

Согласовано  
Директор

«    » «    » 2025 года



Утверждаю  
Зам. генерального директора  
АО «КСП Колпинского района»  
Формалева Е.М.  
«18» «август» 2025 года

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся младших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений за счет средств бюджета Санкт-Петербурга**

| 1 день:              |                   |                                                   |                 |                  |         |             |                               |
|----------------------|-------------------|---------------------------------------------------|-----------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
| Сборник рецептур     | № технолог. карты | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции, г | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|                      |                   |                                                   |                 | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |                   |                                                   |                 |                  |         |             |                               |
| 2010                 | 3                 | Бутерброд с сыром                                 |                 |                  |         |             |                               |
| ТК                   | 190               | Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным       | 40              | 8,70             | 8,40    | 14,58       | 117,00                        |
| ТК                   | 208/1             | Чай с сахаром и лимоном                           | 200             | 10,64            | 12,76   | 45,58       | 326,00                        |
| ТК                   | 197               | Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 185             | 0,25             | 0,01    | 5,56        | 26,13                         |
| ТК                   | 200               | Фрукты свежие                                     | 30              | 1,88             | 0,73    | 17,84       | 105,54                        |
| Итого за прием пищи: |                   |                                                   | 100             | 0,40             | 0,40    | 9,80        | 47,00                         |
|                      |                   |                                                   | 555             | 21,87            | 22,30   | 90,36       | 621,67                        |
| Обед                 |                   |                                                   |                 |                  |         |             |                               |
| 2010                 | 40                | Салат из квашеной капусты с маслом растительным   |                 |                  |         |             |                               |
| ТК                   | 99                | Суп картофельный с бобовыми и птицей              | 100             | 1,00             | 3,17    | 5,74        | 56,06                         |
| 2010                 | 315               | Биточки рубленные из птицы                        | 250/10          | 5,64             | 6,74    | 17,35       | 176,15                        |
| 2010                 | 323               | Каша гречневая рассыпчатая                        | 100             | 10,9             | 12,9    | 12,04       | 180,00                        |
| 2010                 | 442               | Сок фруктовый                                     | 180             | 8,40             | 7,15    | 39,00       | 239,45                        |
| ТК                   | 197               | Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 180             | 0,90             | 0,18    | 18,18       | 77,40                         |
| ТК                   | 198               | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20              | 1,25             | 0,49    | 8,57        | 70,33                         |
| Итого за прием пищи: |                   |                                                   | 40              | 2,65             | 0,35    | 16,96       | 81,58                         |
| Всего за день:       |                   |                                                   | 880             | 30,74            | 30,98   | 117,84      | 880,97                        |
|                      |                   |                                                   |                 | 52,61            | 53,28   | 208,20      | 1502,64                       |

