



Завтрак							
1	Яйцо вареное	40	Сб.рец. 2008 №213	5,1	4,6	0,3	63
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	Сб.рец. 2008 №189	5,6	7,4	22,8	179
3	Кофейный напиток	200	Сб.рец. 2008 №432	1,5	1,3	22,4	107
4	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	к/к	1,35	0,16	8,6	45
5	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
6	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	125	к/к	3,5	2,5	17,2	113
Итого:		565		18,95	16,66	87,7	585
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты	60	Сб.рец. 2008 №35	1	3,06	4,14	48
2	Суп картофельный с горохом, с гренками из пшеничного хлеба и зеленью петрушки	200/10	Сб.рец. 2008 №99/73	5,4	4,6	17,5	156
3	Тефтели рыбные, соус томатный	90/50	Сб.рец. 2008 №245/364	11,5	11,9	14,5	236
4	Пюре картофельное	150	Сб.рец. 2008 №335	3,1	5,4	20,3	141
5	Компот из свежих груш	200	Сб.рец. 2008 №394	0,2	0,1	28,1	115
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	к/к	1,35	0,16	8,6	45
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
Итого:		805		24,45	25,92	109,54	819
Итого за день		1370		43,4	42,58	197,24	1404
3-ий день							
Завтрак							
1	Бутерброд с повидлом	40	к/пр	1,2	1,2	12	132
2	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	Сб.рец. 2015 №223	15,6	14,8	41	355
3	Чай с сахаром	200	Сб.рец. 2008 №430	0,2	0,1	15	60
4	Мандарин свежий	100	к/к	0,8	0,2	7,5	38
Итого:		510		17,8	16,3	75,5	585
Обед							
1	Помидор свежий (кусочком)	60	Сб.рец. 2015 №71	0,7	0,12	2,3	13,2

2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью петрушки	200/5	Сб.рец. 2008 №84	2,4	3,6	6,4	76,8
3	Биточки	90	Сб.рец. 2008 №272	13,5	13,86	11,34	225
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	Сб.рец. 2008 №323	3,6	4,6	37,7	209
5	Сок фруктовый	200	Сб.рец. 2008 №442	1,4	0,2	26,4	114
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Батон обогащенный микронутриентами	20	к/к	1,52	0,56	13,12	62,4
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>		<b>25,82</b>	<b>23,26</b>	<b>114,26</b>	<b>790,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1275</b>		<b>43,62</b>	<b>39,56</b>	<b>189,76</b>	<b>1375,4</b>
<b>4-ый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Омлет с сыром	60	Сб.рец. 2008 №215	7,5	6,9	1	129
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	Сб.рец. 2008 №189	5,6	6,9	24,4	183
3	Какао с молоком	200	Сб.рец. 2008 №433	2,9	2,5	24,8	134
4	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Яблоко свежее	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>		<b>18,3</b>	<b>17,4</b>	<b>76,4</b>	<b>571</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат "Здоровье"	60	к/пр	1,05	3,4	4,88	78,2
2	Рассольник со сметаной и зеленью петрушки	200/5	Сб.рец. 2008 №89	2,7	4,6	11,7	100
3	Печень по-строгановски	140	Сб.рец. 2008 №256	14,7	10,8	6,6	193
4	Картофель отварной	150	Сб.рец. 2008 №333	2,9	4,7	23,5	148
5	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	к/пр	0,1	0,1	26	115
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Вафли витаминизированные	20	к/к	0,9	5,8	12,6	106
	<b>Итого:</b>	<b>815</b>		<b>25,05</b>	<b>29,72</b>	<b>102,28</b>	<b>830,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>		<b>43,35</b>	<b>47,12</b>	<b>178,68</b>	<b>1401,2</b>
<b>5-ый день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с джемом	40	к/пр	1,2	2,3	11,2	132
2	Макароны с сыром	150	к/пр	10,5	11,94	25,5	230

