

ГБОУ школа-интернат №37 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

Согласовано:

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

Н.С.Башкетова

2020г.

23.11.



Утверждаю:

Директор школы-интернат №37 Фрунзенского района города Санкт-Петербурга  
О.А.Орлова

2020г.



ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) ДЛЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИМСЯ В ВОЗРАСТЕ 12-18 ЛЕТ В ГБОУ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ 37 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА С КОМПЕНСАЦИЕЙ ЕГО СТОИМОСТИ (ЧАСТИ СТОИМОСТИ) ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ БЮДЖЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5,4	5,2	12,5	119,4	0,2	0,1	0,0	0,5	151,0	8,6	91,3	0,7	3	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7,3	7,7	35,5	241,0	0,2	0,6	0,0	1,1	127,0	0,0	158,9	1,1	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	133,9	0,0	1,0	0,0	0,1	125,0	14,0	189,0	0,3	433	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	1,2	13,0	71,9	0,1	0,0	0,0	0,3	11,0	3,3	16,3	0,4	к/к	2008
БАНАН	150	2,3	0,8	20,8	143,9	0,1	10,9	0,1	0,6	12,0	62,9	42,0	1,1	к/к	2008
ТВОРОГ, ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫМИ КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 4,0%-5,0% жирности (В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ВАКУУМНОЙ УПАКОВКЕ)	50	3,0	4,2	25,0	75,0	0,0	5,6	0,0	0,1	15,0	26,0	124,0	0,0	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>665</b>	<b>22,9</b>	<b>21,6</b>	<b>131,6</b>	<b>785,0</b>	<b>0,6</b>	<b>18,2</b>	<b>0,1</b>	<b>2,7</b>	<b>441,0</b>	<b>114,8</b>	<b>621,4</b>	<b>3,6</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ * (до 01.03. с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	100	1,6	5,1	7,7	83,1	0,0	6,0	0,0	0,0	49,1	0,0	28,0	0,7	40	2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	270	6,4	11,2	24,9	157,6	0,0	7,5	0,2	1,4	29,4	6,0	136,0	1,1	91	2008
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ ЗАПЕЧЕННЫЙ	100	18,1	13,3	6,8	231,3	0,0	0,3	0,0	0,0	120,0	26,9	187,0	2,5	282	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2,4	7,3	15,5	139,9	0,0	10,1	0,2	1,8	48,1	30,9	62,7	1,7	350	2008
КИСЕЛЬ ФЛОВОЯГОДНЫЙ НА ФЛОВОВЫХ ИЛИ ЯГОДНЫХ ЭКСТРАКТАХ *	200	0,0	0,0	28,2	112,8	0,0	0,0	0,0	0,0	11,6	1,9	4,3	0,0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,9	8,3	0,0	40,0	0,1	к/к	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2,0	1,2	13,0	71,9	0,1	0,0	0,0	0,4	13,8	0,0	0,0	0,5	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>33,7</b>	<b>39,7</b>	<b>116,5</b>	<b>888,6</b>	<b>0,3</b>	<b>23,9</b>	<b>0,4</b>	<b>4,5</b>	<b>280,2</b>	<b>65,7</b>	<b>458,1</b>	<b>6,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>56,5</b>	<b>61,2</b>	<b>248,0</b>	<b>1 673,6</b>	<b>0,8</b>	<b>42,1</b>	<b>0,5</b>	<b>7,2</b>	<b>721,2</b>	<b>180,5</b>	<b>1 079,5</b>	<b>10,2</b>		

