0,00	19,60	14,00	102,20	1,68
Макаронные изделия отварные	130	2024	356	4,59	3,64	21,67	164,67	0,00	0,05	0,016	16,99	9,53	6,07	34,67	0,61
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00	0,32	0,01	0,032	70,00	29,00	18,00	25,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>			<b>22,38</b>	<b>22,67</b>	<b>74,21</b>	<b>617,55</b>	<b>19,17</b>	<b>0,25</b>	<b>0,221</b>	<b>346,29</b>	<b>113,36</b>	<b>75,34</b>	<b>267,60</b>	<b>5,28</b>
Уплотненный полдник															
Птица (филе) отварная	70	2024	323	21,14	1,26	0,14	96,60	0,00	0,00	0,070	3,36	11,20	23,80	166,60	0,56
Капуста тушеная	130	2024	372	2,95	3,38	23,05	96,63	28,51	0,04	0,061	60,23	68,47	24,27	48,53	0,95
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>			<b>25,89</b>	<b>4,97</b>	<b>40,14</b>	<b>271,73</b>	<b>28,51</b>	<b>0,09</b>	<b>0,153</b>	<b>63,92</b>	<b>94,42</b>	<b>62,82</b>	<b>259,38</b>	<b>2,99</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1800</b>			<b>58,66</b>	<b>31,56</b>	<b>209,21</b>	<b>1349,58</b>	<b>58,53</b>	<b>0,46</b>	<b>0,552</b>	<b>445,59</b>	<b>325,03</b>	<b>218,90</b>	<b>701,23</b>	<b>11,26</b>

5 день															
Завтрак															
Каша из пшена и риса жидкая "Дружба" на воде	150	2024	203	3,45	1,75	23,25	126,50	0,37	0,07	0,105	0,00	87,50	26,00	107,00	0,60
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	0,04	0,030	8,00	34,00	13,00	23,00	0,30
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>			<b>6,15</b>	<b>2,28</b>	<b>48,30</b>	<b>242,80</b>	<b>60,37</b>	<b>0,16</b>	<b>0,158</b>	<b>8,33</b>	<b>136,25</b>	<b>53,75</b>	<b>174,25</b>	<b>2,38</b>
Завтрак II															
Пряники ржано-пшеничные на сорбите	35	к/к	к/к	3,15	2,80	23,45	132,30	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с вареньем	200	2024	453	0,20	0,00	10,80	44,00	0,40	0,00	0,000	7,70	5,00	4,00	7,00	0,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>			<b>3,35</b>	<b>2,80</b>	<b>34,25</b>	<b>176,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>7,70</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,60</b>
Обед															
Салат из белокочанной капусты	50	2024	34	0,80	2,55	4,70	45,00	18,05	0,02	0,020	101,00	21,50	8,50	15,00	0,30
Суп картофельный с фасолью и птицей	180/10	2024	104	6,51	5,42	13,79	130,56	3,43	0,14	0,051	93,36	28,64	28,32	94,24	1,57
Биточки (особые)	70	2024	289	4,48	4,90	6,85	67,62	0,00	0,15	0,098	0,00	18,20	12,60	110,60	1,68
Каша гречневая рассыпчатая	130	2024	347	2,51	3,64	10,31	91,00	0,00	0,18	0,095	17,68	13,00	104,00	156,00	3,47
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>			<b>16,11</b>	<b>16,83</b>	<b>52,60</b>	<b>412,68</b>	<b>21,48</b>	<b>0,53</b>	<b>0,297</b>	<b>212,37</b>	<b>96,09</b>	<b>168,17</b>	<b>420,09</b>	<b>8,49</b>
Уплотненный полдник															
Мясо отварное	70	2024	273	19,88	15,96	2,52	233,80	0,00	0,04	0,140	0,00	9,80	22,40	186,20	2,66
Рис припущенный	130	2024	350	1,99	3,55	17,94	124,80	0,00	0,03	0,017	16,99	6,07	19,93	60,67	0,43
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00	0,32	0,01	0,032	70,00	29,00	18,00	25,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>			<b>24,57</b>	<b>19,90</b>	<b>47,61</b>	<b>481,10</b>	<b>0,32</b>	<b>0,13</b>	<b>0,212</b>	<b>87,11</b>	<b>56,62</b>	<b>72,08</b>	<b>311,12</b>	<b>4,67</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1800</b>			<b>50,18</b>	<b>41,80</b>	<b>182,76</b>	<b>1312,88</b>	<b>82,57</b>	<b>0,82</b>	<b>0,667</b>	<b>315,50</b>	<b>293,96</b>	<b>298,00</b>	<b>912,46</b>	<b>16,13</b>

