

Согласовано:  
 Директор ГБОУ 392

Иванова И.С.  
28 февраля 2024г

Утверждаю:  
 Генеральный директор  
 АО "Комбинат питания "Кировский"  
Ю.Р.Щербакова  
 " 28 февраля 2024г

**Циклическое 12-дневное меню для организации питания (завтрак и обед) учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга**

| № п/п            | Наименование  | Норма выхода готового продукта (г) | № рецептуры       | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая ценность |
|------------------|---|------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| 1                | 2   | 4                                  | 5                 | 6            | 7            | 8             | 9                       |
| <b>1-ый день</b> |   |                                    |                   |              |              |               |                         |
| <b>Завтрак</b>   |   |                                    |                   |              |              |               |                         |
| 1                | Бутерброд с сыром   | 40                                 | Сб.рец. 2008 №3   | 7,1          | 6,5          | 10,3          | 164                     |
| 2                | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным               | 155                                | Сб.рец. 2008 №189 | 5,1          | 7,5          | 18,9          | 163                     |
| 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>520</b>                         |                   | <b>17,4</b>  | <b>17,6</b>  | <b>80,2</b>   | <b>586</b>              |
| <b>Обед</b>      |   |                                    |                   |              |              |               |                         |
| 1                | Салат из соленых огурцов с луком                            | 60                                 | Сб.рец. 2008 №20  | 1,62         | 3,06         | 1,56          | 40,2                    |
| 2                | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью петрушки | 200/5                              | Сб.рец. 2008 №76  | 1,6          | 4,6          | 9,9           | 92,5                    |
| 3                | Плов из птицы   | 240                                | к/пр              | 18,4         | 18,2         | 36,9          | 408                     |
| 4                | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200                                | Сб.рец. 2008 №402 | 0,6          | 0,1          | 31,7          | 131                     |
| 5                | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами           | 40                                 | к/к               | 2,7          | 0,32         | 17            | 90                      |
| 6                | Батон обогащенный микронутриентами                          | 20                                 | к/к               | 1,52         | 0,56         | 13,12         | 62,4                    |
|                  | <b>Итого:</b>   | <b>765</b>                         |                   | <b>26,44</b> | <b>26,84</b> | <b>110,18</b> | <b>824,1</b>            |
|                  | <b>Итого за день</b>  | <b>1285</b>                        |                   | <b>43,84</b> | <b>44,44</b> | <b>190,38</b> | <b>1410,1</b>           |
| <b>2-ой день</b> |   |                                    |                   |              |              |               |                         |

| 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         |
| <b>Итого:</b>        |   | <b>565</b>  |                       | <b>18,95</b> | <b>16,66</b> | <b>87,7</b>  | <b>585</b>  |
| Обед                 |   |             |                       |              |              |              |             |
| 1                    | Салат из квашеной капусты   | 60          | Сб.рец. 2008 №35      | 1            | 3,1          | 4,6          | 50          |
| 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          |
| <b>Итого:</b>        |   | <b>805</b>  |                       | <b>24,45</b> | <b>25,96</b> | <b>110</b>   | <b>821</b>  |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>1370</b> |                       | <b>43,4</b>  | <b>42,62</b> | <b>197,7</b> | <b>1406</b> |
| 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     | 18,6         | 18,7         | 47,6         | 350         |
| 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          |
| <b>Итого:</b>        |   | <b>510</b>  |                       | <b>20,8</b>  | <b>20,2</b>  | <b>82,1</b>  | <b>580</b>  |
| Обед                 |   |             |                       |              |              |              |             |
| 1                    | Салат из свежих помидоров   | 60          | Сб.рец. 2008 №22      | 0,6          | 6,1          | 2            | 65          |

|                  |  |             |                   |              |              |               |               |
|------------------|--|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 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>25,72</b> | <b>29,24</b> | <b>113,96</b> | <b>842,2</b>  |
|                  | <b>Итого за день</b>   | <b>1275</b> |                   | <b>46,52</b> | <b>49,44</b> | <b>196,06</b> | <b>1422,2</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          | к/пр                  | 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, тушеная 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<br>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<br>№3   | 6            | 5            | 9             | 152            |
| 2                | Каша ячневая молочная с<br>маслом сливочным             | 155         | Сб.рец. 2015<br>№182 | 5,7          | 9,1          | 24,9          | 201,5          |
| 3                | Кофейный напиток  | 200         | Сб.рец. 2008<br>№432 | 1,5          | 1,3          | 22,4          | 107            |
| 4                | Батон обогащенный<br>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<br>№40  | 1            | 3,1          | 4,6           | 50             |
| 2                | Суп из овощей со сметаной<br>и зеленью петрушки         | 200/5       | Сб.рец. 2008<br>№95  | 2,4          | 2,36         | 8,12          | 72,8           |
| 3                | Мясо духовое  | 240         | Сб.рец. 2015<br>№258 | 17,3         | 20,8         | 32,26         | 414,4          |
| 4                | Сок фруктовый   | 200         | Сб.рец. 2008<br>№442 | 1,4          | 0,2          | 26,4          | 114            |
| 5                | Хлеб ржано-пшеничный<br>обогащенный<br>микронутриентами | 40          | к/к                  | 2,7          | 0,32         | 17            | 90             |
| 6                | Батон обогащенный<br>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 с натуральным                                     | 150         | Сб.рец. 2015<br>№210 | 13,9         | 17,5         | 2,8           | 289            |
| 3                | Чай с сахаром   | 200         | Сб.рец. 2008<br>№430 | 0,2          | 0,1          | 15            | 60             |
| 4                | Батон обогащенный<br>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>20,8</b>  | <b>53,5</b>   | <b>602</b>     |
| <b>Обед</b>      |   |             |                      |              |              |               |                |
| 1                | Салат из свеклы с<br>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>47,22</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 пшенная 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 | 1            | 0,1          | 34,2          | 142           |
| 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>26,26</b> | <b>29,83</b> | <b>103</b>    | <b>819,9</b>  |
|                   | <b>Итого за день</b>                              | <b>1347</b> |                   | <b>44,86</b> | <b>46,72</b> | <b>186,01</b> | <b>1396,9</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 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                 | 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 №224/337 | 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                 | Винегрет овощной  | 60          | Сб.рец. 2008 №51      | 1,86          | 6,4           | 6,18           | 88,2            |
| 2                 | Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью петрушки | 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 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                 | Печенье песочное  | 20          | к/к                   | 1,4           | 2,6           | 14,6           | 88              |
|                   | <b>Итого:</b>   | <b>790</b>  |                       | <b>26,87</b>  | <b>26,52</b>  | <b>115,88</b>  | <b>820,2</b>    |
|                   | <b>Итого за день:</b>                                   | <b>1352</b> |                       | <b>46,49</b>  | <b>45,38</b>  | <b>183,66</b>  | <b>1401</b>     |
|                   | <b>Итого за 12 дней</b>                                 |             |                       | <b>523,81</b> | <b>546,64</b> | <b>2261,53</b> | <b>16828,65</b> |
|                   | <b>В среднем за день</b>                                |             |                       | <b>43,65</b>  | <b>45,55</b>  | <b>188,46</b>  | <b>1402,39</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 рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи принт, 2015г. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов 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 сбоя 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).