**2 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	50	4.9	6.8	12.5	130.8	0.2	0.0	0.0	0.6	24.1	7.5	28.5	0.1	5	2008	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.1	7.0	31.3	209.2	0.2	0.6	0.0	0.2	120.4	44.5	120.6	0.4	189	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.0	1.0	0.1	0.0	61.0	7.0	45.0	1.0	432	2008	
ВАФЛИ В АССОРТИМЕНТЕ	50	1.4	1.7	19.1	177.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.0	5.0	18.0	0.8	кк	2008	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0.6	0.5	15.5	72.0	0.0	7.5	0.0	0.0	28.5	18.0	24.0	0.8	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>13.5</b>	<b>17.3</b>	<b>100.8</b>	<b>696.0</b>	<b>0.4</b>	<b>9.1</b>	<b>0.1</b>	<b>0.8</b>	<b>242.0</b>	<b>82.0</b>	<b>236.1</b>	<b>3.1</b>			
<b>Обед</b>																
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.7	0.1	0.1	12.0	0.0	0.2	0.0	0.0	25.0	0.0	30.0	0.5	кк	2008	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	270	6.6	9.6	13.1	169.4	0.0	8.6	0.2	0.4	56.0	28.7	88.6	1.8	76	2008	
РЫБА (ФИЛЕ ТРЕСКИ) ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГАРНИР- КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	280	19.6	19.8	27.9	370.6	0.1	21.9	0.2	4.6	224.0	37.9	568.5	1.8	252/318	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.3	0.2	34.8	143.0	0.0	3.0	0.0	0.1	11.0	7.0	7.0	0.9	394	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6	кк	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.1	0.0	0.0	0.4	13.8	0.0	0.0	0.5	кк	2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.7	2.5	4.9	87.0	0.0	0.9	0.0	0.0	150.3	17.5	119.0	0.0	кк	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1040</b>	<b>36.1</b>	<b>35.0</b>	<b>114.2</b>	<b>945.9</b>	<b>0.4</b>	<b>34.6</b>	<b>0.4</b>	<b>6.4</b>	<b>487.2</b>	<b>98.7</b>	<b>847.9</b>	<b>7.1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>49.6</b>	<b>52.3</b>	<b>215.0</b>	<b>1 641.9</b>	<b>0.8</b>	<b>43.7</b>	<b>0.5</b>	<b>7.2</b>	<b>729.2</b>	<b>180.7</b>	<b>1 084.0</b>	<b>10.2</b>			

