

Директор ГОУ Школы № 411 "Гармония"  
Петровского района Санкт-Петербурга

Носаева И.В.



Пятидневное (по пятидневное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) осенний и зимний периоды для предоставления питания учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга

с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Утверждено:

Директором по питанию  
АО "КСП Красносельского района"

Кибенко Н.Г.

27  
"Комбинат  
Социал."

енний і змінний період

дений Санкт-Петербур

[illegible]

|       |         |
|-------|---------|
| Жирны | Углево, |
|-------|---------|

|       |       |
|-------|-------|
| Bcero | Bcero |
| r     | r     |

|  |
|--|
|  |
|--|

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|      |       |
|------|-------|
| 6,90 | 23,30 |
|------|-------|

|      |      |
|------|------|
| 0,00 | 7,00 |
|------|------|

|      |      |
|------|------|
| 5,15 | 22,8 |
|------|------|

|      |      |
|------|------|
| 0,40 | 9,80 |
|------|------|

|      |      |
|------|------|
| 6,40 | 9,40 |
|------|------|

|       |       |
|-------|-------|
| 18,85 | 72,34 |
|-------|-------|

|    |     |
|----|-----|
| 55 | 654 |
|----|-----|

|      |      |
|------|------|
| 2,14 | 14,8 |
|------|------|

|       |      |
|-------|------|
| 12,43 | 8,36 |
|-------|------|

|      |      |
|------|------|
| 4,20 | 21,8 |
|------|------|

|      |      |
|------|------|
| 0,10 | 10,1 |
|------|------|

|      |      |
|------|------|
| 0,52 | 15,9 |
|------|------|

|  |      |      |
|--|------|------|
|  | 1,45 | 25,7 |
|--|------|------|

|       |       |
|-------|-------|
| 26,36 | 103,3 |
| 4-31  | 175-4 |

|       |       |
|-------|-------|
| 43,21 | 1/3,0 |
|-------|-------|

| Наименование                                              | Выход,<br>г | Технологическая и<br>нормативная документация<br>(сборник рецептов) | № рецептуры или<br>технологической<br>карты | Белки      |            | Жиры       |            | Углеводы |  | Энергетическая<br>ценность, ккал. |
|-----------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|----------|--|-----------------------------------|
|                                                           |             |                                                                     |                                             | Всего<br>г | Всего<br>г | Всего<br>г | Всего<br>г |          |  |                                   |
|                                                           |             |                                                                     |                                             |            |            |            |            |          |  |                                   |
| 1 день                                                    |             |                                                                     |                                             |            |            |            |            |          |  |                                   |
| Завтрак                                                   |             |                                                                     |                                             |            |            |            |            |          |  |                                   |
| Каша из пшена и риса жидкая молочная с маслом сливочным   | 150/5       | 2024                                                                | 203                                         | 5,50       | 6,90       | 23,30      | 190,75     |          |  |                                   |
| "Дружба"                                                  | 200         | 2024                                                                | 453                                         | 0,10       | 0,00       | 7,00       | 29,00      |          |  |                                   |
| Чай с сахаром                                             | 25/15       | 2024                                                                | 2                                           | 5,33       | 5,15       | 22,85      | 119,25     |          |  |                                   |
| Бутерброд с сыром                                         | 100         | 2008                                                                | 9.1                                         | 0,40       | 0,40       | 9,80       | 44,40      |          |  |                                   |
| Молоко свежее                                             | 200         | ТТК (осн. ТК № 468, 2021)                                           | 468/1                                       | 5,80       | 6,40       | 9,40       | 120,00     |          |  |                                   |
| Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2% | 695         |                                                                     |                                             | 17,13      | 18,85      | 72,35      | 503,40     |          |  |                                   |
| Итого за прием пищи:                                      |             |                                                                     |                                             |            |            |            |            |          |  |                                   |
| Обед                                                      |             |                                                                     |                                             |            |            |            |            |          |  |                                   |
| Салат витаминный (1-й вариант)                            | 60          | 2024                                                                | 41                                          | 0,72       | 5,52       | 6,54       | 57,00      |          |  |                                   |
| Суп с крупой и рыбой                                      | 200/10      | 2024                                                                | 103                                         | 3,92       | 2,14       | 14,88      | 94,40      |          |  |                                   |
| Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным               | 100/20      | 2024                                                                | 336                                         | 8,80       | 12,43      | 8,36       | 157,20     |          |  |                                   |
| Макаронные изделия отварные                               | 150         | 2024                                                                | 356                                         | 5,30       | 4,20       | 21,80      | 150,17     |          |  |                                   |
| Сок яблочный                                              | 200         | 2024                                                                | 469                                         | 0,20       | 0,10       | 10,10      | 46,00      |          |  |                                   |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями        | 40          | 2021                                                                | 575                                         | 2,72       | 0,52       | 15,92      | 79,20      |          |  |                                   |
| Батон обогащенный микроулучшителями                       | 50          | 2021                                                                | 576                                         | 3,75       | 1,45       | 25,70      | 130,50     |          |  |                                   |
| Итого за прием пищи:                                      | 830         |                                                                     |                                             | 25,41      | 26,36      | 103,30     | 714,47     |          |  |                                   |
| Всего за день:                                            | 1525        |                                                                     |                                             | 42,54      | 45,21      | 175,65     | 1217,87    |          |  |                                   |

