

Согласовано:
Директор ГБОУ СОШ № 262

Большакова Ю.А.

Утверждено:
Генеральный директор
АО "КСП "Красносельского района"
Белоусов 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) 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 ₁	В ₂	А (мкг рег. экв.)	Са	Mg	Р	Fe
1 день															
Завтрак															
Каша жидкая молочная пшеничная	150/5	2024	202	5,70	9,10	21,20	174,28	0,43	0,12	0,107	39,76	88,95	30,93	120,87	0,78
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00	0,50	0,03	0,130	13,70	110,00	29,00	104,00	0,60
Батон обогащенный микроэлементами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого за прием пищи:	475			11,00	12,78	53,38	354,88	10,93	0,20	0,279	58,46	218,75	71,53	248,87	3,82
Завтрак II															
Кефир, массовая доля жира 2,5%	180	2024	461	2,70	2,90	12,40	86,40	1,26	0,07	0,306	39,60	216,00	25,20	162,00	0,18
Итого за прием пищи:	180			2,70	2,90	12,40	86,40	1,26	0,07	0,306	39,60	216,00	25,20	162,00	0,18
Обед															
Салат из соленых огурцов 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
Батон обогащенный микроэлементами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	695			18,25	21,44	87,27	601,95	120,17	0,24	0,374	127,99	127,91	83,17	325,62	9,76
Уплотненный полдник															
Птица запеченная	70	2024	333г	9,94	6,86	2,17	123,20	3,92	0,04	0,084	56,42	144,90	51,10	163,80	1,05
Картофель тушеный	130	2024	142	2,69	9,62	20,28	175,07	10,57	0,11	0,078	162,93	21,67	30,33	76,27	1,21
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00	1,00	0,01	0,000	0,80	3,60	2,00	2,40	0,50
Печенье	30	2021	582	2,25	2,94	22,32	124,50	0,00	0,02	0,015	3,00	8,70	6,00	27,00	0,63
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
Батон обогащенный микроэлементами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	485			18,93	20,72	78,74	586,57	15,49	0,26	0,233	223,28	196,32	105,08	328,22	4,73
Всего за день:	1835			50,88	57,83	231,79	1629,80	147,85	0,77	1,191	449,32	758,98	284,99	1064,70	18,49

2 день															
Завтрак															
Макароны отварные с сыром	150	2024	223	9,51	12,15	29,26	245,07	0,07	0,06	0,074	82,61	147,89	0,00	115,14	0,85
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
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	0,06	0,030	10,00	35,00	11,00	17,00	0,10
Итого за прием пищи:	470			11,91	12,93	54,04	361,27	38,07	0,15	0,126	92,81	189,69	16,60	150,14	1,69
Завтрак II															
Йогурт питьевой, массовая доля жира 2,5%	180	2021	471	2,70	3,15	12,96	90,00	2,88	0,05	0,234	41,40	196,20	23,40	153,00	0,18
Итого за прием пищи:	180			2,70	3,15	12,96	90,00	2,88	0,05	0,234	41,40	196,20	23,40	153,00	0,18
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, говядиной и со сметаной	180/10/5	2024	88	4,12	5,70	6,41	93,80	8,71	0,04	0,054	90,32	29,68	16,66	58,02	0,86
Суфле рыбное (паровое)	70	2024	267	6,72	3,78	1,82	70,17	0,28	0,05	0,091	48,09	30,80	18,20	139,30	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 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 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
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	700			18,33	21,69	82,24	600,43	13,42	0,22	0,258	266,38	119,00	91,81	353,97	4,24
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
Картофельное пюре	130	2024	360	2,69	3,99	26,00	116,13	9,01	0,10	0,087	21,58	31,20	24,27	71,93	0,87
Напиток лимонный	200	2024	462	0,10	0,00	6,80	28,00	2,60	0,00	0,000	0,20	6,00	2,00	3,30	0,08
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
Булочка «Веснушка»	50	2024	502	5,22	6,17	20,03	177,83	0,00	0,07	0,033	18,17	11,67	8,33	44,17	0,67
Итого за прием пищи:	475			18,64	20,70	78,04	595,47	11,61	0,36	0,283	46,65	90,02	64,55	297,25	4,83
Всего за день:	1825			51,58	58,47	227,28	1647,17	65,99	0,77	0,901	447,24	594,90	196,36	954,36	10,94