### 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25	0.0	8.4	9.0	120.0	0.1	0.0	0.2	1.0	23.0	0.0	0.0	0.5	1	2008
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	200	11.8	15.2	45.7	325.3	0.1	0.0	0.0	0.4	203.6	20.1	332.0	2.3	212	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	19.8	79.8	0.0	0.0	0.0	0.0	10.4	5.3	7.4	0.7	430	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.1	0.0	0.0	0.3	11.0	3.3	16.3	0.4	кк	2008
БАНАН	200	3.0	1.0	27.7	191.8	0.1	20.0	0.1	0.0	16.0	0.2	55.9	1.2	кк	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>17.0</b>	<b>25.8</b>	<b>115.2</b>	<b>788.8</b>	<b>0.4</b>	<b>20.0</b>	<b>0.3</b>	<b>1.7</b>	<b>264.0</b>	<b>28.9</b>	<b>411.6</b>	<b>5.1</b>		
<b>Обед</b>															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ * (ДО 01.03. С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ, С 01.03. С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ)	100	1.4	10.1	6.6	123.0	0.0	15.0	0.1	0.0	38.0	0.0	486.0	0.0	51	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И МЯСОМ ПТИЦЫ	270	4.8	4.3	14.7	121.3	0.1	7.9	0.2	0.4	22.8	58.0	21.0	1.0	100	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	24.6	15.8	34.7	383.3	0.2	0.1	0.0	3.4	105.1	77.2	105.8	2.9	298	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ*	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.0	0.7	0.0	0.5	271.0	16.0	23.0	0.7	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	8.3	0.0	40.0	0.1	кк	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.1	0.0	0.0	0.4	13.8	0.0	0.0	0.5	кк	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>915</b>	<b>36.6</b>	<b>33.2</b>	<b>121.1</b>	<b>922.5</b>	<b>0.5</b>	<b>23.7</b>	<b>0.3</b>	<b>5.5</b>	<b>459.0</b>	<b>151.2</b>	<b>675.9</b>	<b>5.2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.6</b>	<b>59.0</b>	<b>236.3</b>	<b>1 711.3</b>	<b>0.9</b>	<b>43.7</b>	<b>0.6</b>	<b>7.2</b>	<b>723.0</b>	<b>180.0</b>	<b>1 087.5</b>	<b>10.3</b>		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1.9	0.7	22.4	103.6	0.2	0.0	0.0	0.5	18.8	3.9	15.7	0.7	2	2011	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	26.0	13.6	32.1	340.0	0.0	10.2	0.0	1.0	300.0	50.0	450.0	0.0	224	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.1	0.0	0.0	0.3	11.0	3.3	16.3	0.4	к/к	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	20.0	82.0	0.0	1.1	0.0	0.0	12.8	5.9	8.8	0.8	431	2008	
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.3	68.4	0.0	6.0	0.0	0.9	21.6	10.8	14.9	3.0	338	2011	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>615</b>	<b>30.8</b>	<b>16.1</b>	<b>101.8</b>	<b>665.9</b>	<b>0.3</b>	<b>17.3</b>	<b>0.0</b>	<b>2.7</b>	<b>364.2</b>	<b>73.9</b>	<b>505.7</b>	<b>4.9</b>			
<b>Обед</b>																
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	0.2	13.2	0.0	12.0	0.0	0.0	41.0	0.0	21.0	0.2	к/к	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	270	3.6	9.5	32.0	180.3	0.2	0.0	0.4	2.5	60.0	45.0	0.0	0.0	95	2008	
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	100	12.4	10.8	9.9	190.6	0.1	0.1	0.0	0.5	46.9	16.3	148.2	1.2	315	2008	
