

утверждаю

Генеральный директор ООО "Перспектива"



утверждаю
Генеральный директор
ООО "Санкт-Петербургское
производство "Альби Матер"
Т.А. Щур
11.11.2018 г.

циклическое 15- дневное трехнедельное меню рационалов горячего питания для детей с 11 лет в свитрнике (завтрак, обед). НОУ "Санкт - Петербург гимназия "Альби Матер" по адресу: г. Санкт - Петербург, ул. Шпалерная, д.50-а

2018г.

2018г.

№ п/п	Наименование	Выход		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества				Мерценты
		г	г				В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
День I (понедельник)															
Завтрак															
1	каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	7,89	10,80	46,40	314,36	0,14	1,00	0,04	0,72	134,42	201,82	40,76	2,24	173
2	бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,22	0,04	0,11	0,06	0,47	139,2	96	9,45	0,49	3
3	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	61,56	0,00	2,81	0,00	0,00	14,20	4,39	2,39	0,35	377
4	плоды и ягоды свежие (апельсины, мандарины)	100	1,20	0,20	16,20	71,40	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	0,30	19,50	0,45	к/к
	Итого:		15,02	19,32	92,64	604,54	0,24	93,92	0,10	1,19	338,82	302,51	72,10	3,53	
Обед															
1	салат зеленый с огурцами и помидорами	50	0,52	3,04	1,28	34,56	0,02	5,69	0,00	0,35	17,87	16,32	11,31	0,33	19
2	салат картофельный с сельдью	50	2,67	2,60	5,50	56,08	0,05	5,14	0,00	1,45	11,70	53,96	11,45	0,40	36
3	суп-лапша домашняя	250	2,50	5,50	11,50	105,50	0,05	0,50	0,00	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65	113
4	котлета домашняя	120	17,10	18,90	10,30	279,70	0,15	0,22	1,91	2,63	17,59	119,48	17,87	1,91	271
5	каша рассыпчатая (греча)	230	12,77	3,22	53,47	293,92	0,14	1,00	0,04	0,72	134,42	201,82	40,76	2,24	171
6	напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,13	10,30	43,57	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64	388
7	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
8	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	0,28	1,18	9,80	50,94	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
	Итого:		37,02	35,57	121,55	954,39	0,46	112,55	1,95	9,17	240,87	467,12	100,70	6,65	
	Итого за день		52,04	54,89	214,19	1558,93	0,70	206,47	2,05	10,36	579,69	769,63	172,80	10,18	

Руководитель Управления
Федеральной службы по
защите прав потребителей
Санкт - Петербург

Н.С. Башкетова



Завтрак															
1	омлет с колбасой	200	20,90	27,30	3,60	343,70	0,20	0,28	0,38	3,72	127,42	327,42	26,78	3,72	212
2	чизбургер	62	5,56	4,62	17,43	133,54	0,08	0,71	0,75	106,49	0,04	88,64	16,62	0,75	13
3	какао с молоком стученным	200	4,18	4,34	25,44	157,54	0,04	0,56	0,00	0,00	119,36	124,00	22,10	0,62	383
	плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	1,20	0,20	16,20	71,40	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	0,30	19,50	0,45	к/к
4	йогурт 2,5%	100	3,00	2,50	4,50	52,50	0,00	2,30	0,01	120,00	23,00	0,00	0,10	0,20	к/к
	Итого:		34,84	38,96	67,17	758,68	0,38	93,85	1,14	230,21	320,82	540,36	85,10	5,74	

Обед															
1	овощи натуральные свежие	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,30	8,75	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	71
2	***салат картофельный с соусом "Весна"	50	0,43	4,76	6,5	70,56	0,045	3,235	0	0,42	13,03	12,5	9,1	0,785	35
3	борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,00	11,32	92,64	0,10	6,70	0,00	2,42	54,18	99,50	34,45	1,73	84
4	шницель рыбный натуральный	100	10,30	5,60	9,98	131,52	0,06	4,36	0,05	6,00	72,20	215,25	31,58	6	235
5	рис отварной	200	4,80	0,64	65,26	286,00	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	36,56	9,80	0,63	304
6	компот из апельсина и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	138,66	0,02	12,00	0,00	0,10	23,02	11,50	7,62	0,24	346
7	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
8	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	0,28	1,18	9,80	50,94	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
	Итого:		20,52	17,38	158,16	871,14	0,60	35,05	0,05	10,31	180,46	421,91	107,75	10,31	
	Итого за день		55,36	56,34	225,33	1629,82	0,98	128,90	1,19	240,52	501,28	962,27	192,85	16,05	