6 день																
Завтрак																
Каша жидкая пшеничная на воде	150	2024	202	5,65	4,95	21,15	141,50	0,44	0,12	0,105	7,35	91,50	32,00	124,00	0,81	
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
Апельсин свежий	100	2008	9,6	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	0,04	0,030	8,00	34,00	13,00	23,00	0,30	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>			<b>8,35</b>	<b>5,48</b>	<b>46,20</b>	<b>257,80</b>	<b>60,44</b>	<b>0,21</b>	<b>0,158</b>	<b>15,68</b>	<b>140,25</b>	<b>59,75</b>	<b>191,25</b>	<b>2,58</b>	
Завтрак II																
Пряники ржано-пшеничные на сорбите	35	к/к	к/к	3,15	2,80	23,45	132,30	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с вареньем	200	2024	453	0,20	0,00	10,80	44,00	0,40	0,00	0,000	7,70	5,00	4,00	7,00	0,60	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>			<b>3,35</b>	<b>2,80</b>	<b>34,25</b>	<b>176,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>7,70</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,60</b>	
Обед																
Огурец соленый	50	2024	385	0,41	0,05	0,86	6,36	2,50	0,01	0,010	2,50	11,36	6,82	11,82	0,32	
Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	180/10	2024	88	3,70	5,13	5,94	85,20	8,83	0,04	0,045	93,36	26,48	15,36	50,32	0,70	
Птица (филе) отварная	70	2024	323	21,14	1,26	0,14	96,60	0,00	0,00	0,070	3,36	11,20	23,80	166,60	0,56	
Рис отварной	130	2024	349	2,34	5,89	28,69	177,67	0,00	0,03	0,021	23,75	6,07	20,80	62,40	0,43	
Напиток из плодов шиповника	200	2024	468	0,60	0,00	10,30	44,00	88,00	0,01	0,100	0,00	11,00	3,00	3,00	4,40	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>			<b>29,89</b>	<b>12,65</b>	<b>55,88</b>	<b>459,33</b>	<b>99,33</b>	<b>0,13</b>	<b>0,268</b>	<b>123,09</b>	<b>77,86</b>	<b>81,53</b>	<b>333,39</b>	<b>7,39</b>	
Уплотненный полдник																
Мясо отварное	70	2024	273	19,88	15,96	2,52	233,80	0,00	0,04	0,140	0,00	9,80	22,40	186,20	2,66	
Макаронные изделия отварные	130	2024	356	4,59	3,64	21,67	164,67	0,00	0,05	0,016	16,99	9,53	6,07	34,67	0,61	
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00	0,32	0,01	0,032	70,00	29,00	18,00	25,00	0,60	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>			<b>27,17</b>	<b>19,99</b>	<b>51,34</b>	<b>520,97</b>	<b>0,32</b>	<b>0,15</b>	<b>0,211</b>	<b>87,11</b>	<b>60,08</b>	<b>58,22</b>	<b>285,12</b>	<b>4,84</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1800</b>			<b>68,77</b>	<b>40,91</b>	<b>187,67</b>	<b>1414,40</b>	<b>160,49</b>	<b>0,49</b>	<b>0,637</b>	<b>233,58</b>	<b>283,19</b>	<b>203,49</b>	<b>816,75</b>	<b>15,42</b>	