| 2 день               |        |                                                           |           |       |       |        |         |
|----------------------|--------|-----------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|
| Завтрак              |        |                                                           |           |       |       |        |         |
| ТК                   | 177    | Бутерброд с джемом                                        | 40        | 1,62  | 0,60  | 24,86  | 109,20  |
| 2010                 | 189    | Каша кукурузная жидкая с молоком и маслом сливочным       | 200       | 11,23 | 14,58 | 33,16  | 308,39  |
| ТК                   | 207    | Кофейный напиток                                          | 180       | 2,04  | 1,12  | 11,41  | 64,28   |
| ТК                   | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриентами               | 30        | 1,88  | 0,73  | 17,84  | 105,54  |
| ТК                   | 199    | Йогурт 2,5% жирности                                      | 125       | 3,50  | 3,13  | 5,64   | 70,64   |
| Итого за прием пищи: |        |                                                           | 575       | 20,27 | 20,16 | 92,91  | 658,05  |
| Обед                 |        |                                                           |           |       |       |        |         |
| ТК                   | 22     | Салат из свежих помидоров и горошка коне.с маслом раст.   | 100       | 1,77  | 2,37  | 5,38   | 83,10   |
| 2010                 | 76/252 | Борщ со свежей капустой. картофелем, говядиной и сметаной | 250/10/10 | 6,20  | 5,61  | 16,80  | 145,89  |
| 2010                 | 245    | Тефтели рыбные                                            | 100       | 11,33 | 12,14 | 13,94  | 211,73  |
| 2010                 | 335    | Пюре картофельное                                         | 180       | 3,91  | 7,62  | 26,47  | 176,75  |
| ТК                   | 211    | Компот из смеси сухофруктов                               | 180       | 0,41  | 0,09  | 26,81  | 110,43  |
| ТК                   | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриентами               | 20        | 1,25  | 0,49  | 8,57   | 70,33   |
| ТК                   | 198    | Хлеб ржavo-пшеничный обогащенный микронутриентами         | 40        | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58   |
| Итого за прием пищи: |        |                                                           | 890       | 27,52 | 28,67 | 114,93 | 879,81  |
| Всего за день:       |        |                                                           |           | 47,79 | 48,83 | 207,84 | 1537,86 |
| 3 день               |        |                                                           |           |       |       |        |         |
| Завтрак              |        |                                                           |           |       |       |        |         |
| 2010                 | 213    | Яйцо вареное                                              | 40        | 4,58  | -2,38 | 0,30   | 63,00   |
| 2010                 | 210    | Макароны с сыром                                          | 200       | 11,16 | 16,72 | 45,36  | 370,64  |
| ТК                   | 206    | Какао с молоком                                           | 180       | 3,48  | 2,79  | 10,08  | 80,55   |
| ТК                   | 201    | Фрукты свежие                                             | 100       | 0,80  | 0,20  | 7,50   | 38,00   |
| ТК                   | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриентами               | 30        | 1,88  | 0,73  | 17,84  | 105,54  |
| Итого за прием пищи: |        |                                                           | 550       | 21,90 | 22,82 | 81,08  | 657,73  |
| Обед                 |        |                                                           |           |       |       |        |         |
| 20Н                  | 70/2   | Огурец соленый кусочком                                   | 100       | 0,80  | 0,10  | 1,70   | 13,00   |
| 2010                 | 94/307 | Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной              | 250/10/10 | 6,80  | 8,59  | 16,40  | 182,50  |
| ТК                   | 111    | Плов со свиной                                            | 280       | 17,93 | 20,55 | 52,36  | 467,97  |
| ТК                   | 212    | Напиток из плодов шиповника                               | 180       | 0,29  | 0,13  | 19,00  | 79,47   |
| ТК                   | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриентами               | 20        | 1,25  | 0,49  | 8,57   | 70,33   |
| ТК                   | 198    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами         | 40        | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58   |
| Итого за прием пищи: |        |                                                           | 890       | 29,72 | 30,21 | 114,99 | 894,85  |
| Всего за день:       |        |                                                           |           | 51,62 | 53,03 | 196,07 | 1552,58 |