День 3 (среда)															
Завтрак															
1	блины с повидлом или стученкой	200	12,10	14,26	68,40	450,34	0,26	1,96	0,04	6,70	144,46	210,42	57,90	2,78	396
2	бутерброд с отварным мясом	50	7,88	0,99	14,86	99,87	0,05	0,1	0	0,43	8,57	65,33	10,13	0,8	4
3	кофейный напиток с молоком стученным	200	2,94	1,98	20,92	113,26	0,02	0,38	0,08	0,04	128,78	86,56	12,88	0,08	380
4	плоды и ягоды свежие (бананы)	100	2,00	0,20	8,30	43,00	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	0,30	19,50	0,45	к/к
	Итого:		24,92	17,43	112,48	706,47	0,39	92,44	0,12	7,17	332,81	362,61	100,41	3,66	

Обед															
1	***салат витаминный №1	50	0,42	3,05	2,60	39,51	0,02	4,39	0,00	9,70	9,70	15,38	9,10	0,53	48
2	салат картофельный с кукурузой и морковью с соусом "Весна"	50	1,55	3,10	11,86	81,54	0,04	2,89	0,00	0,60	9,68	19,60	12,64	0,60	39
3	суп картофельный с мясными фрикадельками	300	13,10	3,30	18,30	155,30	0,00	0,85	0,00	1,31	25,74	14,22	6,30	0,28	104
4	рагу из птицы или кролика	250	11,20	26,10	30,10	400,10	0,13	7,53	0,03	0,63	57,93	219,18	67,55	2,48	291
5	кисель из плодов и ягод свежих (витаминизированный)	200	0,66	0,08	32,02	131,44	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70	350
6	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
7	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	0,28	1,18	9,80	50,94	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
	Итого:		28,09	37,81	124,08	948,95	0,25	16,38	0,03	13,41	144,92	325,42	118,25	5,06	

День 4 (четверг)

Завтрак

1	каша вязкая молочная из риса и пшени (пшеничная)	200	7,89	10,80	49,30	325,96	0,14	1,00	0,04	0,72	134,42	201,82	40,76	2,24	173
2	пицца школьная, 2 вариант	100	9,89	16,25	28,3	299,01	0,12	0,19	0,03	4,03	98,28	128,02	25,92	1,33	413
3	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	61,56	0,00	2,81	0,00	0,00	14,20	4,39	2,39	0,35	377
4	плоды и ягоды свежие (апельсины, мандарины)	100	1,20	0,20	16,20	71,40	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	0,30	19,50	0,45	κ/κ
	Итого:		19,11	27,27	109,01	757,93	0,32	94,00	0,07	4,75	297,90	334,53	88,57	4,37	
Обед															
1	***салат из свежих огурцов и помидор	50	0,48	3,03	1,53	35,27	0,02	4,72	0,00	0,24	13,59	15,05	8,26	0,38	24
2	***салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком с соусом "Весна"	50	0,85	2,65	4,65	45,85	0,05	4,18	0,01	1,42	9,78	\$32,62	12,07	0,45	42
3	щи по-уральски	250	2,25	5,25	3,50	70,25	0,03	9,88	0,00	2,38	47,38	36,78	19,28	0,75	93
4	бефстроганов	120	25,90	12,10	6,15	237,10	0,05	0,74	0,03	3,59	43,32	171,15	22,45	2,40	250
5	макароны	230	8,51	0,92	59,63	280,84	0,07	0,00	0,00	0,94	13,43	44,60	10,35	1,03	202
6	компот из смеси сухофруктов	200	0,86	0,28	20,76	89,00	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64	349
7	Хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	κ/κ
8	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	0,28	1,18	9,80	50,94	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	κ/κ
	Итого:		40,01	26,41	125,42	899,37	0,27	119,52	0,04	10,00	158,24	337,24	81,04	6,13	
	Итого за день		59,12	53,68	234,42	1657,30	0,59	213,52	0,11	14,75	456,14	671,77	169,61	10,50	