7 день															
Завтрак															
Каша из пшена и риса жидкая "Дружба" на воде	150	2024	203	3,45	1,75	23,25	126,50	0,37	0,07	0,105	0,00	87,50	26,00	107,00	0,60
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Банан свежий	100	2021	82	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,050	20,00	8,00	42,00	28,00	0,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>			<b>6,75</b>	<b>2,58</b>	<b>61,20</b>	<b>301,00</b>	<b>10,37</b>	<b>0,16</b>	<b>0,178</b>	<b>20,33</b>	<b>110,25</b>	<b>82,75</b>	<b>179,25</b>	<b>2,68</b>
Завтрак II															
Пряники ржано-пшеничные на сорбите	35	к/к	к/к	3,15	2,80	23,45	132,30	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с вареньем	200	2024	453	0,20	0,00	10,80	44,00	0,40	0,00	0,000	7,70	5,00	4,00	7,00	0,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>			<b>3,35</b>	<b>2,80</b>	<b>34,25</b>	<b>176,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>7,70</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,60</b>
Обед															
Салат витаминный (1-й вариант)	50	2024	41	0,60	2,60	5,45	47,50	12,90	0,02	0,020	161,50	17,00	8,00	14,00	0,50
Суп картофельный с птицей	180/10	2024	97	4,21	4,26	13,07	107,52	7,03	0,08	0,069	102,58	15,68	21,84	69,76	0,92
Биточки (особые)	70	2024	289	4,48	4,90	6,85	67,62	0,00	0,15	0,098	0,00	18,20	12,60	110,60	1,68
Каша гречневая рассыпчатая	130	2024	347	2,51	3,64	10,31	91,00	0,00	0,18	0,095	17,68	13,00	104,00	156,00	3,47
Компот из смеси сухофруктов	200	2024	425	0,60	0,07	17,00	71,00	0,18	0,01	0,017	18,10	19,00	12,00	19,00	0,70
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>			<b>14,10</b>	<b>15,80</b>	<b>62,63</b>	<b>434,14</b>	<b>20,11</b>	<b>0,49</b>	<b>0,321</b>	<b>299,98</b>	<b>94,63</b>	<b>170,19</b>	<b>408,61</b>	<b>8,24</b>
Уплотненный полдник															
Птица запеченная	70	2024	333н	9,94	6,86	2,17	123,20	3,92	0,04	0,084	56,42	144,90	51,10	163,80	1,05
Рис отварной	130	2024	349	2,34	5,89	28,69	177,67	0,00	0,03	0,021	23,75	6,07	20,80	62,40	0,43
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>			<b>14,08</b>	<b>13,08</b>	<b>47,81</b>	<b>379,37</b>	<b>3,92</b>	<b>0,11</b>	<b>0,127</b>	<b>80,49</b>	<b>165,72</b>	<b>86,65</b>	<b>270,45</b>	<b>2,96</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1800</b>			<b>38,28</b>	<b>34,25</b>	<b>205,89</b>	<b>1290,81</b>	<b>34,80</b>	<b>0,76</b>	<b>0,626</b>	<b>408,50</b>	<b>375,60</b>	<b>343,59</b>	<b>865,31</b>	<b>14,48</b>

8 день																
Завтрак																
Каша гречневая рассыпчатая	150	2024	347	2,90	4,20	11,90	105,00	0,00	0,21	0,110	20,40	15,00	120,00	180,00	4,00	
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	0,04	0,030	8,00	34,00	13,00	23,00	0,30	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>			<b>5,60</b>	<b>4,73</b>	<b>36,95</b>	<b>221,30</b>	<b>60,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,163</b>	<b>28,73</b>	<b>63,75</b>	<b>147,75</b>	<b>247,25</b>	<b>5,78</b>	
Завтрак II																
Пряники ржано-пшеничные на сорбите	35	к/к	к/к	3,15	2,80	23,45	132,30	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с вареньем	200	2024	453	0,20	0,00	10,80	44,00	0,40	0,00	0,000	7,70	5,00	4,00	7,00	0,60	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>			<b>3,35</b>	<b>2,80</b>	<b>34,25</b>	<b>176,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>7,70</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,60</b>	
Обед																
Салат из квашенной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	50	2024	40	0,80	2,55	4,05	42,50	13,65	0,01	0,015	17,05	24,50	7,50	14,00	0,30	
Суп картофельный с фасолью и птицей	180/10	2024	104	6,51	5,42	13,79	130,56	3,43	0,14	0,061	93,36	28,64	28,32	94,24	1,57	
Птица (филе) отварная	70	2024	323	21,14	1,26	0,14	96,60	0,00	0,00	0,070	3,36	11,20	23,80	166,60	0,56	
Рис отварной	130	2024	349	2,34	5,89	28,69	177,67	0,00	0,03	0,021	23,75	6,07	20,80	62,40	0,43	
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00	0,32	0,01	0,032	70,00	29,00	18,00	25,00	0,60	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>			<b>33,49</b>	<b>15,50</b>	<b>73,82</b>	<b>569,83</b>	<b>17,40</b>	<b>0,23</b>	<b>0,222</b>	<b>207,64</b>	<b>111,16</b>	<b>110,17</b>	<b>401,49</b>	<b>4,44</b>	
Уплотненный полдник																
Шницель мясной	70	2024	287	8,68	10,92	16,94	208,60	0,00	0,08	0,084	0,00	19,60	14,00	102,20	1,68	
Пюре из свеклы (1-й вариант)	130	2024	366	2,38	5,38	15,52	120,00	6,83	0,02	0,062	30,41	57,93	33,10	65,17	2,07	
Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	2024	438	0,26	0,00	14,30	58,00	35,20	0,00	0,042	0,00	8,00	1,20	7,00	1,80	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>			<b>13,02</b>	<b>16,62</b>	<b>56,71</b>	<b>436,10</b>	<b>42,03</b>	<b>0,16</b>	<b>0,211</b>	<b>30,54</b>	<b>97,28</b>	<b>60,05</b>	<b>213,62</b>	<b>6,52</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1140</b>			<b>39,09</b>	<b>20,23</b>	<b>110,77</b>	<b>791,13</b>	<b>77,40</b>	<b>0,53</b>	<b>0,384</b>	<b>236,37</b>	<b>174,91</b>	<b>257,92</b>	<b>648,74</b>	<b>10,21</b>	

