

Макаронные изделия отварные	150	2008	331	5,5	4,8	31,3	190,4
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	785			29,12	30,01	124,8	885,77
Всего за 1 день:				45,84	47,24	218,31	1481,76

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Булерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Запеканка из творога с соусом абрикосовым	170	2008	224	25,72	13,09	39,12	377,17
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого завтрак:	530			29,65	18,78	94,18	664,34

ОБЕД

Салат овощной с яблоками, яйцом вареным	80	2017	56/209	2,54	4,91	4,84	73,71
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	76	2,56	4,48	9,68	89,28
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	250	2008	237/333/371	17,79	17,64	24,85	329,32
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	815			29,99	30,03	96,37	775,71
Всего за 2 день:				59,64	48,81	190,55	1440,05

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,2	24	173,48		
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3		
Батон обогащенный микроэлементами	25		к/к	2	1,16	13	70,44		
Груша свежая	100		к/к	0,4	0,3	10,3	45,5		
Итого завтрак:	500			10,42	17,36	77,2	506,72		
ОБЕД									
Винегрет овощной с сельдью с/с	80	2008	52	4,24	7,76	4	102,8		
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,12	2,24	15,2	93,44		
Печень говяжья, тушеная в соусе сметанном с томатом и луком	90/50	2008	261/373	25,01	16,05	16,6	310,89		
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,69	206,56		
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40		к/к	3,2	1,7	20,4	109,7		
Батон обогащенный микроэлементами	40		к/к	2,9	1,1	18,6	95,9		
Йогурт в индивидуальной упаковке, млж 2,5%	1/100		к/к	3,7	2,5	4,9	56,9		
Итого обед:	950			45,97	35,95	143,09	1079,79		
Всего за 3 день:				56,39	53,31	220,29	1586,51		
4 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1		
Омлет с сыром	150	2008	215	17,37	27	2,49	322,44		
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9		
Батон обогащенный микроэлементами	25		к/к	2	1,16	13	70,44		
Апельсин свежий	100		к/к	0,6	0,13	5,13	24,09		

Итого завтрак:	512				24,77	32,89	43,22	567,97
ОБЕД								
Икра морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,86	
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	2008	99/73	6	3,68	21,2	141,92	
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90/50	2017	297/326	13,06	9,7	14,56	197,78	
Рис отварной	150	2008	325	3,69	6,3	32,8	202,66	
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7	
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9	
Итого обед:	840			32,13	27,54	130,06	896,62	
Всего за 4 день:				56,9	60,43	173,28	1464,59	

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК								
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5	
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	4,93	7,26	18,28	158,18	
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3	
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44	
Вафли обогащенные	20	к/к	к/к	0,6	0,7	15,5	70,7	
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4	
Итого завтрак:	530			10,63	15,12	100,98	582,52	

ОБЕД

Салат картофельный с солеными огурцами, маслом растительным	60	2017	37	0,8	4,74	5,1	66,26
Суп крестьянский с крупой	200	2008	94	2,64	4,02	9,92	86,42
Тфтели рыбные, соус сметанный с томатом	90/50	2008	245/372	13,44	9,52	15,3	200,64
Пюре картофельное	150	2008	335	3,09	5,4	20,3	142,16

Компот из изюма	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	115,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, млж 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	930			30,27	29,08	122,62	873,28
Всего за 5 день:				40,9	44,2	223,6	1455,8

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,41	6,67	23,61	176,11
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	61,7
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Печенье обогащенное	20	к/к	к/к	1,5	2	14,9	83,6
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	525			14,01	14,73	84,21	525,45

ОБЕД

*Салат из квашеной капусты	60	2008	40	0,9	3,06	4,62	49,62
Борщ сибирский со сметаной	200/5	2008	80	6,8	5,76	8,64	113,6
Плов из филе птицы	250	2017	291	13,79	12,7	45,5	351,46
Компот из апельсинов	200	2008	399	0,5	0,1	34	138,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	795			28,09	24,42	131,76	859,18
Всего за 6 день:				42,1	39,15	215,97	1384,63

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК									
	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5		
Бутерброд с джемом			2						
Пудинг из творога (запеченный) с соусом абрикосовым	170	2008	225	20,4	15,42	29,17	337,06		
Чай с сахаром и лимоном	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9		
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44		
Апельсин свежий	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09		
Итого завтрак:	537			24,5	21,11	84,5	625,99		
ОБЕД									
Винегрет овощной	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,74		
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	2,4	3,36	8,16	72,48		
Зразы рубленые из кур с омлетом	90	2008	317	12,87	13,68	8,69	209,36		
Рагу овощное	150	2008	351	3,4	6,7	13,1	126,3		
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7		
Батон обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9		
Итого обед:	785			26,61	32,8	90,91	765,28		
Всего за 7 день:				51,11	53,91	175,41	1391,27		
8 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Бутерброд с маслом	10/15	2008	1	1,1	8,4	7,5	110		
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	3,77	6,09	20,9	153,49		
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3		
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44		
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4		
Итого завтрак:	500			8,77	17,35	73,6	485,63		
ОБЕД									

Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	2017	40	1,64	4,23	5,76	67,67
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2008	84	2,48	4,48	6,4	75,84
Рыба тушеная в томате с овощами	90/50	2008	231	15,26	6,72	5,74	144,48
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	147,9
Напиток из шиповника	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Йогурт в индивидуальной упаковке, для 2,5%	1/100	к/к	к/к	3,7	2,5	4,9	56,9
Итого обед:	935			32,78	25,73	109,7	801,49
Всего за 8 дней:				41,55	43,08	183,3	1287,12

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром	15/15	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,1
Омлет натуральный	150	2008	214	14,45	23,85	2,73	283,37
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
Итого завтрак:	505			24,38	32,14	52,96	598,62
ОБЕД							
Икра свекольная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,86
Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	5,12	3,6	14,88	112,4
Виточки с луком запеченные	90	2017	268	14,13	20,25	11,88	266,29
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	4,6	37,7	206,6
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7

Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	780			32,23	36,31	125,96	959,55
Всего за 9 день:				56,61	68,45	178,92	1558,17
10 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	20/15	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	2008	190	4,65	7,5	20,1	166,5
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,3
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Груша свежая	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	517			9,75	14,56	87,8	521,24
ОБЕД							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,7	53,76
Суп картофельный с крупой	200	2008	98	2,96	2,24	15,68	94,72
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжей)	250	2008	299	20,2	19,8	44,6	437,4
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	130,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	2,9	1,1	18,6	95,9
Итого обед:	790			30,58	28,06	136,68	921,58
Всего за 10 день:				40,33	42,62	224,48	1442,82
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ				491,37	501,2	2004,11	14492,72
В среднем за 1 день				49,14	50,12	200,41	1449,27
Среднедневная сбалансированность				1	1	4	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Мотильного 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.

Допускается отклонения в случае сбоя поставок в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

* с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на - лук зеленый.

Производится замена с 01.03 салата "Витаминного" (1-й вариант) на салат из соленых огурцов ТК №20