3 день															
Завтрак															
Каша жидкая молочная овсяная Геркулес	150/5	2024	202	7,00	8,70	25,00	206,10	0,44	0,10	0,120	40,00	100,00	37,00	133,00	0,81
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00	2,80	0,00	0,010	0,40	6,00	4,00	7,00	0,60
Бутерброд с сыром	20/10	2024	2	3,80	3,53	10,28	88,20	0,07	0,03	0,052	26,00	91,80	6,10	63,00	0,34
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого за прием пищи:	485			11,40	12,63	52,28	368,70	13,31	0,16	0,202	71,40	213,80	56,10	214,00	3,95
Завтрак II															
Молоко кипяченое	180	2024	434	2,61	2,91	12,51	89,55	0,99	0,05	0,225	24,93	199,80	23,40	147,60	0,16
Итого за прием пищи:	180			2,61	2,91	12,51	89,55	0,99	0,05	0,225	24,93	199,80	23,40	147,60	0,16
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 "Ленинградский" со сметаной	180/5	2024	96	1,68	3,53	11,24	84,04	4,82	0,06	0,046	105,01	17,68	17,06	48,58	0,65
Рагу из птицы	200	2008	309	12,94	13,71	24,71	262,71	34,29	0,17	0,192	311,31	59,43	46,86	218,29	2,29
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00	1,60	0,01	0,006	1,20	6,00	3,10	3,80	0,80
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
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	690			19,52	21,12	85,27	599,05	54,36	0,32	0,315	434,70	125,06	90,17	343,42	5,37
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
Пряник	30	2021	581	1,77	2,61	9,00	81,00	0,00	0,02	0,006	1,80	3,30	2,70	15,00	0,24
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
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	485			18,71	18,62	86,47	592,48	35,20	0,32	0,272	39,77	58,86	136,99	313,47	7,72
Всего за день:	1840			52,24	55,28	236,52	1649,79	103,86	0,85	1,013	570,79	597,52	306,66	1018,49	17,20

4 день															
Завтрак															
Каша жидкая молочная рисовая	150/5	2024	202	3,80	4,45	22,70	147,00	0,44	0,04	0,110	40,00	90,00	20,00	96,00	0,32
Кофейный напиток с молоком	200	2024	458	3,80	2,90	11,90	89,00	0,50	0,03	0,130	13,30	111,00	31,00	107,00	1,10
Бутерброд с маслом	20/5	2008	1	1,55	4,73	10,33	89,70	0,00	0,02	0,027	32,65	4,30	2,60	14,00	0,24
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
Итого за прием пищи:	480			10,05	12,28	53,03	363,50	60,94	0,13	0,297	93,95	239,30	66,60	240,00	1,96
Завтрак II															
Кефир, массовая доля жира 2,5%	180	2024	461	2,70	2,90	12,40	86,40	1,26	0,07	0,306	39,60	216,00	25,20	162,00	0,18
Итого за прием пищи:	180			2,70	2,90	12,40	86,40	1,26	0,07	0,306	39,60	216,00	25,20	162,00	0,18
Обед															
Салат «Степной» из разных овощей	50	2024	29	0,75	5,10	3,80	64,00	3,05	0,03	0,020	223,00	9,50	10,00	22,50	0,35
Борщ с капустой и картофелем, курой и со сметаной	180/10/5	2024	80	3,80	5,78	8,76	102,28	5,95	0,04	0,051	100,88	30,48	18,02	54,98	0,92
Суфле из печени	70	2008	298	4,20	3,82	6,36	78,82	10,63	0,20	1,176	4,71	5,74	10,96	176,02	0,00
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 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
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	700			18,30	19,59	83,16	610,57	19,95	0,41	1,351	415,70	101,70	78,69	371,91	3,81
Уплотненный полдник															
Омлет натуральный	200	2024	228	14,55	14,00	35,10	312,41	0,30	0,10	0,600	226,69	137,24	23,45	297,93	3,43
Вафли	20	2021	580	0,78	2,52	8,50	68,20	0,00	0,01	0,008	1,20	1,60	1,20	8,40	0,12
Напиток апельсиновый	200	2024	462	0,18	0,00	17,00	63,00	5,30	0,01	0,006	1,10	7,00	2,50	4,40	0,08
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
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	475			19,46	17,72	85,97	571,41	5,60	0,19	0,670	229,11	163,29	42,80	369,48	4,97
Всего за день:	1835			50,51	52,49	234,56	1631,88	87,75	0,81	2,624	778,37	720,29	213,29	1143,40	10,92