День 5 (пятница)

Завтрак

1	запеканка из творога	200	24,40	18,80	56,00	490,80	0,12	0,94	0,12	0,82	391,18	430,32	53,12	1,28	223
2	булерброд с маслом	36	4,7	1,38	14,25	88,22	0,16	0,04	0	4,71	21,3	38	14,1	1,39	1
3	какао с молоком сгущенным	200	4,18	4,34	25,44	157,54	0,04	0,56	0,00	0,00	119,36	124,00	22,10	0,62	383
4	йогурт 2,5%	100	3,00	2,50	4,50	52,30	0,00	2,30	0,01	120,00	23,00	0,00	0,10	0,20	κ/κ
5	плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,80	0,20	8,30	38,20	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	0,30	19,50	0,45	κ/κ
	Итого:		37,08	27,22	108,49	827,26	0,38	93,84	0,13	125,53	605,84	592,62	108,92	3,94	

Обед

1	салат "Весна"	50	0,85	2,85	1,22	33,93	0,01	5,88	0,00	0,30	24,73	22,71	9,48	0,42	28
2	***салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,06	3,65	36,42	0,02	3,43	0,00	0,94	14,17	20,81	9,20	0,66	53
3	суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,77	15,40	95,33	0,13	11,08	0,00	1,28	24,18	71,10	29,35	1,10	106
4	сосиски, сардельки отварные	100	8,10	11,90	0,45	141,30	0,16	0,00	0,04	0,45	33,68	147,27	18,18	1,64	243
5	пюре картофельное	230	4,60	11,40	37,10	269,40	0,08	10,90	0,00	0,22	22,18	51,98	16,65	1,20	312
6	плодово-ягодный напиток (клюква)	200	0,12	0,02	26,56	106,90	0,00	8,00	0,00	0,08	12,96	3,20	4,60	0,14	387
7	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	κ/κ
8	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	0,28	1,18	9,80	50,94	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	κ/κ

Итого:

17,86	33,18	113,58	824,34	0,44	39,28	0,04	3,94	141,29	350,67	92,66	5,63
54,94	60,40	222,07	1651,60	0,82	133,12	0,17	129,47	747,13	943,29	201,58	9,57

День 6 (понедельник)

		Завтрак													
1	каша вязкая молочная гречневая	200	8,90	7,10	48,90	295,10	0,14	1,00	0,04	0,72	134,42	201,82	40,76	2,24	183
2	бублик с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,22	0,04	0,11	0,06	0,47	139,2	96	9,45	0,49	3
3	кофейный напиток с молоком стуженным	200	2,94	1,98	20,92	113,26	0,02	0,38	0,08	0,04	128,78	86,56	12,88	0,08	380
4	плоды и ягоды свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	8,30	38,20	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	0,30	19,50	0,45	к/к
	Итого:		18,44	17,58	92,95	603,78	0,26	91,49	0,18	1,23	453,40	384,68	82,59	3,26	
		Обед													
1	салат зеленый с огурцами	50	0,52	3,04	1,25	34,44	0,02	5,69	0,00	0,35	17,87	16,32	11,31	0,33	18
2	***салат из квашенной капусты	50	0,85	2,50	4,20	42,70	0,02	6,61	0,00	0,28	12,71	17,81	9,42	0,33	47
3	суп картофельный с бобовыми	300	7,10	7,80	20,70	181,40	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00	102
4	плов из птицы или кролика	250	26,50	25,19	59,30	569,91	0,13	7,53	0,03	0,63	57,93	219,18	67,55	2,48	291
5	кисель из плодов и ягод свежих (витаминизированный)	200	0,66	0,08	32,02	131,44	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70	350
6	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
7	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	0,28	1,18	9,80	50,94	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
	Итого:		36,79	40,79	146,67	1100,95	0,32	26,62	0,03	3,88	159,89	368,07	134,74	5,32	
	Итого за день		55,23	58,37	239,62	1704,73	0,58	118,11	0,21	5,11	613,29	752,75	217,33	8,58	

