



Согласовано:  
Директор ГБОУ гимназии № 293 им. В.С. Григорьевой  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Баева И.Г.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (комплексный обед) осенний и зимний периоды  
для предоставления питания учащимся старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга  
с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

| Наименование                                                                          | Выход,<br>г | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | 1 день     |           |               | Энергетическая ценность, ккал. | Витаминный состав (мг) |                |                | Минеральный состав (мг) |        |        |        |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------|-----------|---------------|--------------------------------|------------------------|----------------|----------------|-------------------------|--------|--------|--------|-------|
|                                                                                       |             |                                                               |                                       | Белки<br>г | Жиры<br>г | Углеводы<br>г |                                | С                      | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> | А (мкг ретинол экв.)    | Са     | Mg     | P      | Fe    |
|                                                                                       |             |                                                               |                                       |            |           |               |                                |                        |                |                |                         |        |        |        |       |
| Комплексный обед                                                                      |             |                                                               |                                       |            |           |               |                                |                        |                |                |                         |        |        |        |       |
| Салат из соевых стручков с луком (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым) | 100         | 2024                                                          | 19                                    | 0,80       | 5,10      | 1,90          | 57,00                          | 8,60                   | 0,02           | 0,030          | 54,00                   | 34,00  | 14,00  | 23,00  | 0,60  |
| Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей                                     | 250/10      | 2024                                                          | 105                                   | 5,18       | 4,92      | 18,94         | 141,20                         | 6,72                   | 0,09           | 0,068          | 127,24                  | 20,00  | 23,40  | 76,80  | 1,10  |
| Голубцы ленивые                                                                       | 280         | 2024                                                          | 320                                   | 15,58      | 18,90     | 41,30         | 402,50                         | 32,20                  | 0,11           | 0,210          | 10,50                   | 94,50  | 56,00  | 267,75 | 4,03  |
| Яблоко свежее                                                                         | 100         | 2008                                                          | 9.1                                   | 0,40       | 0,40      | 9,80          | 44,40                          | 10,00                  | 0,03           | 0,020          | 5,00                    | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |
| Вафли                                                                                 | 100         | 2021                                                          | 580                                   | 13,50      | 18,30     | 62,50         | 529,00                         | 0,00                   | 0,05           | 0,040          | 6,00                    | 8,00   | 6,00   | 42,00  | 0,60  |
| Напиток из плодов шиповника                                                           | 200         | 2024                                                          | 468                                   | 0,60       | 0,00      | 10,30         | 44,00                          | 88,00                  | 0,01           | 0,100          | 0,00                    | 11,00  | 3,00   | 3,00   | 4,40  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                      | 60          | 2021                                                          | 575                                   | 4,08       | 0,78      | 23,88         | 118,80                         | 0,00                   | 0,11           | 0,054          | 0,30                    | 28,20  | 28,20  | 94,20  | 2,34  |