РИС ОТВАРНОЙ	180	4.4	7.8	46.7	274.6	0.1	0.0	0.1	0.5	11.5	29.6	90.2	0.6	325	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	119.0	8.0	154.0	2.8	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	8.3	7.6	40.0	0.1	к/к	2008	
ТВОРОГ, ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫМИ КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 4,0%-5,0% жирности (В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ВАКУУМНОЙ УПАКОВКЕ)	50	3.0	4.2	25.0	75.0	0.0	8.7	0.0	0.0	72.3	1.8	124.0	0.6	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>900</b>	<b>28.3</b>	<b>34.3</b>	<b>154.4</b>	<b>911.7</b>	<b>0.5</b>	<b>24.8</b>	<b>0.5</b>	<b>4.4</b>	<b>359.0</b>	<b>108.3</b>	<b>577.4</b>	<b>5.5</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>59.1</b>	<b>50.4</b>	<b>256.1</b>	<b>1 577.6</b>	<b>0.8</b>	<b>42.1</b>	<b>0.5</b>	<b>7.1</b>	<b>723.2</b>	<b>182.2</b>	<b>1 083.1</b>	<b>10.4</b>			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	40	5.4	5.2	12.5	119.4	0.2	0.1	0.0	0.5	151.0	8.6	91.3	0.7	3	2008	
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	5.0	8.1	27.9	205.2	0.1	1.3	0.1	0.6	138.1	29.7	136.7	1.3	189	2008	
ИЗДЕЛИЯ ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ СДОБНЫЕ МЕЛКОШТУЧНЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С	50	3.6	2.1	36.6	141.0	0.0	0.0	0.0	0.0	22.0	0.0	0.0	0.0	К/к	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.0	1.0	0.0	0.0	61.0	7.0	45.0	1.0	432	2008	
МАНДАРИН	130	0.9	0.0	8.8	44.5	0.1	15.5	0.0	0.2	37.0	12.9	166.1	0.2	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>620</b>	<b>16.4</b>	<b>16.7</b>	<b>108.2</b>	<b>617.1</b>	<b>0.4</b>	<b>17.9</b>	<b>0.1</b>	<b>1.3</b>	<b>409.1</b>	<b>58.2</b>	<b>439.1</b>	<b>3.2</b>			
<b>Обед</b>																
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ * ( до 01.03. с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	100	4.2	8.1	10.1	130.0	0.0	0.0	0.2	2.3	73.0	15.0	56.0	2.7	56	2008	
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/50	7.6	11.0	12.9	178.5	0.0	8.1	0.2	2.3	32.7	20.1	42.8	1.0	98	2011	
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	100	13.6	5.0	3.2	112.5	0.1	1.4	0.0	0.0	60.8	30.8	266.0	0.7	246	2012	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3.5	4.7	28.2	177.6	0.2	14.4	0.0	0.0	16.7	24.8	94.8	1.6	333	2008	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА *	200	0.5	0.1	36.1	147.4	0.0	0.0	0.0	0.0	24.4	9.7	23.2	0.5	401	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.1	0.0	0.0	0.4	13.8	0.0	0.0	0.5	К/к	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	8.3	7.6	40.0	0.1	К/к	2008	
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.7	2.5	4.9	87.0	0.0	0.9	0.0	0.0	84.0	17.5	119.0	0.0	К/к	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1070</b>	<b>38.3</b>	<b>34.3</b>	<b>128.8</b>	<b>996.9</b>	<b>0.6</b>	<b>24.8</b>	<b>0.4</b>	<b>5.9</b>	<b>313.7</b>	<b>125.5</b>	<b>641.9</b>	<b>7.1</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>54.7</b>	<b>51.0</b>	<b>237.0</b>	<b>1 614.0</b>	<b>0.9</b>	<b>42.7</b>	<b>0.5</b>	<b>7.2</b>	<b>722.8</b>	<b>183.7</b>	<b>1 081.0</b>	<b>10.3</b>			