День 7 (вторник)

		Завтрак													
1	Сырники	200	18,90	18,13	27,80	349,97	0,12	0,94	0,12	0,82	391,18	430,32	53,12	1,28	219
2	бублик с отварным мясом	75	2,48	4,07	18,12	119,03	0,04	0,03	0	3,44	9,2	28,1	10,4	0,61	4
3	какао с молоком стуженным	200	4,18	4,34	25,44	157,54	0,04	0,56	0,00	0,00	119,36	124,00	22,10	0,62	383
4	йогурт 2,5%	100	3,00	2,50	4,50	52,50	0,00	2,30	0,01	120,00	23,00	0,00	0,10	0,20	к/к
5	плоды и ягоды свежие (апельсины, мандарины)	100	1,20	0,20	16,20	71,40	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	0,30	19,50	0,45	к/к
	Итого:		29,76	29,24	92,06	750,44	0,26	93,83	0,13	124,26	593,74	582,72	105,22	3,16	
		Обед													
1	***салат из моркови с яблоком и черносливом	50	0,75	0,10	10,15	44,50	0,02	2,20	0,00	0,17	11,99	22,27	15,19	0,53	59
2	салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,70	3,00	3,10	42,20	0,03	5,95	0,00	2,72	30,72	39,50	18,62	1,07	55
3	щи из свежей капусты	250	1,75	4,73	7,75	80,53	0,03	10,45	0,00	2,38	51,17	35,37	17,35	0,65	87
4	рыба запеченная в сметанном соусе	120	15,90	13,32	18,10	255,88	0,02	0,38	0,00	0,50	29,12	53,68	27,27	0,82	232
5	картофель отварной	230	4,60	4,70	45,10	241,10	0,08	10,90	0,00	0,22	22,18	51,98	16,65	1,20	310
6	комлот из смеси сухофруктов	200	0,86	0,28	20,76	89,00	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64	349
7	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
8	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	0,28	1,18	9,80	50,94	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к

41040:	25,72	28,31	134,16	894,27	0,24	129,88	0,00	7,42	175,92	239,84	103,72	5,39
Итого за день	55,48	57,55	226,22	1644,71	0,50	223,71	0,13	131,68	769,66	827,56	208,94	8,55

День 8 (среда)

Завтрак

1	Макаронные отварные с сыром	200	13,50	15,20	47,10	379,20	0,08	0,22	1,08	295,20	202,08	20,32	1,24	204
2	мясные и колбасные изделия, запеченные в тесте	50	4,8	5,5	13,45	122,50	0,14	0	1,51	134,5	52	12	0,75	420
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	61,56	0,00	2,81	0,00	14,20	4,39	2,39	0,35	377
4	плоды и ягоды свежие(мандарины)	100	1,20	0,20	16,20	71,40	0,06	90,00	0,00	51,00	0,30	19,50	0,45	к/к
	Итого:		19,63	20,92	91,96	634,66	0,28	93,03	2,59	494,90	258,77	54,21	2,79	к/к

Обед

1	салат из свежих овощей (после 1 марта заменить на винегрет с сельдью р№69)	50	0,55	3,02	1,89	36,94	0,30	8,75	0,00	7,00	13,00	10,00	0,45	29
2	винегрет с сельдью	50	2,85	4,50	2,45	61,70	0,03	2,58	0,00	19,18	34,65	11,07	0,43	69
3	Рассольник Ленинградский	250	2,00	2,50	17,80	101,70	0,10	8,38	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93	96
4	голубцы с мясом и рисом	250	21,70	13,19	69,30	482,71	0,10	21,45	0,80	82,98	196,70	50,45	1,78	287
5	кисель из плодов и ягод свежих (витаминизированный)	200	0,66	0,08	32,02	131,44	0,02	0,72	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70	350
6	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	20	0,44	0,50	9,70	45,06	0,02	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
7	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	0,28	1,18	9,80	50,94	0,02	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
	Итого:		28,48	24,97	142,96	910,49	0,59	41,88	0,05	180,18	358,12	118,36	4,76	к/к
	Итого за день		58,24	54,21	235,02	1660,93	0,85	135,71	0,18	773,92	940,84	223,58	7,92	к/к