| 2 день                                                |          |      |     |       |       |        |         |  |  |
|-------------------------------------------------------|----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|--|--|
| Завтрак                                               |          |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным            | 150/5    | 2024 | 228 | 8,27  | 9,89  | 21,08  | 189,92  |  |  |
| Какао с молоком                                       | 200      | 2024 | 459 | 3,40  | 2,70  | 12,10  | 84,00   |  |  |
| Бутерброд с джемом                                    | 25/15    | 2024 | 1   | 2,03  | 0,73  | 22,45  | 102,75  |  |  |
| Груша свежая                                          | 100      | 2021 | 82  | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,00   |  |  |
| Печенье                                               | 30       | 2021 | 582 | 2,25  | 2,94  | 16,32  | 124,50  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                  | 525      |      |     | 16,35 | 16,56 | 82,25  | 548,17  |  |  |
| Обед                                                  |          |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Салат из свежих отварной                              | 60       | 2021 | 26  | 0,84  | 3,66  | 4,56   | 54,60   |  |  |
| Буллон куриный с макаронными изделиями и птицей       | 200/10   | 2024 | 105 | 3,04  | 4,40  | 7,96   | 103,20  |  |  |
| Шницель натуральный рубленый                          | 100      | 2024 | 286 | 8,00  | 10,60 | 13,80  | 200,00  |  |  |
| Каша гречневая рассыпчатая                            | 150      | 2024 | 347 | 5,20  | 3,60  | 19,00  | 132,70  |  |  |
| Компот из свежих яблок                                | 200      | 2024 | 418 | 0,15  | 0,14  | 19,90  | 82,00   |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями    | 40       | 2021 | 575 | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   |  |  |
| Батон обогащенный микроулучшителями                   | 50       | 2021 | 576 | 3,75  | 1,45  | 25,70  | 130,50  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                  | 810      |      |     | 23,70 | 24,37 | 106,84 | 782,20  |  |  |
| Всего за день:                                        | 1335     |      |     | 40,05 | 40,93 | 189,09 | 1330,37 |  |  |
| 3 день                                                |          |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Завтрак                                               |          |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Запеканка из творога со ступенным молоком             | 160/15   | 2024 | 239 | 15,91 | 16,64 | 42,78  | 393,95  |  |  |
| Чай с сахаром и лимоном                               | 200      | 2024 | 454 | 0,20  | 0,00  | 7,20   | 30,00   |  |  |
| Батон обогащенный микроулучшителями                   | 25       | 2021 | 576 | 1,88  | 0,73  | 12,85  | 65,25   |  |  |
| Мандарин свежий                                       | 100      | 2008 | 9,8 | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 35,00   |  |  |
| Итого за прием пищи:                                  | 500      |      |     | 18,79 | 17,57 | 70,33  | 524,20  |  |  |
| Обед                                                  |          |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Салат «Мозаика»                                       | 60       | 2022 | 134 | 1,98  | 2,16  | 2,52   | 43,44   |  |  |
| Борщ с капустой и картофелем, говядиной и со сметаной | 200/10/5 | 2024 | 80  | 4,26  | 6,01  | 10,03  | 111,00  |  |  |
| Плов из птицы                                         | 240      | 2024 | 330 | 11,40 | 15,00 | 38,20  | 312,00  |  |  |
| Компот из смеси сухофруктов                           | 200      | 2024 | 425 | 0,60  | 0,07  | 17,00  | 71,00   |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями    | 40       | 2021 | 575 | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   |  |  |
| Батон обогащенный микроулучшителями                   | 50       | 2021 | 576 | 3,75  | 1,45  | 25,70  | 130,50  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                  | 805      |      |     | 24,71 | 25,21 | 109,37 | 747,14  |  |  |
| Всего за день:                                        | 1305     |      |     | 43,50 | 42,78 | 179,70 | 1271,34 |  |  |