**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	45	4.9	2.8	12.5	94.5	0.2	0.0	0.0	0.5	23.6	7.5	57.7	1.3	5	2008	
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6.7	8.4	27.8	214.7	0.1	0.6	0.0	1.1	132.1	47.6	168.2	1.2	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	19.8	79.8	0.0	0.0	0.0	0.0	10.4	5.3	7.4	0.7	430	2008	
ИЗДЕЛИЯ ХЛЕББУЛОЧНЫЕ СДОБНЫЕ МЕЛКОШТУЧНЫЕ В АССОРТИМЕНТЕ ИЗ ПШЕНИЧНОЙ МУКИ В/С	50	3.6	2.1	36.6	141.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	К/к	2008	
БАНАН	200	3.0	1.0	27.7	191.8	0.1	10.0	0.1	0.8	116.0	1.2	176.0	0.1	К/к	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>695</b>	<b>18.4</b>	<b>14.3</b>	<b>124.4</b>	<b>721.8</b>	<b>0.4</b>	<b>10.6</b>	<b>0.1</b>	<b>2.4</b>	<b>282.1</b>	<b>61.6</b>	<b>409.3</b>	<b>3.3</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ * (до 01.03. с луком репчатым, с01.03 с луком зеленым)	100	1.6	5.1	7.7	83.1	0.0	17.0	0.0	0.0	49.1	0.0	208.0	0.7	40	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	270	4.1	6.3	19.2	116.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	60.0	0.0	92	2008	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	100	15.8	27.1	13.9	362.5	0.0	11.3	0.4	4.0	336.0	89.0	302.0	1.0	294	2011	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0.4	1.2	1.9	20.4	0.0	0.0	0.0	0.1	7.2	1.2	6.6	0.0	371	2008	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.7	5.9	40.6	241.3	0.2	0.0	0.0	0.1	14.4	24.8	64.8	1.1	331	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИНОГРАДНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1.6	0.9	10.2	46.0	0.1	0.0	0.0	0.4	4.2	0.0	20.0	0.8	К/к	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.1	0.0	0.0	0.4	13.8	0.0	0.0	0.5	К/к	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>925</b>	<b>33.2</b>	<b>47.8</b>	<b>126.7</b>	<b>1 027.5</b>	<b>0.4</b>	<b>32.3</b>	<b>0.4</b>	<b>4.9</b>	<b>438.6</b>	<b>123.0</b>	<b>675.4</b>	<b>6.9</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>51.6</b>	<b>62.1</b>	<b>251.1</b>	<b>1 749.3</b>	<b>0.8</b>	<b>42.9</b>	<b>0.5</b>	<b>7.3</b>	<b>720.7</b>	<b>184.6</b>	<b>1 084.7</b>	<b>10.2</b>			