| Батон обогащенный микроулучшителями                                                   | 70          | 2021                                                          | 576                                   | 5,25       | 2,03      | 35,98         | 182,70                         | 0,00                   | 0,08           | 0,077          | 0,00                    | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |
| Итого за прием пищи:                                                                  | 1170        |                                                               |                                       | 45,39      | 50,43     | 204,60        | 1519,60                        | 145,52                 | 0,49           | 0,599          | 203,04                  | 225,00 | 148,70 | 563,25 | 16,11 |
| Всего за день:                                                                        | 1170        |                                                               |                                       | 45,39      | 50,43     | 204,60        | 1519,60                        | 145,52                 | 0,49           | 0,599          | 203,04                  | 225,00 | 148,70 | 563,25 | 16,11 |
| 2 день                                                                                |             |                                                               |                                       |            |           |               |                                |                        |                |                |                         |        |        |        |       |
| Комплексный обед                                                                      |             |                                                               |                                       |            |           |               |                                |                        |                |                |                         |        |        |        |       |
| Винегрет овощной (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03 с луком зеленым)                 | 100         | 2024                                                          | 52                                    | 1,20       | 10,10     | 5,90          | 120,00                         | 8,50                   | 0,03           | 0,040          | 172,00                  | 32,00  | 17,00  | 33,00  | 0,70  |
| Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной                            | 250/10/5    | 2024                                                          | 88                                    | 4,60       | 6,79      | 8,71          | 114,80                         | 12,10                  | 0,05           | 0,065          | 124,20                  | 39,20  | 21,70  | 69,50  | 1,06  |
| Минтай, запеченный под белым соусом                                                   | 100         | 2024                                                          | 251н                                  | 11,80      | 3,40      | 2,80          | 92,00                          | 0,14                   | 0,06           | 0,060          | 20,20                   | 46,00  | 32,00  | 146,00 | 0,60  |
| Рис отварной                                                                          | 180         | 2024                                                          | 349                                   | 3,24       | 8,16      | 39,72         | 246,00                         | 0,00                   | 0,04           | 0,029          | 32,88                   | 8,40   | 28,80  | 86,40  | 0,60  |
| Мандарин свежий                                                                       | 100         | 2008                                                          | 9.8                                   | 0,80       | 0,20      | 7,50          | 35,00                          | 38,00                  | 0,06           | 0,030          | 10,00                   | 35,00  | 11,00  | 17,00  | 0,10  |
| Йогурт в нид. упаковке производителя                                                  | 125         | 2021                                                          | 470                                   | 3,50       | 3,13      | 16,25         | 107,50                         | 2,00                   | 0,04           | 0,163          | 28,75                   | 136,25 | 16,25  | 106,25 | 0,13  |
| Творожок                                                                              | 100         | 2021                                                          | 581                                   | 11,90      | 15,70     | 62,00         | 366,00                         | 0,00                   | 0,08           | 0,020          | 6,00                    | 11,00  | 9,00   | 50,00  | 0,80  |
