



## Обед

Икра баклажанная (консервированная)	100	к/к	к/к	1,25	6,8	4,5	74,0
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250/5/5	2008	76	4,32	5,8	11,8	116,6
Фрикадельки куриные в соусе молочном	100/30	2012	308/350	13,4	6,76	18,3	207,0
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	35,12	217
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>			<b>32,4</b>	<b>32,0</b>	<b>146,4</b>	<b>976,4</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>56,4</b>	<b>51,3</b>	<b>231,4</b>	<b>1686,3</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

## 3 день

## Завтрак

Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200/5	2008	190	6,6	10,3	30	230,2
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	19,6	134
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Груша свежая	130	к/к	к/к	0,52	0,4	13,4	61,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>			<b>16,32</b>	<b>16,9</b>	<b>84,7</b>	<b>599,1</b>

## Обед

Салат из свеклы с яйцом	80/20	2011	52/209	7,07	8,75	4,5	125,0
Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой отварной	250/5	2012	82	3,80	2,80	16,10	117
Хлебцы рыбный запеченный	100	2012	31	14,2	9,4	9,1	137,0
Картофель отварной	180	2008	333	3,45	6,36	24,36	168,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>			<b>37,8</b>	<b>32,3</b>	<b>134,7</b>	<b>916,6</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>54,1</b>	<b>49,2</b>	<b>219,4</b>	<b>1515,7</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

## 4 день

## Завтрак

Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	2008	189	12,7	10,6	40,3	307,4
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Бутерброд с сыром	10/5/25	2008	3	4,4	12,42	13	179,33
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,1	7,5	38
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>550</b>			<b>18,1</b>	<b>23,2</b>	<b>75,8</b>	<b>584,7</b>

Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	5,2	3,3	31,1	164,4
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	100	2016	275	10,50	11,11	4,20	189
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,30	6,72	39,20	234,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>			<b>31,4</b>	<b>31,3</b>	<b>153,8</b>	<b>1020,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>49,5</b>	<b>54,5</b>	<b>229,6</b>	<b>1605,5</b>

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

5 день

Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200/15	2008	210	15,8	16,1	37,5	358
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>565</b>			<b>18,6</b>	<b>17,8</b>	<b>79,1</b>	<b>549,2</b>

Обед

Винегрет овощной	100	2008	51	1,33	10,2	6,66	123,3
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курицей отварной и сметаной	250/5/5	2008	91	4,2	6,5	22,2	162,7
Голубцы ленивые	250	АКП*	63	18,3	17	23,3	320,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Кисель из плодов шиповника	200	АКП*	10	0,20	0,10	26,20	108,4
<b>Всего за прием пищи:</b>	<b>920</b>			<b>32,8</b>	<b>38,7</b>	<b>134,9</b>	<b>988,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>51,4</b>	<b>56,5</b>	<b>214,0</b>	<b>1537,9</b>

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

6 день

Завтрак							
Омлет с морковью	180	2012	217	11,8	18	8,7	228,6
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>700</b>			<b>22,93</b>	<b>24,5</b>	<b>75,8</b>	<b>631,7</b>

Обед							
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	АКП*	40	3,16	6,1	7,4	96,9
Щи из квашеной капусты с картофелем, отварной курицей и сметаной	250/5/5	2012	70	3,5	2,55	18,60	96,3
Печень, тушённая в соусе	100/30	АКП*	14	11,4	13,4	14,10	222,1
Пюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,4	24,3	169,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Напиток из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	15,6	65,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>			<b>30,8</b>	<b>33,5</b>	<b>136,6</b>	<b>923,7</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,7</b>	<b>58,0</b>	<b>212,3</b>	<b>1555,4</b>

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

7 день

Завтрак

Каша "Янтарная"	220	2008	187	11,8	14,4	41,6	292,1
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5% в индивидуальной упаковке	100	к/к	к/к	4,1	2,5	4,9	87
<b>Итого за приём пищи:</b>	<b>645</b>			<b>18,5</b>	<b>18,6</b>	<b>84,3</b>	<b>551,5</b>

Обед

Огурец солёный порционно	100	АКП*	17	0,8	0,1	2	11,66
Суп картофельный с горохом и гречками	250/5	2012	81/116	5,2	3,3	31,1	164,4
Котлета рубленая из филе куриного	100	2008	314	16,2	14,2	17	270,0
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,30	6,72	39,20	234,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащённый микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (персиковый)	200	2008	442	1	0,2	15	76,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>945</b>			<b>36,3</b>	<b>29,4</b>	<b>160,9</b>	<b>1030,5</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>54,8</b>	<b>48,0</b>	<b>245,2</b>	<b>1582,0</b>

Наименование

Выход,  
г

Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/

№ рецептуры или технологической карты

Белки

Жиры

Угле-воды,

Энергетическая ценность, ккал.

Всего

Всего

Всего

г

г

г

8 день

Завтрак

Макаронные отварные с сыром	200/15	2008	210	15,8	16,1	37,5	358
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>635</b>			<b>19,73</b>	<b>17,74</b>	<b>83,07</b>	<b>577,9</b>

Обед							
Помидор свежий порционно	100	2011	71	1,2	1,16	5,5	24,0
Суп картофельный с рисом и рыбой	250/20	2008	98/228	7,3	2,92	19,6	134,6
Жаркое по-домашнему со свиной	250	АКП*	25	24,4	22,0	24,2	391,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>930</b>			<b>41,9</b>	<b>31,2</b>	<b>126,0</b>	<b>912,2</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>61,6</b>	<b>48,9</b>	<b>209,1</b>	<b>1490,1</b>