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.9	6.8	15.0	150.5	0.2	0.1	0.1	0.7	198.8	10.9	119.5	0.8	9	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7.5	7.2	35.5	236.8	0.1	0.6	0.0	0.1	12.0	33.9	171.4	1.6	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1.5	1.3	22.4	107.0	0.0	1.0	0.0	0.0	61.0	7.0	45.0	1.0	432	2008
ВАФЛИ В АССОРТИМЕНТЕ	50	1.4	1.7	19.1	177.0	0.0	0.0	0.1	0.0	8.0	5.0	18.0	0.8	кк	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.8	66.8	0.1	13.7	0.0	0.4	21.7	10.8	14.9	0.1	338	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>650</b>	<b>17.9</b>	<b>17.6</b>	<b>106.8</b>	<b>738.1</b>	<b>0.4</b>	<b>15.4</b>	<b>0.2</b>	<b>1.2</b>	<b>301.5</b>	<b>67.6</b>	<b>368.8</b>	<b>4.3</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ, С СЕЛЬДЬЮ СЛАБОЙ СОЛИ	100	5.4	6.5	6.8	107.1	0.0	3.3	0.0	4.6	44.6	24.8	91.9	0.3	52	2011
ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	270	7.8	10.2	10.2	112.9	0.0	9.7	0.2	0.2	138.0	23.6	127.2	1.5	85	2008
СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	100	9.2	4.4	0.4	143.7	0.2	0.0	0.0	0.0	36.0	40.0	352.0	2.0	254	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3.7	6.5	24.4	169.2	0.1	12.5	0.0	0.0	42.5	0.0	100.8	1.3	335	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С КУРАГОЙ *	200	0.5	0.0	28.2	115.4	0.0	0.2	0.1	0.0	23.5	11.4	13.1	0.3	402	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	8.3	0.0	40.0	0.1	кк	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.1	0.0	0.0	0.4	13.8	0.0	0.0	0.5	кк	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.7	2.5	4.9	87.0	0.0	0.9	0.0	0.0	120.3	17.5	0.2	0.0	кк	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1040</b>	<b>35.5</b>	<b>32.9</b>	<b>108.3</b>	<b>899.2</b>	<b>0.5</b>	<b>26.6</b>	<b>0.3</b>	<b>6.0</b>	<b>427.0</b>	<b>117.3</b>	<b>725.2</b>	<b>6.0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53.4</b>	<b>50.5</b>	<b>215.0</b>	<b>1 637.3</b>	<b>0.9</b>	<b>42.0</b>	<b>0.5</b>	<b>7.2</b>	<b>728.5</b>	<b>184.9</b>	<b>1 094.0</b>	<b>10.3</b>		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	40	1.2	4.3	22.0	132.0	0.0	8.0	0.0	0.4	8.0	5.0	14.0	0.3	2	2011	
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	8.9	16.8	2.9	197.9	0.0	0.3	0.1	2.5	90.8	13.1	142.8	1.5	214	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0.3	0.0	20.2	83.0	0.0	1.4	0.0	0.0	16.7	7.2	10.0	0.9	431	2008	
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.1	0.0	0.0	0.3	11.0	3.3	16.3	0.4	к/к	2008	
МАНДАРИН	130	0.9	0.0	8.8	44.5	0.2	5.5	0.0	0.2	187.2	12.9	166.1	0.2	к/к	к/к	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>595</b>	<b>13.3</b>	<b>22.3</b>	<b>66.9</b>	<b>529.2</b>	<b>0.3</b>	<b>15.2</b>	<b>0.1</b>	<b>3.4</b>	<b>313.7</b>	<b>41.4</b>	<b>349.2</b>	<b>3.3</b>			
<b>Обед</b>																
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ * (до 01.03.с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)	100	1.3	8.0	8.5	111.1	0.2	5.9	0.0	0.0	185.0	24.5	420.0	1.3	37	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	270	3.6	9.5	32.0	180.3	0.2	0.0	0.1	0.7	60.0	45.0	160.0	0.0	95	2008	
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	100	18.0	8.0	5.0	240.0	0.1	8.0	0.1	1.0	84.0	32.0	21.0	0.2	321	2008	
РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2.4	7.3	15.5	139.9	0.0	10.1	0.2	1.2	48.1	30.9	62.7	1.7	350	2008	
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	8.3	0.0	40.0	0.1	к/к	2008	
ВАФЛИ В АССОРТИМЕНТЕ	50	1.4	1.7	19.1	177.0	0.0	0.0	0.0	0.0	8.0	5.0	18.0	0.8	к/к	2008	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>30.9</b>	<b>36.4</b>	<b>120.7</b>	<b>1 026.3</b>	<b>0.6</b>	<b>28.0</b>	<b>0.4</b>	<b>3.8</b>	<b>407.4</b>	<b>145.4</b>	<b>735.7</b>	<b>6.9</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>44.3</b>	<b>58.6</b>	<b>187.6</b>	<b>1 555.5</b>	<b>0.9</b>	<b>43.2</b>	<b>0.5</b>	<b>7.2</b>	<b>721.1</b>	<b>186.8</b>	<b>1 084.9</b>	<b>10.2</b>			