5 день															
Завтрак															
Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	2024	240	10,34	12,26	28,92	256,04	0,28	0,10	0,301	58,95	200,44	33,34	170,59	1,31
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
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого за прием пищи:	490			12,34	13,24	56,00	381,64	10,28	0,15	0,343	64,15	223,24	47,94	199,59	4,25
Завтрак II															
Йогурт питьевой, массовая доля жира 2,5%	180	2021	471	2,70	3,15	12,96	90,00	2,88	0,05	0,234	41,40	196,20	23,40	153,00	0,18
Итого за прием пищи:	180			2,70	3,15	12,96	90,00	2,88	0,05	0,234	41,40	196,20	23,40	153,00	0,18
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	0,061	93,36	28,64	28,32	94,24	1,57
Биточки (особые) с соусом томатным	70/20	2024	289	4,75	5,77	8,25	82,29	0,53	0,16	0,101	25,13	20,40	15,20	115,27	1,81
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
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00	4,00	0,02	0,020	0,00	14,00	8,00	14,00	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
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	715			19,32	18,57	83,02	560,65	26,02	0,59	0,354	237,30	114,99	179,67	453,26	9,08
Уплотненный полдник															
Котлета рыбная любительская	70	2024	259	4,62	3,22	3,92	64,96	0,56	0,04	0,070	193,20	28,00	19,60	116,20	0,56
Картофель запеченный	130	2024	361н	6,93	10,92	22,71	209,73	15,08	0,16	0,104	3,38	19,07	38,13	95,33	1,47
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00	1,60	0,01	0,006	1,20	6,00	3,10	3,80	0,80
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
Булочка ванильная	50	2024	497	4,00	4,46	22,00	148,67	0,00	0,05	0,020	6,33	8,67	6,00	32,67	0,42
Итого за прием пищи:	475			17,40	19,07	78,48	554,86	17,24	0,31	0,223	204,24	73,48	78,58	287,25	4,23
Всего за день:	1860			51,77	54,02	230,45	1587,15	56,41	1,11	1,153	547,08	607,92	329,60	1093,09	17,74

6 день															
Завтрак															
Каша жидкая молочная пшеничная	150/5	2024	202	8,70	11,70	25,70	235,00	0,41	0,09	0,120	40,00	96,00	26,00	136,00	1,41
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00	2,80	0,00	0,010	0,40	6,00	4,00	7,00	0,60
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого за прием пищи:	475			10,80	12,68	52,98	361,60	13,21	0,14	0,172	45,40	121,80	41,60	167,00	4,45
Завтрак II															
Молоко кипяченое	180	2024	434	2,61	2,91	12,51	89,55	0,99	0,05	0,225	24,93	199,80	23,40	147,60	0,16
Итого за прием пищи:	180			2,61	2,91	12,51	89,55	0,99	0,05	0,225	24,93	199,80	23,40	147,60	0,16
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, птицей и сметаной	180/10/5	2024	88	3,80	5,78	6,09	92,20	8,83	0,04	0,050	96,56	30,48	15,86	52,82	0,70
Рыба запеченная	100	2008	233	8,19	10,36	8,12	207,20	0,00	0,00	0,000	56,00	15,40	5,60	121,80	0,42
Рис с овощами	130	2021	241	2,69	3,99	28,00	116,13	1,10	0,04	0,029	441,20	16,00	27,00	77,00	0,37
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 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
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	730			19,64	21,37	78,75	593,70	100,43	0,18	0,244	596,39	101,69	73,93	325,19	7,55
Уплотненный полдник															
Котлета рубленая из птицы	70	2024	336	8,12	11,62	9,80	141,40	0,42	0,08	0,084	16,24	37,80	44,80	109,20	1,12
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
Пряник	30	2021	581	1,77	2,61	9,00	81,00	0,00	0,02	0,006	1,80	3,30	2,70	15,00	0,24
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00	1,60	0,01	0,006	1,20	6,00	3,10	3,80	0,80
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
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	485			18,58	19,21	85,74	596,87	2,02	0,25	0,168	36,35	74,08	72,32	221,42	4,10
Всего за день:	1870			51,63	56,16	229,97	1641,71	116,65	0,62	0,809	703,07	497,38	211,24	861,20	16,26