День 9 (четверг)

Завтрак

1	оладьи с яблоками	200	12,80	13,46	62,20	421,14	0,26	1,96	0,04	6,70	144,46	210,42	57,90	2,78	403
2	бутерброд с колбасой п/к	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	0,06	0,47	139,2	96	9,45	0,49	6
3	чай с молоком	200	0,13	0,02	15,21	62,00	0,00	2,81	0,00	14,20	4,39	2,39	0,35	377	
4	плоды и ягоды свежие (бананы)	100	1,35	0,30	12,15	56,70	0,06	90,00	0,00	51,00	0,30	19,50	0,45	к/к	
	Итого:		20,08	22,08	104,39	696,84	0,36	94,88	0,10	7,17	348,86	311,11	89,24	4,07	к/к

Обед

1	***салат витаминный №1	50	0,42	3,05	2,60	39,51	0,02	4,39	0,00	9,70	15,38	9,10	0,53	48
2	***салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком с соусом "Весна"	50	0,85	2,65	4,65	45,85	0,05	4,18	0,01	9,78	\$32,62	12,07	0,45	42
3	Борщ с капустой и картофелем	250	1,75	4,95	12,00	99,55	0,05	10,68	0,00	49,73	54,60	26,13	1,23	82
4	котлеты рубленые из птицы	120	20,85	23,90	19,80	377,70	0,10	0,67	0,03	30,35	39,04	10,72	0,78	294
5	макаронные изделия отварные	200	7,30	0,80	51,80	243,60	0,07	0,00	0,94	13,43	44,60	10,35	1,03	202
6	напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,13	10,30	43,57	0,02	100,00	0,00	21,34	3,44	3,44	0,64	388
7	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	0,02	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
8	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	0,28	1,18	9,80	50,94	0,02	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
	Итого:		32,63	37,66	130,35	990,84	0,35	119,92	0,04	143,73	223,28	77,00	5,13	к/к

День 10 (пятница)

		Завтрак										Обед									
1	каша вязкая молочная из риса и пшена (рисовая)	200	5,60	3,30	50,40	253,70	0,14	1,00	0,04	0,72	134,42	201,82	40,76	2,24	174						
2	бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157,22	0,04	0,11	0,06	0,47	139,2	96	9,45	0,49	3						
3	какао с молоком стуженным	200	0,13	0,02	15,21	61,56	0,00	2,81	0,00	0,00	14,20	4,39	2,39	0,35	383						
4	йогурт 2,5%	100	3,00	2,50	4,50	52,50	0,00	2,30	0,01	120,00	23,00	0,00	0,10	к/к							
5	плоды и ягоды свежие(мандарины)	100	1,20	0,20	16,20	71,40	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	0,30	19,50	0,45	к/к						
	Итого:		15,73	14,32	101,14	596,38	0,24	96,22	0,11	121,19	361,82	302,51	72,20	3,73							

		Завтрак										Обед									
1	салат из овощей с сухофруктами (после 1 марта заменить на овощи соленые р№70)	50	1,00	3,08	11,27	76,76	0,02	8,99	0,00	1,99	32,18	31,52	20,92	0,72	44						
2	овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	11,51	12,00	7,00	0,30	70						
3	бульон куриный	250	1,00	0,25	0,00	6,25	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	80						
4	бифштекс рубленый	120	23,16	32,70	0,43	388,66	0,05	0,10	0,00	0,36	18,20	142,46	16,80	2,25	266						
5	овощи припущенные с маслом	230	4,70	5,10	43,80	239,90	0,09	4,26	0,02	0,72	42,83	84,92	57,48	1,11	316						
6	напиток из плодов шиповника	200	0,86	0,28	20,76	89,00	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64	388						
7	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к						
8	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	0,28	1,18	9,80	50,94	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к						
9	пирожки печеные из дрожжевого теста	50	6,3	2,85	18,15	123,45	0,06	0,05	0	0,84	10,7	55,7	15,8	0,71	406						
	Итого:		38,58	46,49	124,46	1070,53	0,29	115,15	0,02	7,40	146,15	363,64	126,64	6,20							
	Итого за день		54,31	60,81	225,60	1666,90	0,53	211,37	0,13	128,59	507,97	666,15	198,84	9,93							