9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ ВАРЕНОЙ В АССОРТИМЕНТЕ	45	5.0	2.9	12.5	96.0	0.0	8.0	0.0	0.5	23.9	7.7	59.8	1.3	5	2008
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	7.3	7.7	35.5	241.0	0.2	0.6	0.0	1.1	122.0	8.5	158.9	1.1	189	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.1	0.0	0.0	0.3	11.0	3.3	16.3	0.4	к/к	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2.9	2.5	24.8	133.9	0.0	1.0	0.0	0.0	100.0	14.0	189.0	1.0	433	2008
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0.6	0.6	14.8	66.8	0.0	1.7	0.2	0.4	21.7	10.8	14.9	1.4	338	2011
ТВОРОГ, ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫМИ КОМПЛЕКСАМИ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ 4,0%-5,0% жирности (В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ВАКУУМНОЙ УПАКОВКЕ)	50	3.0	4.2	25.0	75.0	0.0	8.7	0.0	0.0	72.3	15.8	124.0	0.6	к/к	к/к
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>20.8</b>	<b>19.1</b>	<b>125.6</b>	<b>684.6</b>	<b>0.3</b>	<b>20.0</b>	<b>0.2</b>	<b>2.3</b>	<b>350.8</b>	<b>60.1</b>	<b>562.9</b>	<b>5.8</b>		
<b>Обед</b>															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	0.2	13.2	0.1	0.3	0.1	0.2	28.6	52.0	21.0	0.2	к/к	2008
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	270	4.2	3.7	14.2	118.7	0.1	11.0	0.2	0.2	53.1	25.6	70.2	1.4	76	2008
РЫБА (ФИЛЕ ТРЕСКИ) ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (ГАРНИР- КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ)	280	19.6	19.8	27.9	370.6	0.1	9.9	0.0	3.2	84.0	18.0	268.5	1.8	252/318	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ЧЕРНОСЛИВОМ *	200	0.5	0.2	34.5	142.6	0.0	0.1	0.0	0.0	29.3	16.4	13.6	0.3	402	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.1	0.0	0.0	0.4	13.8	0.0	0.0	0.5	к/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	8.3	0.0	40.0	0.1	к/к	2008
ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3.7	2.5	4.9	87.0	0.0	0.9	0.0	0.0	150.3	17.5	119.0	0.0	к/к	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1000</b>	<b>33.9</b>	<b>29.1</b>	<b>115.1</b>	<b>896.0</b>	<b>0.5</b>	<b>22.2</b>	<b>0.3</b>	<b>4.9</b>	<b>367.4</b>	<b>129.5</b>	<b>532.4</b>	<b>4.3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>54.7</b>	<b>48.2</b>	<b>240.6</b>	<b>1 580.6</b>	<b>0.8</b>	<b>42.2</b>	<b>0.5</b>	<b>7.2</b>	<b>718.2</b>	<b>189.5</b>	<b>1 095.3</b>	<b>10.1</b>		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
<b>Завтрак</b>															
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	33	4.7	4.6	10.0	101.4	0.1	0.1	0.0	0.4	135.2	7.4	81.2	0.5	3	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	20.0	13.3	31.3	324.5	0.0	0.0	0.1	0.8	175.6	30.6	252.7	1.5	225	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.0	0.0	10.0	60.0	0.0	0.6	0.0	0.0	119.8	20.2	84.6	1.4	378	2011
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.1	0.0	0.0	0.3	11.0	3.3	16.3	0.4	кк	2008
БАНАН	200	3.0	1.0	27.7	191.8	0.1	20.0	0.1	0.8	16.0	24.0	55.9	0.0	кк	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>658</b>	<b>31.7</b>	<b>20.1</b>	<b>92.0</b>	<b>749.6</b>	<b>0.3</b>	<b>20.7</b>	<b>0.2</b>	<b>2.3</b>	<b>457.5</b>	<b>85.4</b>	<b>490.7</b>	<b>3.8</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	8.0	7.1	15.2	184.0	0.2	16.3	0.2	2.7	54.0	18.0	56.0	0.2	50	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	270	5.8	4.2	17.8	126.4	0.0	0.0	0.0	0.0	80.0	0.0	230.0	0.0	99	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (ИЗ ГОВЯДИНЫ) В СОУСЕ СМЕТАННОМ С ЛУКОМ	100/30	17.5	18.5	25.9	343.2	0.1	1.1	0.0	0.9	34.7	22.6	157.0	2.5	286/356	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	5.5	8.7	17.7	206.0	0.0	0.0	0.1	0.0	61.0	48.0	98.0	0.4	181	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИВИТАМИННЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	442	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3.2	1.7	20.4	92.0	0.1	0.0	0.0	0.9	8.3	0.0	40.0	0.1	кк	2008
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	2.0	1.2	13.0	71.9	0.1	0.0	0.0	0.4	13.8	0.0	0.0	0.5	кк	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>	<b>43.0</b>	<b>41.6</b>	<b>130.2</b>	<b>1 109.5</b>	<b>0.6</b>	<b>21.4</b>	<b>0.3</b>	<b>4.9</b>	<b>265.8</b>	<b>96.6</b>	<b>595.0</b>	<b>6.5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74.7</b>	<b>61.6</b>	<b>222.2</b>	<b>1 859.1</b>	<b>0.9</b>	<b>42.1</b>	<b>0.5</b>	<b>7.2</b>	<b>723.3</b>	<b>182.0</b>	<b>1 085.7</b>	<b>10.3</b>		

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	552.2	554.9	2 309.1	16 600.1	8.6	426.5	5.4	72.1	7 231.1	1 834.9	10 859.8	102.4
Среднее значение за период	55.2	55.5	230.9	1 660.0	0.9	42.6	0.5	7.2	723.1	183.5	1 086.0	10.2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.3	30.1	56.6									

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед
Приходящие 12-18 лет	647	969

11

\* В соответствии с п.п.9.2,9.3,9.4,14.8 СанПиН 2.4.5.2409-08 " Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях , учреждениях начального и среднего профессионального образования " проводится искусственная витаминизация третьих и сладких блюд.

\* Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи принт, 2011.Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Москва, ДеЛи принт, 2012, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

\*Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник Москва, ДеЛи принт, 2007, 276с. Редакция Скурихина И.М., Тутельяна В.А.

\* Выход порции готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08. Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

\*Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.