| Компот из смеси сухофруктов                                                           | 200         | 2024                                                          | 425                                   | 0,60       | 0,07      | 17,00         | 71,00                          | 0,18                   | 0,01           | 0,017          | 18,10                   | 19,00  | 12,00  | 19,00  | 0,70  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                      | 60          | 2021                                                          | 575                                   | 4,08       | 0,78      | 23,88         | 118,80                         | 0,00                   | 0,11           | 0,054          | 0,30                    | 28,20  | 28,20  | 94,20  | 2,34  |
| Батон обогащенный микроулучшителями                                                   | 70          | 2021                                                          | 576                                   | 5,25       | 2,03      | 35,98         | 182,70                         | 0,00                   | 0,08           | 0,077          | 0,00                    | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |
| Итого за прием пищи:                                                                  | 1300        |                                                               |                                       | 46,97      | 50,36     | 219,74        | 1453,80                        | 60,92                  | 0,55           | 0,554          | 412,43                  | 368,35 | 185,05 | 666,85 | 7,87  |
| Всего за день:                                                                        | 1300        |                                                               |                                       | 46,97      | 50,36     | 219,74        | 1453,80                        | 60,92                  | 0,55           | 0,554          | 412,43                  | 368,35 | 185,05 | 666,85 | 7,87  |

| 3 день                                                                          |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |        |       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|---------|--------|--------|--------|-------|--|
| Комплексный обед                                                                |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |        |       |  |
| Салат из квашеной капусты (до 01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым) | 100      | 2024 | 40  | 1,60  | 5,10  | 8,10   | 85,00   | 27,30 | 0,02 | 0,030 | 34,10   | 49,00  | 15,00  | 28,00  | 0,60  |  |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной                                          | 250/5    | 2024 | 96  | 2,30  | 4,65  | 15,55  | 114,00  | 6,70  | 0,08 | 0,062 | 144,60  | 23,00  | 23,50  | 66,50  | 0,90  |  |
| Рагу из птицы                                                                   | 280      | 2008 | 309 | 18,11 | 19,19 | 29,79  | 366,20  | 48,00 | 0,24 | 0,269 | 435,84  | 83,20  | 65,60  | 305,60 | 3,20  |  |
| Яблоко свежее                                                                   | 100      | 2008 | 9,1 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40   | 10,00 | 0,03 | 0,020 | 5,00    | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |  |
| Печенье                                                                         | 100      | 2021 | 582 | 10,89 | 11,80 | 72,40  | 415,00  | 0,00  | 0,08 | 0,050 | 10,00   | 29,00  | 20,00  | 90,00  | 2,10  |  |
| Молоко в индивидуальной упаковке                                                | 200      | к/к  | к/к | 5,80  | 6,40  | 9,40   | 120,00  | 2,60  | 0,08 | 0,300 | 44,00   | 240,00 | 28,00  | 180,00 | 0,20  |  |
| Компот из свежих яблок                                                          | 200      | 2024 | 418 | 0,15  | 0,14  | 19,90  | 82,00   | 1,60  | 0,01 | 0,006 | 1,20    | 6,00   | 3,10   | 3,80   | 0,80  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                | 60       | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00  | 0,11 | 0,054 | 0,30    | 28,20  | 28,20  | 94,20  | 2,34  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                                              | 70       | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00  | 0,08 | 0,077 | 0,00    | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |  |
| Итого за прием пищи:                                                            | 1365     |      |     | 48,58 | 50,49 | 224,80 | 1528,10 | 96,20 | 0,72 | 0,868 | 675,04  | 487,70 | 201,50 | 824,60 | 13,18 |  |
| Всего за день:                                                                  | 1365     |      |     | 48,58 | 50,49 | 224,80 | 1528,10 | 96,20 | 0,72 | 0,868 | 675,04  | 487,70 | 201,50 | 824,60 | 13,18 |  |