9 день															
Завтрак															
Каша из пшена и риса жидкая "Дружба" на воде	150	2024	203	3,45	1,75	23,25	126,50	0,37	0,07	0,105	0,00	87,50	26,00	107,00	0,60
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
Банан свежий	100	2021	82	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,050	20,00	8,00	42,00	28,00	0,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>			<b>6,75</b>	<b>2,58</b>	<b>61,20</b>	<b>301,00</b>	<b>10,37</b>	<b>0,16</b>	<b>0,178</b>	<b>20,33</b>	<b>110,25</b>	<b>82,75</b>	<b>179,25</b>	<b>2,68</b>
Завтрак II															
Пряники ржано-пшеничные на сорбите	35	к/к	к/к	3,15	2,80	23,45	132,30	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с вареньем	200	2024	453	0,20	0,00	10,80	44,00	0,40	0,00	0,000	7,70	5,00	4,00	7,00	0,60
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>			<b>3,35</b>	<b>2,80</b>	<b>34,25</b>	<b>176,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>7,70</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,60</b>
Обед															
Салат из свеклы отварной	50	2021	26	0,70	3,05	3,80	45,50	3,85	0,01	0,010	0,00	17,00	10,00	19,50	0,65
Суп картофельный с птицей	180/10	2024	97	4,21	4,26	13,07	107,52	7,03	0,08	0,069	102,58	15,68	21,84	69,76	0,92
Мясо отварное	70	2024	273	19,88	15,96	2,52	233,80	0,00	0,04	0,140	0,00	9,80	22,40	186,20	2,66
Каша гречневая рассыпчатая	130	2024	347	2,51	3,64	10,31	91,00	0,00	0,18	0,095	17,68	13,00	104,00	156,00	3,47
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00	0,32	0,01	0,032	70,00	29,00	18,00	25,00	0,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>			<b>30,00</b>	<b>27,30</b>	<b>56,86</b>	<b>600,32</b>	<b>11,20</b>	<b>0,38</b>	<b>0,368</b>	<b>190,38</b>	<b>96,23</b>	<b>187,99</b>	<b>495,71</b>	<b>9,27</b>
Уплотненный полдник															
Ежики мясные	70	2021	350	10,21	11,17	27,48	234,68	0,00	0,03	0,073	20,16	17,11	13,44	76,72	0,88
Капуста тушеная	130	2024	372	2,95	3,38	23,05	96,63	28,51	0,04	0,061	60,23	68,47	24,27	48,53	0,95
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>			<b>14,96</b>	<b>14,88</b>	<b>67,49</b>	<b>409,82</b>	<b>28,51</b>	<b>0,12</b>	<b>0,156</b>	<b>80,72</b>	<b>100,32</b>	<b>52,46</b>	<b>169,50</b>	<b>3,30</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>1800</b>			<b>55,06</b>	<b>47,55</b>	<b>219,79</b>	<b>1487,44</b>	<b>50,49</b>	<b>0,65</b>	<b>0,702</b>	<b>299,12</b>	<b>311,80</b>	<b>327,20</b>	<b>851,46</b>	<b>15,85</b>