| 4 день                                             |           |      |     |       |       |        |         |  |  |
|----------------------------------------------------|-----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|--|--|
| Завтрак                                            |           |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Каши геркулесовая молочная с маслом сливочным      | 150/5     | 2024 | 196 | 6,10  | 9,20  | 35,70  | 246,14  |  |  |
| Какао с молоком                                    | 200       | 2024 | 459 | 3,40  | 2,70  | 12,10  | 84,00   |  |  |
| Батон обогащенный микроутриентами                  | 25        | 2021 | 576 | 1,88  | 0,73  | 12,85  | 65,25   |  |  |
| Яблоко свежее                                      | 100       | 2008 | 9,1 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40   |  |  |
| Яйцо отварное                                      | 40        | 2024 | 227 | 5,70  | 4,80  | 0,30   | 68,00   |  |  |
| Итого за прием пищи:                               | 520       |      |     | 17,48 | 17,83 | 70,75  | 507,79  |  |  |
| Обед                                               |           |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Огулец соленый (порционный)                        | 60        | 2024 | 385 | 0,49  | 0,05  | 1,04   | 7,64    |  |  |
| Суп гороховый с птицей и грибами                   | 200/10/10 | 2024 | 104 | 6,06  | 5,86  | 14,52  | 140,16  |  |  |
| Тфтели рыбные с соусом сметанным с томатом         | 100/20    | 2024 | 262 | 8,60  | 13,02 | 18,12  | 256,66  |  |  |
| Картофельное пюре                                  | 150       | 2024 | 360 | 3,10  | 4,60  | 20,00  | 134,00  |  |  |
| Компот из кураги                                   | 200       | 2024 | 424 | 1,00  | 0,06  | 17,20  | 73,00   |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами   | 40        | 2021 | 575 | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   |  |  |
| Батон обогащенный микроутриентами                  | 50        | 2021 | 576 | 3,75  | 1,45  | 25,70  | 130,50  |  |  |
| Итого за прием пищи:                               | 840       |      |     | 25,72 | 25,56 | 112,50 | 821,16  |  |  |
| Всего за день:                                     | 1360      |      |     | 43,20 | 43,39 | 183,25 | 1328,95 |  |  |
| 5 день                                             |           |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Завтрак                                            |           |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Омлет натуральный                                  | 150       | 2024 | 228 | 11,38 | 11,28 | 19,29  | 222,90  |  |  |
| Чай с сахаром                                      | 200       | 2024 | 453 | 0,10  | 0,00  | 7,00   | 29,00   |  |  |
| Бутерброд с джемом                                 | 25/15     | 2024 | 1   | 2,03  | 0,73  | 22,45  | 102,75  |  |  |
| Апельсин свежий                                    | 100       | 2008 | 9,6 | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 37,80   |  |  |
| Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5% | 150       | 2021 | 470 | 4,20  | 3,75  | 19,50  | 129,00  |  |  |
| Итого за прием пищи:                               | 640       |      |     | 18,61 | 15,96 | 76,34  | 521,45  |  |  |
| Обед                                               |           |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Салат из моркови по-корейски                       | 60        | 2022 | 68  | 0,72  | 3,60  | 5,70   | 59,80   |  |  |
| Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной    | 200/10/5  | 2024 | 96  | 4,66  | 6,09  | 12,83  | 125,40  |  |  |
| Суфле из печени                                    | 100       | 2022 | 488 | 7,82  | 10,00 | 10,11  | 144,15  |  |  |
| Макаронные изделия отварные                        | 150       | 2024 | 356 | 5,30  | 4,20  | 21,80  | 150,17  |  |  |
| Напиток ягодный                                    | 200       | 2024 | 464 | 0,10  | 0,10  | 8,60   | 36,00   |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами   | 40        | 2021 | 575 | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   |  |  |
| Батон обогащенный микроутриентами                  | 50        | 2021 | 576 | 3,75  | 1,45  | 25,70  | 130,50  |  |  |
| Итого за прием пищи:                               | 815       |      |     | 25,07 | 25,96 | 100,66 | 725,22  |  |  |
| Всего за день:                                     | 1455      |      |     | 43,68 | 41,92 | 177,00 | 1246,67 |  |  |