| 4 день                                                                          |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |        |       |  |
| Комплексный обед                                                                |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |        |       |  |
| Салат «Стелной» из разных овощей                                                | 100      | 2024 | 29  | 1,50  | 10,20 | 7,60   | 128,00  | 6,10  | 0,06 | 0,040 | 446,00  | 19,00  | 20,00  | 45,00  | 0,70  |  |
| Борщ с капустой и картофелем, курой и со сметаной                               | 250/10/5 | 2024 | 80  | 4,28  | 6,87  | 12,09  | 127,20  | 8,22  | 0,05 | 0,063 | 136,44  | 40,00  | 23,90  | 67,30  | 1,20  |  |
| Печень по-строгановски                                                          | 100      | 2024 | 277 | 8,89  | 6,12  | 6,83   | 124,33  | 12,75 | 0,21 | 1,638 | 4660,00 | 21,25  | 17,50  | 265,00 | 5,63  |  |
| Макаронные изделия отварные                                                     | 180      | 2024 | 356 | 6,36  | 5,04  | 30,00  | 228,00  | 0,00  | 0,07 | 0,023 | 23,52   | 13,20  | 8,40   | 48,00  | 0,84  |  |
| Апельсин свежий                                                                 | 100      | 2008 | 9,6 | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 37,80   | 60,00 | 0,04 | 0,030 | 8,00    | 34,00  | 13,00  | 23,00  | 0,30  |  |
| Вафли                                                                           | 100      | 2021 | 580 | 13,50 | 18,30 | 62,50  | 529,00  | 0,00  | 0,05 | 0,040 | 6,00    | 8,00   | 6,00   | 42,00  | 0,60  |  |
| Компот из курлы                                                                 | 200      | 2024 | 424 | 1,00  | 0,06  | 17,20  | 73,00   | 0,32  | 0,01 | 0,032 | 70,00   | 29,00  | 18,00  | 25,00  | 0,60  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                | 60       | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00  | 0,11 | 0,054 | 0,30    | 28,20  | 28,20  | 94,20  | 2,34  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                                              | 70       | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00  | 0,08 | 0,077 | 0,00    | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |  |
| Итого за прием пищи:                                                            | 1175     |      |     | 45,76 | 49,60 | 204,18 | 1548,83 | 87,39 | 0,68 | 1,996 | 5350,26 | 205,95 | 144,10 | 655,00 | 13,05 |  |
| Всего за день:                                                                  | 1175     |      |     | 45,76 | 49,60 | 204,18 | 1548,83 | 87,39 | 0,68 | 1,996 | 5350,26 | 205,95 | 144,10 | 655,00 | 13,05 |  |
| 5 день                                                                          |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |        |       |  |
| Комплексный обед                                                                |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |         |        |        |        |       |  |
| Салат из белокочанной капусты                                                   | 100      | 2024 | 34  | 1,60  | 5,10  | 9,40   | 90,00   | 36,10 | 0,03 | 0,040 | 202,00  | 43,00  | 17,00  | 30,00  | 0,60  |  |
| Суп картофельный с фасолью и птицей                                             | 250/10   | 2024 | 104 | 8,08  | 6,62  | 19,14  | 169,20  | 4,72  | 0,19 | 0,079 | 127,24  | 39,00  | 38,40  | 122,80 | 2,10  |  |
| Гуляш из отварного мяса                                                         | 100      | 2024 | 279 | 8,20  | 8,10  | 10,00  | 205,00  | 1,00  | 0,04 | 0,100 | 21,40   | 13,00  | 18,00  | 140,00 | 2,00  |  |
| Каши речневая рассыпчатая                                                       | 180      | 2024 | 347 | 3,48  | 5,04  | 14,28  | 126,00  | 0,00  | 0,25 | 0,132 | 24,48   | 18,00  | 144,00 | 216,00 | 4,80  |  |
| Яблоко свежее                                                                   | 100      | 2008 | 9,1 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40   | 10,00 | 0,03 | 0,020 | 5,00    | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |  |
| Творожок                                                                        | 100      | 2021 | 581 | 11,90 | 15,70 | 62,00  | 366,00  | 0,00  | 0,08 | 0,020 | 6,00    | 11,00  | 9,00   | 50,00  | 0,80  |  |
| Йогурт в нид. упаковке прованолителы                                            | 125      | 2021 | 470 | 3,50  | 3,13  | 16,25  | 107,50  | 2,00  | 0,04 | 0,163 | 28,75   | 136,25 | 16,25  | 106,25 | 0,13  |  |
| Сок в асортименте                                                               | 200      | 2024 | 469 | 0,80  | 0,00  | 20,60  | 84,00   | 4,00  | 0,02 | 0,020 | 0,00    | 14,00  | 8,00   | 14,00  | 0,60  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                                                | 60       | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00  | 0,11 | 0,054 | 0,30    | 28,20  | 28,20  | 94,20  | 2,34  |  |