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

9 день

Завтрак

Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220/10	2008	184	12,5	16,6	42,9	327,7
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,4	0	54,5
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15	60
Груша свежая	130	к/к	к/к	0,52	0,4	13,4	61,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>600</b>			<b>18,7</b>	<b>22,7</b>	<b>84,3</b>	<b>571,3</b>

Обед

Салат из свёклы отварной с маслом растительным	100	2011	52	4,1	10,88	6	90,6
Суп из овощей с курицей отварной и сметаной	250/5/5	2012	64	3,1	5,1	10,4	101,3
Печень по-строгановски	100/30	АКП*	19	11,02	9,7	18,5	197,8
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	35,12	217
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из апельсинов	200	АКП*	9	0,5	0,1	24,1	95,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>			<b>31,9</b>	<b>38,3</b>	<b>150,7</b>	<b>975,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,6</b>	<b>60,9</b>	<b>235,0</b>	<b>1547,2</b>

Наименование	Выход г	Технологи- ческая и норматив- ная докумен- тация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энер-гети- ческая цен- ность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

12 день:

Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220/10	2008	189	10,2	12,4	38,4	269,6
Сыр порциями	15	2008	14	3,45	4,4	0	54,5
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107
Апельсин свежий	170	к/к	к/к	1,53	0,34	13,77	73,1
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>640</b>			<b>18,7</b>	<b>19,6</b>	<b>87,6</b>	<b>572,2</b>

Обед

Салат из свежих огурцов	100	2008	19	0,7	5	8,5	103
Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	2008	115	7,75	12,6	12,52	210,20
Котлета рыбная "любительская"	100	2008	241	11,3	3,6	6,00	110,0
Пюре картофельное	180	2008	335	3,4	6,0	22,3	160
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из свежих яблок	200	АКП*	12	0,2	0,2	20,1	87,8
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>			<b>32,2</b>	<b>32,3</b>	<b>126,0</b>	<b>945,1</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>50,8</b>	<b>51,9</b>	<b>213,6</b>	<b>1517,3</b>

Дни	Б, г	Ж,г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	51,35	50,48	233,28	1587,40
Всего за 2 день:	56,40	51,29	231,35	1686,30
Всего за 3 день:	54,14	49,18	219,44	1515,70
Всего за 4 день:	49,50	54,52	229,58	1605,53
Всего за 5 день:	51,43	56,47	214,04	1537,90
Всего за 6 день:	53,69	57,98	212,33	1555,40
<b>ИТОГО:</b>	<b>316,51</b>	<b>319,92</b>	<b>1340,02</b>	<b>9488,23</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>52,75</b>	<b>53,32</b>	<b>223,34</b>	<b>1581,37</b>
Всего за 7 день:	54,80	47,95	245,17	1581,96
Всего за 8 день:	61,59	48,89	209,05	1490,10
Всего за 9 день:	50,59	60,91	234,99	1547,20
Всего за 10 день:	53,80	53,33	226,38	1569,50
Всего за 11 день:	53,93	54,03	225,57	1593,80
Всего за 12 день:	50,83	51,87	213,56	1517,30
<b>ИТОГО:</b>	<b>325,54</b>	<b>316,98</b>	<b>1354,72</b>	<b>9299,86</b>
<b>В среднем за 1 день:</b>	<b>54,26</b>	<b>52,83</b>	<b>225,79</b>	<b>1549,98</b>
<b>В среднем за 12 дней:</b>	<b>53,50</b>	<b>53,08</b>	<b>224,56</b>	<b>1565,67</b>

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

\*АКП - акт контрольной проработки

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва, Дели принт 2012 г

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

\*Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, 2012 г.

\* Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20

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

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

10 день

Завтрак

Каша манная молочная с маслом сливочным	220/5	2008	189	12,3	14,9	40,9	303,8
Бутерброд с джемом	20/25	АКП*	2	2,2	1,2	16,8	86,8
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	19,6	134
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,1	7,5	38
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>			<b>18,2</b>	<b>18,7</b>	<b>84,8</b>	<b>562,6</b>

Обед

Яйцо с гарниром	40/60	2008	213	5,5	6	7	120,0
Борщ с капустой, картофелем, курой отварной и сметаной	250/5/5	2008	76	5,6	7	13,9	118
Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	190/30	АКП*	64	8,8	10,8	12,53	200,4
Макаронные изделия отварные	180	2008	331	5,9	5,76	32,40	205,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Сок фруктовый (яблочный)	200	2008	442	1	0,2	19,17	90
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>980</b>			<b>35,6</b>	<b>34,6</b>	<b>141,6</b>	<b>1006,9</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,8</b>	<b>53,3</b>	<b>226,4</b>	<b>1569,5</b>

Наименование	Выход г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Угле-воды,	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	

11 день

Завтрак

Омлет натуральный	170	2008	214	16,3	19,3	16,6	321,4
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2	1,16	12,99	68
Чай с лимоном	200/5	2008	431	0,2	0,1	15	60
Зефир витаминизированный	35	к/к	к/к	0,63	0,1	23,2	101,60
Яблоко свежее	150	к/к	к/к	0,6	0,6	14	64,0
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>585</b>			<b>19,7</b>	<b>21,3</b>	<b>81,8</b>	<b>615,0</b>

Обед

Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Суп-лапша домашняя с курицей	250/10	2012	67	7,1	5,6	15,3	137,9
Плов с куриным филе	250	АКП*	15	16,1	17,1	40,7	386,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,8	2,55	30,6	138,0
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	к/к	к/к	4	2,32	25,98	136
Компот из смеси сухофруктов	200	АКП*	11	0,60	0,10	23,50	97,2
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>			<b>34,2</b>	<b>32,8</b>	<b>143,8</b>	<b>978,8</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>53,9</b>	<b>54,0</b>	<b>225,6</b>	<b>1593,8</b>