3	Чай с лимоном	200/7	Сб.рец. 2008 №431	0,2	0,1	15	62
4	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	125	к/к	3,5	2,5	17,2	113
<b>Итого:</b>		<b>522</b>		<b>15,4</b>	<b>16,84</b>	<b>68,9</b>	<b>537</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	Сб.рец. 2015 №61	0,9	3	7,8	62
2	Суп крестьянский с крупой перловой со сметаной и зеленью петрушки	200/5	Сб.рец. 2008 №94	2,6	4	8,9	85,6
3	Суфле из кур	90	к/пр	14,4	7,3	3,6	146
4	Рис отварной	150	Сб.рец. 2008 №325	3,7	6,3	32,8	203
5	Компот из мандаринов	200	Сб.рец. 2008 №399	0,5	0,1	34	141
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Печенье песочное	20	к/к	1,4	2,6	14,6	88
<b>Итого:</b>		<b>765</b>		<b>26,2</b>	<b>23,62</b>	<b>118,7</b>	<b>815,6</b>
<b>Итого в день:</b>		<b>1287</b>		<b>41,6</b>	<b>40,46</b>	<b>187,6</b>	<b>1352,6</b>
<b>6-ой день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	35	к/пр	1,9	8,98	17,52	154,25
2	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/20	Сб.рец. 2008 №225	10,5	9	25,2	205
3	Чай с сахаром	200	Сб.рец. 2008 №430	0,2	0,1	15	60
4	Груша свежая	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
5	Корж молочный	75	к/пр	5,05	1,89	13,5	121
<b>Итого:</b>		<b>580</b>		<b>18,05</b>	<b>20,37</b>	<b>81,02</b>	<b>587,25</b>
<b>Обед</b>							
1	Икра свекольная	60	Сб.рец. 2008 №56	1,2	3,8	6,1	50,1
2	Суп картофельный с клецками, с зеленью петрушки	200	Сб.рец. 2015 №108/109	2,5	3,1	14,5	146
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	Сб.рец. 2008 №231	10,3	6,8	4,1	121
4	Пюре картофельное	150	Сб.рец. 2008 №335	3,1	5,4	20,3	141
5	Кисель из кураги	200	Сб.рец. 2008 №406	0,7	0,1	37	151
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90

7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
8	Яблоко свежее	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>		<b>22,8</b>	<b>20,62</b>	<b>125,2</b>	<b>824,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1455</b>		<b>40,85</b>	<b>40,99</b>	<b>206,22</b>	<b>1411,35</b>
<b>7-ой день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с сыром	35	Сб.рец. 2008 №3	6	5	9	152
2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	155	Сб.рец. 2015 №182	5,7	9,1	24,9	201,5
3	Кофейный напиток	200	Сб.рец. 2008 №432	1,5	1,3	22,4	107
4	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Яблоко свежее	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>		<b>15,5</b>	<b>16,5</b>	<b>82,5</b>	<b>585,5</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из квашеной капусты	60	Сб.рец. 2008 №40	1	3,1	4,6	50
2	Суп из овощей со сметаной и зеленью петрушки	200/5	Сб.рец. 2008 №95	2,4	2,36	8,12	72,8
3	Мясо духовое	240	Сб.рец. 2015 №258	17,3	20,8	32,26	414,4
4	Сок фруктовый	200	Сб.рец. 2008 №442	1,4	0,2	26,4	114
5	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
6	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
	<b>Итого:</b>	<b>770</b>		<b>26,7</b>	<b>27,48</b>	<b>104,78</b>	<b>819,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>		<b>42,2</b>	<b>43,98</b>	<b>187,28</b>	<b>1404,7</b>
<b>8-ой День</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с джемом	40	к/пр	1,2	2,3	11,2	132
2	Омлет натуральный	150	Сб.рец. 2015 №210	13,9	17,4	2,8	289
3	Чай с сахаром	200	Сб.рец. 2008 №430	0,2	0,1	15	60
4	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Апельсин свежий	100	к/к	0,9	0,2	8,1	43
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>		<b>18,1</b>	<b>20,7</b>	<b>53,5</b>	<b>602</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы с черносливом	60	к/пр	0,5	2,4	4,37	40,7

2	Суп картофельный с рыбой, с зеленью петрушки	200/20	Сб.рец. 2008 №92	6,2	3	16	119
3	Фрикадельки из кур	90	Сб.рец. 2015 №297	9,7	15,2	6,6	201
4	Макароны отварные	150	Сб.рец. 2008 №331	5,5	4,8	31,3	191
5	Напиток лимонный	200	Сб.рец. 2008 №436	0,2	0	25,7	105
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
<b>Итого:</b>		<b>785</b>		<b>26,7</b>	<b>26,42</b>	<b>117,37</b>	<b>824,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1300</b>		<b>44,8</b>	<b>47,12</b>	<b>170,87</b>	<b>1426,7</b>
<b>9-ый День</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Пудинг из творога с курагой со сгущенным молоком	50/15	Сб.рец. 2012 №19	7,78	6,83	13,29	157
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	Сб.рец. 2008 №189	5,6	6,9	24,4	183
3	Чай с лимоном	200/7	Сб.рец. 2008 №431	0,2	0,1	15	62
4	Батон обогащенный микронутриентами	20	к/к	1,52	0,56	13,12	62
5	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	125	к/к	3,5	2,5	17,2	113
<b>Итого:</b>		<b>572</b>		<b>18,6</b>	<b>16,89</b>	<b>83,01</b>	<b>577</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из свежих помидоров	60	Сб.рец. 2008 №22	0,6	6,1	2	65
2	Щи по-уральски со сметаной и зеленью петрушки	200/5	Сб.рец. 2008 №87	2,56	4,59	5,9	75
3	Рыба запеченная	90	К/пр.	14,5	13,32	4	194,4
4	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	Сб.рец. 2008 №333	3	4,7	23,5	175,5
5	Компот из кураги	200	Сб.рец. 2008 №401	0,7	0,1	37,3	151
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
<b>Итого:</b>		<b>775</b>		<b>25,96</b>	<b>29,83</b>	<b>106,1</b>	<b>828,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1347</b>		<b>44,56</b>	<b>46,72</b>	<b>189,11</b>	<b>1405,9</b>
<b>10-ый День</b>							
<b>Завтрак</b>							