| Батон обогащенный микронутриентами                                              | 70       | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00  | 0,08 | 0,077 | 0,00    | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |  |
| Итого за прием пищи до 01.03:                                                   | 1295     |      |     | 47,29 | 46,90 | 221,33 | 1493,60 | 57,82 | 0,87 | 0,705 | 415,17  | 331,75 | 296,95 | 829,75 | 16,41 |  |
| Всего за день, до 01.03:                                                        | 1295     |      |     | 47,29 | 46,90 | 221,33 | 1493,60 | 57,82 | 0,87 | 0,705 | 415,17  | 331,75 | 296,95 | 829,75 | 16,41 |  |

| 6 день                                               |           |      |     |       |       |        |         |        |      |       |         |        |        |        |       |
|------------------------------------------------------|-----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|--------|------|-------|---------|--------|--------|--------|-------|
| Комплексный обед                                     |           |      |     |       |       |        |         |        |      |       |         |        |        |        |       |
| Икра морковная                                       | 100       | 2024 | 57  | 1,60  | 7,20  | 8,00   | 103,00  | 4,20   | 0,05 | 0,060 | 920,00  | 26,00  | 32,00  | 52,00  | 0,80  |
| Суп овощной с грибами                                | 250/15    | 2024 | 100 | 3,45  | 4,15  | 20,90  | 134,00  | 8,50   | 0,08 | 0,045 | 125,00  | 28,50  | 22,00  | 59,50  | 1,00  |
| Котлеты домашние                                     | 100       | 2022 | 184 | 13,30 | 13,54 | 8,72   | 198,55  | 0,00   | 0,22 | 0,140 | 0,00    | 26,00  | 18,00  | 158,00 | 2,40  |
| Картофель отварной                                   | 180       | 2024 | 358 | 2,40  | 5,04  | 15,72  | 127,20  | 14,40  | 0,16 | 0,108 | 26,76   | 16,80  | 36,00  | 92,40  | 1,44  |
| Бутерброд с сыром                                    | 20/10     | 2024 | 2   | 3,80  | 3,53  | 10,28  | 88,20   | 0,07   | 0,03 | 0,052 | 26,00   | 91,80  | 61,0   | 63,00  | 0,34  |
| Груша свежая                                         | 100       | 2021 | 82  | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,00   | 5,00   | 0,02 | 0,030 | 2,00    | 19,00  | 12,00  | 16,00  | 2,30  |
| Печенье                                              | 100       | 2021 | 582 | 10,89 | 11,80 | 72,40  | 415,00  | 0,00   | 0,08 | 0,050 | 10,00   | 29,00  | 20,00  | 90,00  | 2,10  |
| Сок в ассортименте                                   | 200       | 2024 | 469 | 0,80  | 0,00  | 20,60  | 84,00   | 4,00   | 0,02 | 0,020 | 0,00    | 14,00  | 8,00   | 14,00  | 0,60  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                     | 60        | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00   | 0,11 | 0,054 | 0,30    | 28,20  | 28,20  | 94,20  | 2,34  |
| Батон обогащенный микронутриентами                   | 70        | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00   | 0,08 | 0,077 | 0,00    | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |
| Итого за прием пищи:                                 | 1470      |      |     | 45,97 | 48,37 | 226,78 | 1498,45 | 36,17  | 0,83 | 0,636 | 1110,06 | 292,60 | 191,40 | 684,60 | 14,16 |
| Всего за день:                                       | 1470      |      |     | 45,97 | 48,37 | 226,78 | 1498,45 | 36,17  | 0,83 | 0,636 | 1110,06 | 292,60 | 191,40 | 684,60 | 14,16 |
| 7 день                                               |           |      |     |       |       |        |         |        |      |       |         |        |        |        |       |
| Комплексный обед                                     |           |      |     |       |       |        |         |        |      |       |         |        |        |        |       |
| Огулец соленый                                       | 100       | 2024 | 385 | 0,82  | 0,09  | 1,73   | 12,73   | 5,00   | 0,02 | 0,020 | 5,00    | 22,73  | 13,64  | 23,64  | 0,64  |
| Шн на свежей капусте с картофелем, птицей и сметаной | 250/10/5  | 2024 | 88  | 4,28  | 6,87  | 8,39   | 113,20  | 12,22  | 0,05 | 0,061 | 130,44  | 40,00  | 20,90  | 64,30  | 0,90  |
| Рыба запеченная                                      | 100       | 2008 | 233 | 12,02 | 14,80 | 8,40   | 296,00  | 0,00   | 0,00 | 0,000 | 80,00   | 22,00  | 8,00   | 174,00 | 0,60  |
| Рис с овощами                                        | 180       | 2021 | 241 | 3,72  | 5,52  | 33,00  | 160,80  | 1,52   | 0,06 | 0,040 | 610,89  | 22,15  | 37,38  | 106,62 | 0,51  |
| Яблоко свежее                                        | 100       | 2008 | 91  | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40   | 10,00  | 0,03 | 0,020 | 5,00    | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |
| Вафли                                                | 100       | 2021 | 580 | 13,50 | 18,30 | 62,50  | 529,00  | 0,00   | 0,05 | 0,040 | 6,00    | 8,00   | 6,00   | 42,00  | 0,60  |
| Молоко в индивидуальной упаковке                     | 200       | к/к  | 468 | 5,80  | 6,40  | 9,40   | 120,00  | 2,60   | 0,08 | 0,300 | 44,00   | 240,00 | 28,00  | 180,00 | 0,20  |
| Напиток из плодов шиповника                          | 200       | 2024 | 575 | 0,60  | 0,00  | 10,30  | 44,00   | 88,00  | 0,01 | 0,100 | 0,00    | 11,00  | 3,00   | 3,00   | 4,40  |
| Хлеб ржано-пшеничный-обогащенный                     | 60        | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00   | 0,11 | 0,054 | 0,30    | 28,20  | 28,20  | 94,20  | 2,34  |
| Батон обогащенный микронутриентами                   | 70        | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00   | 0,08 | 0,077 | 0,00    | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |
| Итого за прием пищи:                                 | 1375      |      |     | 50,47 | 55,19 | 203,38 | 1621,63 | 119,34 | 0,48 | 0,712 | 881,63  | 423,38 | 163,22 | 744,25 | 13,23 |
| Всего за день:                                       | 1375      |      |     | 50,47 | 55,19 | 203,38 | 1621,63 | 119,34 | 0,48 | 0,712 | 881,63  | 423,38 | 163,22 | 744,25 | 13,23 |
| 8 день                                               |           |      |     |       |       |        |         |        |      |       |         |        |        |        |       |
| Комплексный обед                                     |           |      |     |       |       |        |         |        |      |       |         |        |        |        |       |
| Салат витаминный (1-й вариант)                       | 100       | 2024 | 41  | 1,20  | 5,20  | 10,90  | 95,00   | 25,80  | 0,03 | 0,040 | 323,00  | 34,00  | 16,00  | 28,00  | 1,00  |
| Суп картофельный с горохом, птицей и с грибами       | 250/10/10 | 2024 | 104 | 9,18  | 6,72  | 26,34  | 203,20  | 4,72   | 0,20 | 0,079 | 127,24  | 42,00  | 40,40  | 131,80 | 2,30  |
| Быточки (сдобные) с соусом томатным                  | 100/30    | 2024 | 289 | 8,80  | 8,30  | 11,48  | 118,60  | 0,80   | 0,23 | 0,145 | 37,70   | 29,30  | 21,90  | 165,00 | 2,60  |
| Каша гречневая рассыпчатая                           | 180       | 2024 | 347 | 3,48  | 5,04  | 14,28  | 126,00  | 0,00   | 0,25 | 0,132 | 24,48   | 18,00  | 144,00 | 216,00 | 4,80  |
| Мандарины свежие                                     | 100       | 2008 | 98  | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 35,00   | 38,00  | 0,06 | 0,030 | 10,00   | 35,00  | 11,00  | 17,00  | 0,10  |
| Праники                                              | 100       | 2021 | 581 | 11,90 | 15,70 | 62,00  | 366,00  | 0,00   | 0,08 | 0,020 | 6,00    | 11,00  | 9,00   | 50,00  | 0,80  |
| Йогурт в инд. упаковке производителя                 | 125       | 2021 | 470 | 3,50  | 3,13  | 16,25  | 107,50  | 2,00   | 0,04 | 0,163 | 28,75   | 136,25 | 16,25  | 106,25 | 0,13  |
| Компот из смеси сухофруктов                          | 200       | 2024 | 425 | 0,60  | 0,07  | 17,00  | 71,00   | 0,18   | 0,01 | 0,017 | 18,10   | 19,00  | 12,00  | 19,00  | 0,70  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                     | 60        | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00   | 0,11 | 0,054 | 0,30    | 28,20  | 28,20  | 94,20  | 2,34  |
| Батон обогащенный микронутриентами                   | 70        | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00   | 0,08 | 0,077 | 0,00    | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |
| Итого за прием пищи:                                 | 1335      |      |     | 48,79 | 47,17 | 225,61 | 1423,80 | 71,50  | 1,08 | 0,757 | 575,57  | 366,05 | 307,85 | 872,75 | 15,61 |
| Всего за день:                                       | 1335      |      |     | 48,79 | 47,17 | 225,61 | 1423,80 | 71,50  | 1,08 | 0,757 | 575,57  | 366,05 | 307,85 | 872,75 | 15,61 |

| 9 день                                               |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
|------------------------------------------------------|----------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--|
| Комплексный обед                                     |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Салат из квашеной капусты с яблоками                 | 100      | 2021 | 10  | 1,00  | 6,20  | 6,00   | 84,00   | 15,00 | 0,02 | 0,020 | 2,50   | 32,00  | 12,00  | 21,00  | 1,28  |  |
| Суп картофельный с крупой и рыбой                    | 250/10   | 2024 | 103 | 4,44  | 2,66  | 18,60  | 116,00  | 6,64  | 0,09 | 0,066 | 133,84 | 22,00  | 26,20  | 99,40  | 0,91  |  |
| Плов из птицы                                        | 280      | 2024 | 330 | 16,57 | 19,95 | 29,40  | 362,83  | 2,80  | 0,11 | 0,093 | 169,17 | 23,33  | 127,17 | 281,17 | 2,33  |  |