7 день															
Завтрак															
Каша жидкая молочная манная	150/5	2024	202	5,50	8,60	22,90	191,00	0,44	0,05	0,110	40,00	93,00	14,00	83,00	0,32
Какао с молоком	200	2024	459	3,40	2,70	12,10	84,00	0,50	0,03	0,130	13,70	110,00	29,00	104,00	0,60
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24
Мандарин свежий	100	2008	9.8	0,80	0,20	7,50	35,00	38,00	0,06	0,030	10,00	35,00	11,00	17,00	0,10
Итого за прием пищи:	475			11,20	12,08	52,78	362,20	38,94	0,16	0,292	63,70	241,80	56,60	217,00	1,26
Завтрак II															
Ряженка, массовая доля жира 2,5%	180	2024	461	2,59	2,88	12,56	86,40	0,54	0,04	0,234	39,60	223,20	25,20	165,60	0,18
Итого за прием пищи:	180			2,59	2,88	12,56	86,40	0,54	0,04	0,234	39,60	223,20	25,20	165,60	0,18
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 горохом 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
Биточки (особые) с соусом томатным	70/20	2024	289	4,75	5,77	8,25	82,29	0,53	0,16	0,101	25,13	20,40	15,20	115,27	1,81
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 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
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	715			18,92	18,69	80,17	550,15	17,05	0,58	0,351	315,90	115,49	183,17	457,26	9,38
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
Картофель запеченный	130	2024	361н	6,93	10,92	22,71	209,73	15,08	0,16	0,104	3,38	19,07	38,13	95,33	1,47
Напиток лимонный	200	2024	462	0,10	0,00	6,80	28,00	2,60	0,00	0,000	0,20	6,00	2,00	3,30	0,08
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
Пирожки с яблоком	50	2024	479	5,37	5,37	12,00	97,50	0,60	0,04	0,020	4,87	8,67	5,33	25,33	0,59
Итого за прием пищи:	475			24,04	23,47	53,63	507,93	22,20	0,29	0,231	64,99	190,38	108,32	327,02	4,17
Всего за день:	1845			56,75	57,12	199,14	1506,68	78,73	1,07	1,107	484,19	770,87	373,29	1166,87	14,99

8 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	150	2024	228	11,12	10,50	26,33	234,31	0,23	0,07	0,450	170,02	102,93	17,59	223,45	2,58
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
Бутерброд с маслом	20/5	2008	1	1,55	4,73	10,33	89,70	0,00	0,02	0,027	32,65	4,30	2,60	14,00	0,24
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого за прием пищи:	475			13,17	15,63	53,46	397,41	10,23	0,12	0,497	207,87	126,23	32,19	253,45	5,52
Завтрак II															
Йогурт питьевой, массовая доля жира 2,5%	180	2021	471	2,70	3,15	12,96	90,00	2,88	0,05	0,234	41,40	196,20	23,40	153,00	0,18
Итого за прием пищи:	180			2,70	3,15	12,96	90,00	2,88	0,05	0,234	41,40	196,20	23,40	153,00	0,18
Обед															
Салат из квашеной капусты с яблоками	50	2021	10	0,50	3,10	3,00	42,00	7,50	0,01	0,010	1,25	16,00	6,00	10,50	0,64
Суп картофельный с крупой и рыбой	180/10	2024	103	3,71	1,93	13,90	85,76	4,79	0,07	0,049	96,57	16,68	19,76	77,84	0,65
Плов из птицы	200	2024	330	10,83	14,25	24,67	262,50	2,00	0,08	0,067	120,83	16,67	90,83	200,83	1,67
Компот из свежих яблок	200	2024	418	0,15	0,14	19,90	82,00	1,60	0,01	0,006	1,20	6,00	3,10	3,80	0,80
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
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	695			19,15	20,62	86,83	600,06	15,89	0,24	0,187	219,98	72,80	135,34	351,72	5,10
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
Картофельное пюре	130	2024	360	2,69	3,99	26,00	116,13	9,01	0,10	0,087	21,58	31,20	24,27	71,93	0,87
Вафли	20	2021	580	0,78	2,52	8,50	68,20	0,00	0,01	0,008	1,20	1,60	1,20	8,40	0,12
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
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	475			16,36	18,62	91,11	578,73	44,21	0,28	0,276	22,91	77,85	56,32	248,28	5,80
Всего за день:	1170			32,32	36,25	140,29	997,47	26,12	0,36	0,684	427,85	199,03	167,53	605,17	10,61