10 день																
Завтрак																
Каша жидкая рисовая на воде	150	2024	202	3,75	0,30	22,65	109,50	0,44	0,04	0,105	7,35	89,50	20,00	95,00	0,32	
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
Апельсин свежий	100	2008	9.6	0,90	0,20	8,10	37,80	60,00	0,04	0,030	8,00	34,00	13,00	23,00	0,30	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>475</b>			<b>6,45</b>	<b>0,83</b>	<b>47,70</b>	<b>225,80</b>	<b>60,44</b>	<b>0,12</b>	<b>0,16</b>	<b>15,68</b>	<b>138,25</b>	<b>47,75</b>	<b>162,25</b>	<b>2,09</b>	
Завтрак II																
Пряники ржано-пшеничные на сорбите	35	к/к	к/к	3,15	2,80	23,45	132,30	0,00	0,00	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Чай с вареньем	200	2024	453	0,20	0,00	10,80	44,00	0,40	0,00	0,000	7,70	5,00	4,00	7,00	0,60	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>235</b>			<b>3,35</b>	<b>2,80</b>	<b>34,25</b>	<b>176,30</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,000</b>	<b>7,70</b>	<b>5,00</b>	<b>4,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,60</b>	
Обед																
Салат из белокочанной капусты	50	2024	34	0,80	2,55	4,70	45,00	18,05	0,02	0,020	101,00	21,50	8,50	15,00	0,30	
Борщ с капустой и картофелем, говядиной	180/10	2024	80	4,12	5,70	9,08	103,88	5,83	0,04	0,055	94,64	29,68	18,82	60,18	1,08	
Биточки из говядины	70	2024	287	10,78	10,92	11,34	187,60	0,00	0,08	0,084	0,00	19,60	14,00	102,20	1,68	
Каша гречневая рассыпчатая	130	2024	347	2,51	3,64	10,31	91,00	0,00	0,18	0,095	17,68	13,00	104,00	156,00	3,47	
Компот из кураги	200	2024	424	1,00	0,06	17,20	73,00	0,32	0,01	0,032	70,00	29,00	18,00	25,00	0,60	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>			<b>20,92</b>	<b>23,19</b>	<b>62,58</b>	<b>549,98</b>	<b>24,20</b>	<b>0,38</b>	<b>0,309</b>	<b>283,45</b>	<b>124,53</b>	<b>175,07</b>	<b>397,63</b>	<b>8,10</b>	
Уплотненный поддник																
Птица запеченная	70	2024	333н	9,94	6,86	2,17	123,20	3,92	0,04	0,084	56,42	144,90	51,10	163,80	1,05	
Рис припущенный	130	2024	350	1,99	3,55	17,94	124,80	0,00	0,03	0,017	16,99	6,07	19,93	60,67	0,43	
Чай с сахаром	200	2024	453	0,10	0,00	7,00	29,00	0,00	0,00	0,000	0,20	3,00	3,00	5,00	0,50	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	25	2021	575	1,70	0,33	9,95	49,50	0,00	0,05	0,023	0,13	11,75	11,75	39,25	0,98	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>425</b>			<b>13,73</b>	<b>10,74</b>	<b>37,06</b>	<b>326,50</b>	<b>3,92</b>	<b>0,11</b>	<b>0,124</b>	<b>73,73</b>	<b>165,72</b>	<b>85,78</b>	<b>268,72</b>	<b>2,96</b>	
<b>Всего за день:</b>	<b>1800</b>			<b>44,45</b>	<b>37,56</b>	<b>181,59</b>	<b>1278,58</b>	<b>88,96</b>	<b>0,61</b>	<b>0,590</b>	<b>380,55</b>	<b>433,50</b>	<b>312,60</b>	<b>835,60</b>	<b>13,75</b>	
<b>Итого за 10 дней средняя:</b>				<b>50,48</b>	<b>38,31</b>	<b>188,84</b>	<b>1305,26</b>	<b>91,20</b>	<b>0,63</b>	<b>0,617</b>	<b>314,56</b>	<b>323,29</b>	<b>291,33</b>	<b>820,22</b>	<b>14,84</b>	
Средняя сбалансированность за 10 дней				1,00	1,00	4,00										

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.И.

- Картоотека блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тютельяна, М.А. Самсонов, Б.С. Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюд оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях Российской Федерации. / Практическое руководство для врачей-диетологов, медицинских сестер диетических, специалистов по организации питания в стационарных учреждениях социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов, специалистов общественного питания. / Тютельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурич А.К., Погожева А.В., Шарифетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурная И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Тапешкина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. В.А.Тютельяна и Д.Б.Никитюка.- М.:ТД ДеЛи, 2022.-245с.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обеспечения питанием воспитанников и обучающихся государственных образовательных организаций Санкт-Петербурга. – СПб.: Издательский центр «Интермедия», 2024. – 741 с.

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