| Яблоко свежее                                        | 100      | 2008 | 9,1 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40   | 10,00 | 0,03 | 0,020 | 5,00   | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |  |
| Вафли                                                | 100      | 2021 | 580 | 13,50 | 18,30 | 62,50  | 529,00  | 0,00  | 0,05 | 0,040 | 6,00   | 8,00   | 6,00   | 42,00  | 0,60  |  |
| Компот из свежих яблок                               | 200      | 2024 | 418 | 0,15  | 0,14  | 19,90  | 82,00   | 1,60  | 0,01 | 0,006 | 1,20   | 6,00   | 3,10   | 3,80   | 0,80  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                     | 60       | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00  | 0,11 | 0,054 | 0,30   | 28,20  | 28,20  | 94,20  | 2,34  |  |
| Батон обогащенный микроутриентами                    | 70       | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00  | 0,08 | 0,077 | 0,00   | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |  |
| Итого за прием пищи:                                 | 1170     |      |     | 45,39 | 50,46 | 206,06 | 1519,73 | 36,04 | 0,49 | 0,376 | 318,01 | 148,83 | 220,77 | 598,07 | 11,30 |  |
| Всего за день:                                       | 1170     |      |     | 45,39 | 50,46 | 206,06 | 1519,73 | 36,04 | 0,49 | 0,376 | 318,01 | 148,83 | 220,77 | 598,07 | 11,30 |  |
| 10 день                                              |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Комплексный обед                                     |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Салат из свежесы отварной                            | 100      | 2021 | 26  | 1,40  | 6,10  | 7,60   | 91,00   | 7,70  | 0,02 | 0,020 | 0,00   | 34,00  | 20,00  | 39,00  | 1,30  |  |
| Суп картофельный с куриой                            | 250/10   | 2024 | 97  | 4,88  | 5,02  | 18,14  | 137,20  | 9,72  | 0,11 | 0,089 | 140,04 | 21,00  | 29,40  | 88,80  | 1,20  |  |
| Рагу из овощей и мяса                                | 280      | 2021 | 322 | 14,40 | 16,94 | 30,24  | 339,68  | 8,06  | 0,16 | 0,043 | 44,80  | 43,68  | 57,12  | 217,28 | 3,26  |  |
| Бутерброд с сыром                                    | 20/10    | 2024 | 2   | 3,80  | 3,53  | 10,28  | 88,20   | 0,07  | 0,03 | 0,052 | 26,00  | 91,80  | 6,10   | 63,00  | 0,34  |  |
| Апельсин свежий                                      | 100      | 2008 | 9,6 | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 37,80   | 60,00 | 0,04 | 0,030 | 8,00   | 34,00  | 13,00  | 23,00  | 0,30  |  |
| Печенье                                              | 100      | 2021 | 582 | 10,89 | 11,80 | 72,40  | 415,00  | 0,00  | 0,08 | 0,050 | 10,00  | 29,00  | 20,00  | 90,00  | 2,10  |  |
| Компот из кураги                                     | 200      | 2024 | 424 | 1,00  | 0,06  | 17,20  | 73,00   | 0,32  | 0,01 | 0,032 | 70,00  | 29,00  | 18,00  | 25,00  | 0,60  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                     | 60       | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00  | 0,11 | 0,054 | 0,30   | 28,20  | 28,20  | 94,20  | 2,34  |  |
| Батон обогащенный микроутриентами                    | 70       | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00  | 0,08 | 0,077 | 0,00   | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |  |
| Итого за прием пищи:                                 | 1200     |      |     | 46,60 | 46,46 | 223,82 | 1483,38 | 85,87 | 0,63 | 0,447 | 299,14 | 323,98 | 200,92 | 685,78 | 12,28 |  |
| Всего за день:                                       | 1200     |      |     | 46,60 | 46,46 | 223,82 | 1483,38 | 85,87 | 0,63 | 0,447 | 299,14 | 323,98 | 200,92 | 685,78 | 12,28 |  |
| 11 день                                              |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Комплексный обед                                     |          |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Салат из моркови                                     | 100      | 2021 | 21  | 1,20  | 6,00  | 4,00   | 104,00  | 3,00  | 0,05 | 0,070 | 0,00   | 24,00  | 34,00  | 49,00  | 0,64  |  |
| Борщ с капустой и картофелем, говяжьей и со сметаной | 250/10/5 | 2024 | 80  | 4,60  | 6,79  | 12,41  | 128,80  | 8,10  | 0,05 | 0,067 | 130,20 | 39,20  | 24,70  | 72,50  | 1,36  |  |
| Колбаса Рыбная с соусом томатным                     | 100/30   | 2024 | 239 | 9,64  | 7,32  | 10,50  | 156,40  | 1,20  | 0,15 | 0,105 | 45,10  | 67,30  | 29,90  | 173,00 | 1,20  |  |
| Картофельное пюре                                    | 180      | 2024 | 360 | 3,72  | 5,52  | 33,00  | 160,80  | 12,48 | 0,14 | 0,120 | 29,88  | 43,20  | 33,60  | 99,60  | 1,20  |  |
| Яблоко свежее                                        | 100      | 2008 | 9,1 | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 44,40   | 10,00 | 0,03 | 0,020 | 5,00   | 16,00  | 9,00   | 11,00  | 2,20  |  |