| 6 день                                                                           |        |      |     |       |       |        |         |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------|------|-----|-------|-------|--------|---------|--|--|
| Завтрак                                                                          |        |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Макароны отварные с сыром                                                        | 150/15 | 2024 | 223 | 11,80 | 13,78 | 32,85  | 281,50  |  |  |
| Чай с сахаром                                                                    | 200    | 2024 | 453 | 0,10  | 0,00  | 7,00   | 29,00   |  |  |
| Батон обогащенный микроулучшителями                                              | 25     | 2021 | 576 | 1,88  | 0,73  | 12,85  | 65,25   |  |  |
| Яблоко свежее                                                                    | 100    | 2008 | 9.1 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40   |  |  |
| Печенье                                                                          | 30     | 2021 | 582 | 2,25  | 2,94  | 16,32  | 124,50  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                                             | 520    |      |     | 16,43 | 17,85 | 78,82  | 544,65  |  |  |
| Обед                                                                             |        |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Салат из свежклй, моркови и зеленого горошка                                     | 60     | 2012 | 5   | 1,08  | 6,06  | 4,20   | 75,60   |  |  |
| Суп картофельный с фасолью и птицей                                              | 200/10 | 2024 | 104 | 6,96  | 5,76  | 15,32  | 141,60  |  |  |
| Виточки «Школьник»                                                               | 100    | 2024 | 293 | 7,40  | 7,20  | 18,20  | 165,92  |  |  |
| Капуста тушеная                                                                  | 150    | 2024 | 372 | 3,40  | 3,90  | 14,10  | 104,00  |  |  |
| Сок яблочный                                                                     | 200    | 2024 | 469 | 0,20  | 0,10  | 10,10  | 46,00   |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями                               | 40     | 2021 | 575 | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   |  |  |
| Батон обогащенный микроулучшителями                                              | 50     | 2021 | 576 | 3,75  | 1,45  | 25,70  | 130,50  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                                             | 810    |      |     | 25,51 | 24,99 | 103,54 | 742,82  |  |  |
| Всего за день:                                                                   | 1330   |      |     | 41,94 | 42,84 | 182,36 | 1287,47 |  |  |
| 7 день                                                                           |        |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Завтрак                                                                          |        |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным                                         | 150/5  | 2024 | 196 | 5,40  | 8,60  | 30,50  | 225,67  |  |  |
| Какао с молоком                                                                  | 200    | 2024 | 459 | 3,40  | 2,70  | 12,10  | 84,00   |  |  |
| Бутерброд с джемом                                                               | 25/15  | 2024 | 1   | 2,03  | 0,73  | 22,45  | 102,75  |  |  |
| Мандарин свежий                                                                  | 100    | 2008 | 9.8 | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 35,00   |  |  |
| Яйцо отварное                                                                    | 40     | 2024 | 227 | 5,70  | 4,80  | 0,30   | 68,00   |  |  |
| Итого за прием пищи:                                                             | 535    |      |     | 17,33 | 17,03 | 72,85  | 515,42  |  |  |
| Обед                                                                             |        |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Салат из квашенной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым) | 60     | 2024 | 40  | 0,96  | 3,06  | 4,86   | 51,00   |  |  |
| Бульон куриный с макаронными изделиями и птицей                                  | 200/10 | 2024 | 105 | 3,04  | 4,40  | 7,96   | 103,20  |  |  |
| Тфтели (1-й вариант) с томатным соусом                                           | 100/20 | 2024 | 299 | 11,87 | 10,87 | 10,00  | 172,35  |  |  |
| Картофельное пюре                                                                | 150    | 2024 | 360 | 3,10  | 4,60  | 20,00  | 134,00  |  |  |
| Компот из кураги                                                                 | 200    | 2024 | 424 | 1,00  | 0,06  | 17,20  | 73,00   |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроулучшителями                               | 40     | 2021 | 575 | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   |  |  |
| Батон обогащенный микроулучшителями                                              | 50     | 2021 | 576 | 3,75  | 1,45  | 25,70  | 130,50  |  |  |
| Итого за прием пищи:                                                             | 830    |      |     | 26,44 | 24,96 | 101,64 | 743,25  |  |  |
| Всего за день:                                                                   | 1365   |      |     | 43,77 | 41,99 | 174,49 | 1258,67 |  |  |

