

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			30,78	31,85	128,24	922,97
Всего за 1 день:				47,5	49,08	221,75	1518,96
2 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	2008	224	26,68	13,6	36,6	375,52
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
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого завтрак:	530			30,61	19,29	91,66	662,69
ОБЕД							
Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	80	2017	56/209	2,54	4,91	4,84	73,71
Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	210	2008	76	4,46	6,44	12,1	124,8
Рыба /филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	240	2008	237/333/371	17,08	16,93	23,86	307,2
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
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:	810			30,78	31,18	111,5	842,31
Всего за 2 день:				61,39	50,47	203,16	1505
3 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	25	2008	1	1,1	8,4	7,5	110

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	5,42	6,2	24	113,40
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
Фрукты свежие	100	к/к	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	60	2008	52	3,18	5,82	3	78
Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	210	2008	101	5,24	3,6	19	114,8
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	120	2008	261/373	21,44	13,76	14,23	266,48
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 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:	820			39,76	30,58	138,62	975,04
Всего за 3 день:				50,18	47,94	215,82	1481,76
4 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	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	207	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Фрукты свежие	100	к/к	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	220	2008	99/73	7,32	3,8	30,68	186,8
Фрикадельки из птицы, соус молочный	90	2017	297/326	8,4	6,24	9,36	136,15
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 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:	800			28,79	24,2	134,34	879,87
Всего за 4 день:				53,56	57,09	177,56	1447,84

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Капа 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 микронутриентами	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
Фрукты свежие	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 и птицей	210	2008	94	4,76	5,38	9,92	106,8
Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом	90	2008	245/372	6,12	3,69	5,76	80,1
Пюре картофельное	150	2008	335	3,09	5,4	20,3	142,16
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
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			21,47	22,11	111,78	731,92
Всего за 5 день:				32,1	37,23	212,76	1314,44
6 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с сыром	30	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
Фрукты свежие	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
Рассольник домашний с птицей и сметаной	210	2008	90	3,94	5,32	11,76	110,6
Плов из филе птицы	240	2017	291	13,24	12,19	43,68	330,88
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:	790			24,68	23,47	133,06	835,6
Всего за 6 день:				38,69	38,2	217,27	1361,05
7 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с джемом	35	2008	2	1,2	4,3	22	131,5
Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	160	2008	225	19,2	14,51	27,45	317,19

Тай с сахаром и лимоном	201	2000	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого завтрак:	527			23,3	20,2	82,78	606,12
ОБЕД							
Винегрет овощной	60	2008	51	0,84	6,06	3,96	73,74
Суп из овощей со сметаной и мясом	210	2008	95	2,34	3,28	7,97	70,79
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 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			26,55	32,72	90,72	763,59
Всего за 7 день:				49,85	52,92	173,5	1369,71
8 ДЕНЬ							
ЗАВТРАК							
Бутерброд с маслом	25	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 микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Фрукты свежие	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 и птицей	210	2008	84	3,54	5,16	4,16	77,8

Рыба тушеная в томате с овощами	30	2000	231	2,01	4,52	3,09	92,7
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	147,9
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
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			24,59	21,31	107,81	722,67
Всего за 8 день:				33,36	38,66	181,41	1208,3

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с сыром	30	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
Фрукты свежие	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 и мясом	205	2008	99	6,38	4,44	14,88	125,6
Биточки с луком запеченные	90	2017	268	14,13	20,25	11,88	286,29
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:	785			33,49	37,15	125,96	972,75
Всего за 9 день:				57,87	69,29	178,92	1571,37

10 ДЕНЬ

Бутерброд с джемом	35	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
Чай с сахаром и лимоном	207	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,9
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	13	70,44
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого завтрак:	517			8,55	13,36	80,6	476,84
ОБЕД							
Салат витаминный (1-й вариант)	60	2008	41	0,72	3,12	5,7	53,76
Суп картофельный с рыбой	220	2008	92	6,54	2,4	15,36	109,2
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжей)	240	2008	299	19,39	19	42,82	420,48
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
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:	800			33,35	27,42	134,58	920,04
Всего за 10 день:				41,9	40,78	215,18	1396,88
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ				466,4	481,66	1997,33	14175,31
В среднем за 1 день				46,64	48,17	199,73	1417,53

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

Допускается отклонения в случае сбоя поставки 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