9 день															
Завтрак															
Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным "Дружба"	145/5	2024	203	3,39	5,84	22,53	159,78	0,36	0,07	0,107	32,65	85,08	25,13	104,43	0,58
Кофейный напиток с молоком	200	2024	458	3,80	2,90	11,90	89,00	0,50	0,03	0,130	13,30	111,00	31,00	107,00	1,10
Бутерброд с сыром	20/10	2024	2	3,80	3,53	10,28	88,20	0,07	0,03	0,052	26,00	91,80	6,10	63,00	0,34
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
Итого за прием пищи:	480			11,89	12,47	52,81	374,78	60,93	0,16	0,319	79,95	321,88	75,23	297,43	2,32
Завтрак II															
Кефир, массовая доля жира 2,5%	180	2024	461	2,70	2,90	12,40	86,40	1,26	0,07	0,306	39,60	216,00	25,20	162,00	0,18
Итого за прием пищи:	180			2,70	2,90	12,40	86,40	1,26	0,07	0,306	39,60	216,00	25,20	162,00	0,18
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 курой	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
Рагу из овощей и мяса	200	2021	322	9,14	12,10	23,89	247,20	5,76	0,11	0,030	32,00	31,20	40,80	155,20	2,33
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
Батон обогащенный микроэлементами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	695			19,00	20,67	83,33	601,02	16,96	0,30	0,196	204,70	110,33	106,29	328,21	5,83
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
Напиток яблочный	200	2024	464	0,10	0,10	8,60	36,00	1,00	0,01	0,000	0,80	3,60	2,00	2,40	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
Сдоба обыкновенная	50	2024	496	3,90	4,00	19,47	135,33	0,00	0,05	0,020	6,33	8,67	6,00	32,67	0,42
Итого за прием пищи:	475			18,86	18,98	88,55	552,15	29,51	0,18	0,176	87,65	109,59	57,46	199,57	3,72
Всего за день:	1830			52,45	55,02	237,08	1614,35	108,66	0,71	0,997	411,90	757,80	264,18	987,21	12,06

10 день															
Завтрак															
Запеканка из творога с молочным соусом	150/20	2024	239	9,49	11,28	26,90	261,77	0,35	0,10	0,342	42,64	230,80	34,20	176,80	1,02
Чай с сахаром и лимоном	200	2024	454	0,20	0,00	7,20	30,00	2,80	0,00	0,010	0,40	6,00	4,00	7,00	0,60
Батон обогащенный микронутриентами	20	2021	576	1,50	0,58	10,28	52,20	0,00	0,02	0,022	0,00	3,80	2,60	13,00	0,24
Яблоко свежее	100	2008	9.1	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	0,03	0,020	5,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого за прием пищи:	490			11,59	12,26	54,18	388,37	13,15	0,16	0,39	48,04	256,60	49,80	207,80	4,06
Завтрак II															
Йогурт питьевой, массовая доля жира 2,5%	180	2021	471	2,70	3,15	12,96	90,00	2,88	0,05	0,234	41,40	196,20	23,40	153,00	0,18
Итого за прием пищи:	180			2,70	3,15	12,96	90,00	2,88	0,05	0,234	41,40	196,20	23,40	153,00	0,18
Обед															
Салат из моркови	50	2021	21	0,60	3,00	2,00	52,00	1,50	0,03	0,035	0,00	12,00	17,00	24,50	0,32
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и со сметаной	180/10/5	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
Котлета рыбная с соусом томатным	70/20	2024	239	6,73	5,08	7,28	108,75	0,81	0,10	0,073	30,31	47,00	20,80	120,87	0,83
Картофельное пюре	130	2024	360	2,69	3,99	26,00	116,13	9,01	0,10	0,087	21,58	31,20	24,27	71,93	0,87
Сок в ассортименте	200	2024	469	0,80	0,00	20,60	84,00	4,00	0,02	0,020	0,00	14,00	8,00	14,00	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
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	720			18,90	18,96	90,33	592,56	21,16	0,36	0,326	146,66	151,33	104,54	350,23	5,04
Уплотненный полдник															
Куриная грудка, запеченная с сыром и овощами	70	2024	333н	11,41	10,43	15,05	185,50	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
Пряник	30	2021	581	1,77	2,61	9,00	81,00	0,00	0,02	0,006	1,80	3,30	2,70	15,00	0,24
Напиток апельсиновый	200	2024	462	0,18	0,00	17,00	63,00	5,30	0,01	0,006	1,10	7,00	2,50	4,40	0,08
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
Батон обогащенный микронутриентами	30	2021	576	2,25	0,87	15,42	78,30	0,00	0,03	0,033	0,00	5,70	3,90	19,50	0,36
Итого за прием пищи:	485			19,30	17,79	84,36	582,10	9,22	0,18	0,169	76,43	178,72	91,88	302,62	3,14
Всего за день:	1875			52,49	52,16	241,83	1653,03	46,41	0,75	1,123	312,53	782,85	269,62	1013,65	12,42
Итого за 10 дней средняя:				50,26	53,48	220,89	1555,90	83,84	0,78	1,160	513,23	628,75	261,68	990,81	14,16
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.Н.

- Карточка блюд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельяна, 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. / Тутельян В.А., Гаппаров М.М.Г., Батурич А.К., Погожева А.В., Шарафетдинов 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. Тапшккина.- 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.Тутельяна 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.