8 день

## Завтрак

|                                                           |            |                           |       |              |              |              |               |
|-----------------------------------------------------------|------------|---------------------------|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Запеканка из творога "Зебра" с молоком ступенным          | 150/15     | ТТК (осн. ТК № 424, 2022) | 424/1 | 10,50        | 11,25        | 35,40        | 292,80        |
| Чай с сахаром и лимоном                                   | 200        | 2024                      | 454   | 0,20         | 0,00         | 7,20         | 30,00         |
| Батон обогащенный микронутриентами                        | 25         | 2021                      | 576   | 1,88         | 0,73         | 12,85        | 65,25         |
| Яблоко свежее                                             | 100        | 2008                      | 9,1   | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 44,40         |
| Молоко в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2% | 200        | ТТК (осн. ТК № 468, 2021) | 468/1 | 5,80         | 6,40         | 9,40         | 120,00        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                               | <b>690</b> |                           |       | <b>18,78</b> | <b>18,78</b> | <b>74,65</b> | <b>552,45</b> |

## Обед

|                                                                        |             |      |     |              |              |               |                |
|------------------------------------------------------------------------|-------------|------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым) | 60          | 2024 | 52  | 0,72         | 6,06         | 3,54          | 72,00          |
| Шри из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной               | 200/10/5    | 2024 | 88  | 4,26         | 6,01         | 7,07          | 99,80          |
| Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным                           | 100/20      | 2024 | 336 | 9,60         | 6,12         | 6,36          | 121,20         |
| Рис отварной                                                           | 150         | 2024 | 349 | 3,60         | 5,60         | 36,40         | 210,00         |
| Компот из смеси сухофруктов                                            | 200         | 2024 | 425 | 0,60         | 0,07         | 17,00         | 71,00          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами                      | 40          | 2021 | 575 | 2,72         | 0,52         | 15,92         | 79,20          |
| Батон обогащенный микронутриентами                                     | 50          | 2021 | 576 | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,50         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                                            | <b>830</b>  |      |     | <b>25,25</b> | <b>25,83</b> | <b>111,99</b> | <b>783,70</b>  |
| <b>Всего за день:</b>                                                  | <b>1520</b> |      |     | <b>44,03</b> | <b>44,61</b> | <b>186,64</b> | <b>1336,15</b> |

## 9 день

## Завтрак

|                                            |            |      |     |              |              |              |               |
|--------------------------------------------|------------|------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150/5      | 2024 | 196 | 6,20         | 6,95         | 20,70        | 189,00        |
| Какао с молоком                            | 200        | 2024 | 459 | 3,40         | 2,70         | 12,10        | 84,00         |
| Бутерброд с сыром                          | 25/15      | 2024 | 2   | 5,33         | 5,15         | 22,85        | 119,25        |
| Апельсин свежий                            | 100        | 2008 | 9,6 | 0,90         | 0,20         | 8,10         | 37,80         |
| Печенье                                    | 30         | 2021 | 582 | 2,25         | 2,94         | 16,32        | 124,50        |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                | <b>525</b> |      |     | <b>18,08</b> | <b>17,94</b> | <b>80,07</b> | <b>554,55</b> |