день 11 (понедельник)

		Завтрак										Обед									
1	омлет с колбасой или сосисками	200	20,90	19,00	3,60	269,00	0,20	0,28	0,38	3,72	127,42	327,42	26,78	3,72	212						
2	бутерброд с джемом	60	5,01	1,92	44,83	216,64	0,09	0	0	1,32	13,5	46	19,39	0,882	2						
3	кофейный напиток с молоком стуженным	200	4,18	4,34	25,44	157,54	0,04	0,56	0,00	0,00	119,36	124,00	22,10	0,62	380						
4	йогурт 2,5%	100	3,00	2,50	4,50	52,50	0,00	2,30	0,01	120,00	23,00	0,00	0,10	к/к							
5	плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	1,20	0,20	16,20	71,40	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	0,30	19,50	0,45	к/к						
	Итого:		34,29	27,96	94,57	767,08	0,39	93,14	0,39	125,04	334,28	497,72	87,87	5,87							

		Завтрак										Обед									
1	***салат из моркови и кураги с йогуртом	50	1,14	1,95	8,32	55,37	0,03	1,37	0,00	7,00	30,62	20,10	36,28	0,43	64						
2	***салат из квашеной капусты	50	0,86	2,50	4,23	42,84	0,01	9,91	0,00	7,70	26,12	8,00	16,98	0,34	47						
3	щи зеленые	250	2,50	6,50	8,75	103,50	0,14	15,30	0,00	3,44	47,00	83,52	59,22	1,66	89						
4	котлета "Московская"	100	10,90	10,90	6,90	169,30	0,06	0,18	0,04	2,14	13,46	89,46	12,80	1,54	270						
5	картофель отварной	200	4,40	5,70	57,60	299,30	0,17	18,78	0,00	6,53	17,38	85,74	29,36	1,10	313						
6	кисель из плодов и ягод свежих (витаминизированный)	200	0,66	0,08	32,02	131,44	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70	350						

хлеб из муки пшеничной обогащенный	20	0,44	0,50	9,70	45,06	0,02	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
микронутриентами													
хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	0,28	1,18	9,80	50,94	0,02	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
микронутриентами													
Итого:		21,17	29,31	137,32	897,75	0,46	46,25	27,98	176,46	343,86	177,29	6,24	к/к
Итого за день		55,46	57,27	231,89	1664,83	0,85	139,39	153,02	510,74	841,58	265,16	12,11	к/к

день 12 (вторник)

Завтрак													
1 запеканка из творога	200	15,90	21,60	70,00	538,00	0,12	0,94	0,82	391,18	430,32	53,12	1,28	223
2 бутерброд с сыром	50	7,80	1,90	23,20	141,10	0,08	0,17	1,12	13,90	47,00	18,70	0,88	3
3 какао с молоком стуженым	200	4,18	4,34	25,44	157,54	0,04	0,56	0,00	119,36	124,00	22,10	0,62	383
4 плоды и ягоды свежие (бананы)	100	1,35	0,30	12,15	56,70	0,06	90,00	0,00	51,00	0,30	19,50	0,45	к/к
Итого:		29,23	28,14	130,79	893,34	0,30	91,67	1,94	575,44	601,62	113,42	3,23	к/к