| Приники                                              | 100      | 2021 | 581 | 11,90 | 15,70 | 62,00  | 366,00  | 0,00  | 0,08 | 0,020 | 6,00   | 11,00  | 9,00   | 50,00  | 0,80  |  |
| Йогурт в нид. упаковке прованского                   | 125      | 2021 | 470 | 3,50  | 3,13  | 16,25  | 107,50  | 2,00  | 0,04 | 0,163 | 28,75  | 136,25 | 16,25  | 106,25 | 0,13  |  |
| Сок в асортименте                                    | 200      | 2024 | 469 | 0,80  | 0,00  | 20,60  | 84,00   | 4,00  | 0,02 | 0,020 | 0,00   | 14,00  | 8,00   | 14,00  | 0,60  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный                     | 60       | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00  | 0,11 | 0,054 | 0,30   | 28,20  | 28,20  | 94,20  | 2,34  |  |
| Батон обогащенный микроутриентами                    | 70       | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00  | 0,08 | 0,077 | 0,00   | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |  |
| Итого за прием пищи:                                 | 1330     |      |     | 45,09 | 47,67 | 228,42 | 1453,40 | 40,78 | 0,74 | 0,716 | 245,23 | 392,45 | 201,75 | 715,05 | 11,31 |  |
| Всего за день:                                       | 1330     |      |     | 45,09 | 47,67 | 228,42 | 1453,40 | 40,78 | 0,74 | 0,716 | 245,23 | 392,45 | 201,75 | 715,05 | 11,31 |  |

| 12 день                                     |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
|---------------------------------------------|--------|------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--|
| Комплексный обед                            |        |      |     |       |       |        |         |       |      |       |        |        |        |        |       |  |
| Салат из квашеной капусты с яблоками        | 100    | 2021 | 10  | 1,00  | 6,20  | 6,00   | 84,00   | 15,00 | 0,02 | 0,020 | 2,50   | 32,00  | 12,00  | 21,00  | 1,28  |  |
| Рассольник "Ленинградский" со сметаной      | 250/5  | 2024 | 96  | 2,30  | 4,65  | 15,55  | 114,00  | 6,70  | 0,08 | 0,062 | 144,60 | 23,00  | 23,50  | 66,50  | 0,90  |  |
| Котлета рубленая из птицы с соусом молочным | 100/30 | 2024 | 336 | 16,52 | 13,12 | 13,20  | 190,60  | 0,68  | 0,13 | 0,140 | 31,60  | 71,00  | 66,00  | 169,00 | 1,63  |  |
| Рис припущенный                             | 180    | 2024 | 350 | 2,76  | 4,92  | 24,84  | 172,80  | 0,00  | 0,04 | 0,024 | 23,52  | 8,40   | 27,60  | 84,00  | 0,60  |  |
| Мандарины свежие                            | 100    | 2008 | 9,8 | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 35,00   | 38,00 | 0,06 | 0,030 | 10,00  | 35,00  | 11,00  | 17,00  | 0,10  |  |
| Вафли                                       | 100    | 2021 | 580 | 13,50 | 18,30 | 62,50  | 529,00  | 0,00  | 0,05 | 0,040 | 6,00   | 8,00   | 6,00   | 42,00  | 0,60  |  |
| Компот из свежих яблок                      | 200    | 2024 | 418 | 0,15  | 0,14  | 19,90  | 82,00   | 1,60  | 0,01 | 0,006 | 1,20   | 6,00   | 3,10   | 3,80   | 0,80  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный            | 60     | 2021 | 575 | 4,08  | 0,78  | 23,88  | 118,80  | 0,00  | 0,11 | 0,054 | 0,30   | 28,20  | 28,20  | 94,20  | 2,34  |  |
| Батон обогащенный микроэлементами           | 70     | 2021 | 576 | 5,25  | 2,03  | 35,98  | 182,70  | 0,00  | 0,08 | 0,077 | 0,00   | 13,30  | 9,10   | 45,50  | 0,84  |  |
| Итого за прием пищи:                        | 1195   |      |     | 46,36 | 50,34 | 209,35 | 1508,90 | 61,98 | 0,57 | 0,453 | 219,72 | 224,90 | 186,50 | 543,00 | 9,09  |  |
| Всего за день:                              | 1195   |      |     | 46,36 | 50,34 | 209,35 | 1508,90 | 61,98 | 0,57 | 0,453 | 219,72 | 224,90 | 186,50 | 543,00 | 9,09  |  |
| Итого за 12 дней средня:                    |        |      |     | 46,89 | 49,45 | 216,51 | 1504,44 | 74,96 | 0,68 | 0,735 | 892,11 | 315,91 | 204,06 | 698,58 | 12,80 |  |
| Средняя сбалансированность за 12 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.

- Картофелька блюл диетического (лечебного и профилактического) питания оптимизированного состава. Практическое руководство / под редакцией В.А. Тутельян, М.А. Самсонов, Б.С.

Каганов и др. – М., 2008. – 448 с.

Семидневные меню основных вариантов стандартных диет с использованием блюл 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.Г., Ватулин А.К., Погожева А.В.,

Шарафетдинов Х.Х., Плотникова О.А., Павлючкова М.С., Троилова Т.Ю., Ким И.И., Шатурина И.В., Керимова М.Г. / Москва, 2014. – с. 460

- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюл и кулинарных изделий/сост. А.М. Перевалов, Н.В. Ташекина.- Изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь- Пермь, 2021.- 410 с.

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. В.А.Тутельяна и Д.Б.Никитюка.- М.:ТД ДеИн, 2022.-245с.

- Сборник рецептов блюл 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, папкам, сезонные замены овощей и фруктов.