## Обед

|                                                    |             |      |     |              |              |               |                |
|----------------------------------------------------|-------------|------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Салат «Степной» из разных овощей                   | 60          | 2024 | 29  | 0,90         | 6,12         | 4,56          | 76,80          |
| Борщи с капустой и картофелем, птицы и со сметаной | 200/10/5    | 2024 | 80  | 3,94         | 6,09         | 9,71          | 109,40         |
| Фрикадельки в соусе томатном                       | 100/20      | 2024 | 307 | 8,40         | 6,24         | 5,08          | 114,02         |
| Макаронные изделия отварные                        | 150         | 2024 | 356 | 5,30         | 4,20         | 21,80         | 150,17         |
| Компот из свежих яблок                             | 200         | 2024 | 418 | 0,15         | 0,14         | 19,90         | 82,00          |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами  | 40          | 2021 | 575 | 2,72         | 0,52         | 15,92         | 79,20          |
| Батон обогащенный микронутриентами                 | 50          | 2021 | 576 | 3,75         | 1,45         | 25,70         | 130,50         |
| <b>Итого за прием пищи:</b>                        | <b>835</b>  |      |     | <b>25,16</b> | <b>24,76</b> | <b>102,67</b> | <b>742,09</b>  |
| <b>Всего за день:</b>                              | <b>1360</b> |      |     | <b>43,24</b> | <b>42,70</b> | <b>182,74</b> | <b>1296,64</b> |

| 10 день                                            |        |      |     |       |       |        |         |  |  |
|----------------------------------------------------|--------|------|-----|-------|-------|--------|---------|--|--|
| Завтрак                                            |        |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Каша манная молочная с маслом сливочным            | 150/5  | 2024 | 196 | 10,60 | 12,40 | 25,40  | 224,00  |  |  |
| Чай с сахаром                                      | 200    | 2024 | 453 | 0,10  | 0,00  | 7,00   | 29,00   |  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                 | 25     | 2021 | 576 | 1,88  | 0,73  | 12,85  | 65,25   |  |  |
| Яблоко свежее                                      | 100    | 2008 | 9,1 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40   |  |  |
| Йогурт питьевой разливной, массовая доля жира 2,5% | 150    | 2021 | 470 | 4,20  | 3,75  | 19,50  | 129,00  |  |  |
| Итого за прием пищи:                               | 630    |      |     | 17,18 | 17,28 | 74,55  | 491,65  |  |  |
| Обед                                               |        |      |     |       |       |        |         |  |  |
| Салат из белокочанной капусты                      | 60     | 2024 | 34  | 0,96  | 3,06  | 5,64   | 54,00   |  |  |
| Суп рыбный                                         | 200/10 | 2024 | 97  | 3,76  | 2,22  | 14,48  | 92,80   |  |  |
| Жаркое по-домашнему из свинины                     | 240    | 2008 | 258 | 13,60 | 18,40 | 32,83  | 321,12  |  |  |
| Напиток апельсиновый                               | 200    | 2024 | 462 | 0,18  | 0,00  | 8,00   | 33,00   |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами  | 40     | 2021 | 575 | 2,72  | 0,52  | 15,92  | 79,20   |  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                 | 50     | 2021 | 576 | 3,75  | 1,45  | 25,70  | 130,50  |  |  |
| Итого за прием пищи:                               | 800    |      |     | 24,97 | 25,65 | 102,57 | 710,62  |  |  |
| Всего за день:                                     | 1430   |      |     | 42,15 | 42,93 | 177,12 | 1202,27 |  |  |
| Итого за 10 дней средним:                          |        |      |     | 42,81 | 42,93 | 180,80 | 1277,64 |  |  |
| 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.

- Картофель блонд диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самонов, В.С. Катанов и др. – М., 2008. – 448 с.

- Сборник методических рекомендаций по использованию рецептур блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга / [М. Н. Куткина и др.]; - СПб.: Речь, 2012. - 160.

- 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., Гаптаров М.М., Батурина А.К., Потожьева А.В., Шарфетдинов Х.Х., Плютинкова О.А., Павлючкова М.С., Гроздова Т.Ю., Ким И.И., Шатурина И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

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

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. / Сборник технических нормативов ФГАОУ НИИЗД Минздрава России, ФГБУН ФИЦ Питания, биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НИ СРО «АПСНОЗ»-М.: Издатель. Научный центр здоровья детей / Сост.Г.Г. Онищенко, В.А.Тутельян, Д.Б. Никитюк, В.В. Чернигов и др.- М.: 2022. - 698 с.

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

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