1	Бутерброд с сыром	35	Сб.рец. 2008 №3	6	5	9	152
2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	155	Сб.рец. 2008 №189	5,6	7,9	23,4	183
3	Какао с молоком	200	Сб.рец. 2008 №433	2,9	2,5	24,8	134
4	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Груша свежая	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>		<b>16,8</b>	<b>16,5</b>	<b>83,4</b>	<b>594</b>
<b>Обед</b>							
1	Икра морковная	60	Сб.рец. 2008 №56	2,3	4,86	4,5	70,8
2	Суп из овощей с фасолью, с зеленью петрушки	200	Сб.рец. 2008 №102	3,52	3,44	7,44	83,2
3	Гуляш	140	Сб.рец. 2015 №260	14,89	21,5	4,3	234
4	Рис отварной	150	Сб.рец. 2008 №325	3,6	4,6	37,7	206
5	Сок фруктовый	200	Сб.рец. 2008 №442	1	0,2	19,8	86
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	к/к	1,35	0,16	8,6	45
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
	<b>Итого:</b>	<b>795</b>		<b>28,56</b>	<b>35,46</b>	<b>98,74</b>	<b>803</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>		<b>45,36</b>	<b>51,96</b>	<b>182,14</b>	<b>1397</b>
<b>11-ый День</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с повидлом	40	к/пр	1,2	1,2	12	132
2	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	155	Сб.рец. 2015 №183	9,8	12,1	25,9	152
3	Чай с сахаром	200	Сб.рец. 2008 №430	0,2	0,1	15	60
4	Вафли витаминизированные	20	к/к	0,9	5,8	12,6	106
5	Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности	125	к/к	3,5	2,5	17,2	113
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>		<b>15,6</b>	<b>21,7</b>	<b>82,7</b>	<b>563</b>
<b>Обед</b>							
1	Огурец соленый (кусочком)	60	Сб.рец. 2015 №70	0,5	0,1	1,02	6
2	Суп-лапша домашняя с курой, с зеленью петрушки	200/10	Сб.рец. 2008 №106	3,34	2,74	12,39	110,5

3	Котлеты особые	90	Сб.рец. 2008 №273	12,5	15,05	11,62	257,4
4	Пюре картофельное	150	Сб.рец. 2008 №335	3,1	5,4	20,3	141
5	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	200	к/пр	0,1	0,1	26	115
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
8	Мандарин свежий	100	к/к	0,8	0,2	7,5	38
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>		<b>24,94</b>	<b>24,61</b>	<b>112,23</b>	<b>835,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1415</b>		<b>40,54</b>	<b>46,31</b>	<b>194,93</b>	<b>1398,9</b>
<b>12-ый День</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Салат из свежих огурцов	60	Сб.рец. 2008 №19	0,42	4,06	2,38	61,8
2	Запеканка из творога с соусом яблочным	150/20	Сб.рец. 2015 №223/337	16,7	13,6	24,2	332
3	Чай с лимоном	200/7	Сб.рец. 2008 №431	0,2	0,1	15	62
4	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
5	Яблоко свежее	100	к/к	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>562</b>		<b>19,62</b>	<b>18,86</b>	<b>67,78</b>	<b>580,8</b>
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	к/пр	1	2,5	4,4	43,7
2	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	200/5	Сб.рец. 2008 №91	2,5	4,8	15,1	109
3	Кнели рыбные	90	Сб.рец. 2016 №287	12,21	4,8	5,8	124
4	Рагу овощное	150	Сб.рец. 2008 №350	3,7	6,7	11,5	119
5	Компот из чернослива	200	Сб.рец. 2008 №401	0,6	0,2	29,3	124
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	2,7	0,32	17	90
7	Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	1,9	0,7	16,4	78
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>		<b>24,61</b>	<b>20,02</b>	<b>99,5</b>	<b>687,7</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1352</b>		<b>44,23</b>	<b>38,88</b>	<b>167,28</b>	<b>1268,5</b>
	<b>Итого за 12 дней</b>			<b>518,35</b>	<b>530,12</b>	<b>2241,49</b>	<b>16656,35</b>
	<b>В среднем за день</b>			<b>43,20</b>	<b>44,18</b>	<b>186,79</b>	<b>1388,03</b>

---

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008г. Под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. СПб.: Речь, 2012г. Под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи принт, 2015г. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва, ДеЛи принт, 2016г. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

\*\* Допускается замена пищевой продукции с учётом их пищевой ценности согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение № 11).