Обед													
1 салат из цветной капусты, помидоров и зелени	50	0,55	1,50	2,43	25,42	0,03	8,44	0,00	17,31	16,38	8,62	0,40	32
2 сельдь с картофелем	50	3,09	3,94	7,47	77,68	0,05	5,14	0,00	11,70	53,96	11,45	0,40	77
3 рассольник домашний	250	2,00	5,00	4,25	70,00	0,10	8,38	0,00	29,15	56,73	24,18	0,93	95
4 печенье по - строгановски	100	12,90	15,90	3,50	208,70	0,16	6,76	4,62	26,59	191,46	13,98	4,00	255
5 макароны	230	8,51	0,90	48,76	237,18	0,07	0,00	0,94	13,43	44,60	10,35	1,03	202
6 плодово - ягодный напиток (клюква)	200	0,12	0,02	26,56	106,90	0,00	8,00	0,00	12,96	3,20	4,60	0,14	387
7 хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	0,02	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
8 хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	0,28	1,18	9,80	50,94	0,02	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
Итого:		28,33	29,44	122,17	866,94	0,44	36,72	8,45	120,54	399,92	78,37	7,37	к/к
Итого за день		57,56	57,58	252,96	1760,28	0,74	128,39	10,39	695,98	1001,54	191,79	10,60	к/к

день 13 (среда)

Завтрак													
1 макаронник	200	8,50	11,60	51,10	342,80	0,10	0,00	0,02	7,00	15,00	35,00	1,30	207
2 бутерброд с колбасой п/к	50	5,8	8,3	14,83	157,22	0,04	0,11	0,06	139,2	96	9,45	0,49	6
3 кофейный напиток с молоком стуженым	200	2,94	1,98	20,92	113,26	0,02	0,38	0,08	128,78	86,56	12,88	0,08	380
4 йогурт 2,5%	100	3,00	2,50	4,50	52,50	0,00	2,30	0,01	23,00	0,00	0,10	0,20	к/к
5 плоды и ягоды свежие(апельсины, мандарины)	100	1,20	0,20	16,20	71,40	0,06	90,00	0,00	51,00	0,30	19,50	0,45	к/к
Итого:		21,44	24,58	107,55	737,18	0,22	92,79	0,17	122,06	197,86	76,93	2,52	к/к

Обед													
1 ***салат из моркови с изюмом	50	0,60	0,05	11,10	47,25	0,03	2,19	0,53	0,19	11,99	22,26	0,53	66
2 овощи соленные	50	0,40	0,05	0,85	5,45	0,01	1,75	0,00	0,05	12,00	7,00	0,30	70
3 борщ с капустой и картофелем	250	1,75	4,75	13,25	102,75	0,10	6,70	0,00	2,42	54,18	34,45	1,73	82
4 жаркое по домашнему	250	27,00	27,00	27,60	461,40	0,14	7,72	0,00	3,54	34,86	48,54	4,42	259
5 компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	138,66	0,02	12,00	0,00	0,10	11,50	7,62	0,24	346
6 хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	0,02	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
7 хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	0,28	1,18	9,80	50,94	0,02	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
Итого:		31,35	34,13	116,00	896,57	0,34	30,36	0,53	133,16	403,73	125,07	7,70	к/к
Итого за день		52,79	58,71	223,55	1633,75	0,56	123,15	0,70	128,85	601,59	202,00	10,22	к/к

день 14 (четверг)

Завтрак													
---------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1	для вязкая молочная из гречневой крупы	200	10,90	2,80	62,00	316,80	0,14	1,00	0,04	0,72	134,42	201,82	40,76	2,24	171
2	мякоть школьная, 2 вариант	100	9,89	16,25	28,3	299,01	0,12	0,19	0,03	4,03	98,28	128,02	25,92	1,33	413
3	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	61,56	0,00	2,81	0,00	0,00	14,20	4,39	2,39	0,35	377
4	ягоды и ягоды свежие (яблоки)	100	1,20	0,20	16,20	71,40	0,06	90,00	0,00	0,00	51,00	0,30	19,50	0,45	к/к
	Итого:		22,12	19,27	121,71	748,77	0,32	94,00	0,07	4,75	297,90	334,53	88,57	4,37	

Обед

1	салат зеленый с огурцами	50	0,52	3,04	1,28	34,56	0,02	5,69	0,00	0,35	17,87	16,32	11,31	0,33	18
2	салат из свеклы с сыром и соусом "Весна"	50	2,20	3,81	3,70	57,89	0,02	3,43	0,00	0,94	14,17	20,81	9,20	0,66	50
3	суп картофельный с фрикадельками мясными	250	2,00	2,60	18,30	104,60	0,00	0,85	0,00	1,31	25,74	14,22	6,30	0,23	104
4	тефтели 2-й вариант	120	17,00	19,90	16,40	302,10	0,05	0,78	0,03	0,50	36,58	88,91	18,00	0,80	279
5	рис отварной	230	5,52	7,90	56,23	318,10	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	36,56	9,80	0,63	304
6	напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,13	10,30	43,57	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64	388
7	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	20	0,44	0,50	9,70	45,06	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
8	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	0,28	1,18	9,80	50,94	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
	Итого:		28,26	39,06	125,71	956,82	0,18	110,75	0,03	4,88	126,73	213,85	63,24	3,76	
	Итого за день		50,38	58,33	247,42	1705,59	0,50	204,75	0,10	9,63	424,63	548,38	151,81	8,13	

день 15 (пятница)

Завтрак

1	для вязкая молочная кукурузная	200	7,00	3,60	57,00	288,40	0,14	1,00	0,04	0,72	134,42	201,82	40,76	2,24	174
2	суфлерод с маслом	50	4,64	0,99	23,45	121,27	0,08	0,17	0,00	1,12	13,90	47,00	18,70	0,88	1
3	кофейный напиток с молоком стуженным	200	4,18	4,34	25,44	157,54	0,04	0,56	0,00	0,00	119,36	124,00	22,10	0,62	380
4	ягоды и ягоды свежие (бананы)	100	2,25	0,15	16,20	75,15	0,00	15,00	0,00	0,00	12,00	0,09	63,00	0,90	к/к
	Итого:		18,07	9,08	122,09	642,36	0,26	16,73	0,04	1,84	279,68	372,91	144,56	4,64	

Обед

1	овощи натуральные свежие	50	0,55	0,10	1,90	10,70	0,30	8,75	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45	71
2	салат картофельный с кукурузой и морковью с соусом "Весна"	50	1,51	2,75	12,00	78,79	0,04	2,89	0,00	1,46	9,68	19,60	12,65	0,60	39
3	суп картофельный с бобовыми	250	5,25	6,10	17,25	144,90	0,10	6,08	0,00	1,45	29,50	57,73	23,80	1,00	102
4	суп картофельный с сардельками отварными	120	21,48	30,13	2,40	251,10	0,16	0,00	0,04	0,45	33,68	147,27	18,18	1,64	243
5	ягоды картофельное	200	4,00	3,30	49,00	241,70	0,08	10,90	0,00	0,22	22,18	51,98	16,65	1,20	312
6	ягодно-овощно-ягодный напиток (клюквы)	200	0,12	0,02	26,56	106,90	0,00	8,00	0,00	0,08	12,96	3,20	4,60	0,14	387
7	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
8	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	0,28	1,18	9,80	50,94	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	к/к
	Итого:		34,07	44,58	138,31	975,15	0,72	36,62	0,04	4,69	124,40	326,38	91,08	5,51	
	Итого за день		52,14	53,66	260,40	1617,51	0,98	53,35	0,08	6,53	404,08	699,29	235,64	10,15	
	Итого за 15 дней		818,76	855,38	3509,97	24899,97	10,51	2343,52	10,50	1144,45	8436,95	11444,01	3016,80	150,39	
	Итого в среднем за день		54,58	57,03	234,00	1660,00	0,70	156,23	0,70	76,30	562,46	762,93	201,12	10,03	

Меню составлено по сборнику рецептов на продукцию образовательных учреждений по редакции М.П. Тугельян В.А. -М.ДеЛи принт, 2011г. - 773 блод. СТН, Могильный М.П. Тугельян В.А., Москва

***Овощи урожая прошлого года в период после I марта используются только после термической обработки. Лук репчатый заменяется на лук зеленый.