| 4 день               |        |                                                                |           |       |       |        |         |
|----------------------|--------|----------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|
| Завтрак              |        |                                                                |           |       |       |        |         |
| 2010                 | 224    | Запеканка из творога                                           | 40        | 7,33  | 5,20  | 7,20   | 102,50  |
| 2010                 | 190    | Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба") с маслом       | 200       | 5,50  | 9,59  | 31,50  | 264,50  |
| ТК                   | 209    | Чай с вареньем                                                 | 180       | 0,20  | 0,00  | 14,70  | 58,30   |
| ТК                   | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                    | 30        | 1,88  | 0,73  | 17,84  | 105,54  |
| ТК                   | 199    | Йогурт 2,5% жирности                                           | 125       | 3,50  | 3,13  | 5,64   | 70,64   |
| Итого за прием пищи: |        |                                                                | 575       | 18,41 | 18,65 | 76,88  | 601,48  |
| Обед                 |        |                                                                |           |       |       |        |         |
| ТК                   | 112    | Салат "Яркий" из св. капусты с кукурузой и маслом растительным | 100       | 1,15  | 6,70  | 10,45  | 92,32   |
| 2010                 | 98/228 | Суп картофельный с крупой и рыбой                              | 250/20    | 6,46  | 3,05  | 25,60  | 149,00  |
| 2010                 | 309    | Рагу из птицы                                                  | 280       | 15,45 | 18,07 | 35,64  | 392,30  |
| 2010                 | 442    | Сок фруктовый                                                  | 180       | 0,90  | 0,18  | 18,18  | 77,40   |
| ТК                   | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                    | 20        | 1,25  | 0,49  | 8,57   | 70,33   |
| ТК                   | 198    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами              | 40        | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58   |
| Итого за прием пищи: |        |                                                                | 890       | 27,86 | 28,84 | 115,40 | 862,93  |
| Всего за день:       |        |                                                                |           | 46,27 | 47,49 | 192,28 | 1464,41 |
| 5 день               |        |                                                                |           |       |       |        |         |
| Завтрак              |        |                                                                |           |       |       |        |         |
| 2010                 | 3      | Бутерброд с сыром                                              | 40        | 8,70  | 8,40  | 14,58  | 117,00  |
| ТК                   | 215    | Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным              | 200       | 7,20  | 9,22  | 32,77  | 289,01  |
| ТК                   | 207    | Кофейный напиток                                               | 180       | 2,04  | 1,12  | 11,41  | 64,28   |
| ТК                   | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                    | 30        | 1,88  | 0,73  | 17,84  | 105,54  |
| ТК                   | 203    | Фрукты свежие                                                  | 100       | 0,40  | 0,30  | 10,30  | 47,00   |
| Итого за прием пищи: |        |                                                                | 550       | 20,22 | 19,77 | 86,90  | 622,83  |
| Обед                 |        |                                                                |           |       |       |        |         |
| 2017                 | 52     | Салат из свеклы отварной с маслом растительным                 | 100       | 1,01  | 5,74  | 6,62   | 98,45   |
| 2010                 | 89/307 | Рассольник с птицей и сметаной                                 | 250/10/10 | 5,00  | 6,84  | 14,50  | 128,10  |
| 2010                 | 261    | Печень, тушенная в соусе                                       | 100       | 12,34 | 11,40 | 8,10   | 163,00  |
| 2010                 | 331    | Макаронные изделия отварные                                    | 180       | 6,30  | 5,58  | 36,04  | 223,18  |
| ТК                   | 216    | Кисель из кураги                                               | 180       | 0,94  | 0,05  | 27,78  | 116,17  |
| ТК                   | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                    | 20        | 1,25  | 0,49  | 8,57   | 70,33   |
| ТК                   | 198    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами              | 40        | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58   |
| Итого за прием пищи: |        |                                                                | 890       | 29,49 | 30,45 | 118,57 | 880,81  |
| Всего за день:       |        |                                                                |           | 49,71 | 50,22 | 205,47 | 1503,64 |

| 6 день               |         |                                                   |        |       |       |        |         |
|----------------------|---------|---------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| Завтрак              |         |                                                   |        |       |       |        |         |
| ТК                   | 177/1   | Бутерброд с джемом                                | 45     | 1,82  | 0,67  | 31,20  | 132,40  |
| ТК                   | 30      | Омлет с овощами                                   | 200    | 14,02 | 18,08 | 7,89   | 283,27  |
| ТК                   | 206     | Какао с молоком                                   | 180    | 3,48  | 2,79  | 10,08  | 80,55   |
| ТК                   | 197     | Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 30     | 1,88  | 0,73  | 17,84  | 105,54  |
| ТК                   | 200     | Фрукты свежие                                     | 100    | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   |
| Итого за прием пищи: |         |                                                   | 555    | 21,60 | 22,67 | 76,81  | 648,76  |
| Обед                 |         |                                                   |        |       |       |        |         |
| 2010                 | 41      | Салат витаминный (1-й вариант)                    | 100    | 0,90  | 2,40  | 7,68   | 77,39   |
| 2010                 | 106/307 | Суп-лапша домашняя с птицей                       | 250/20 | 3,17  | 3,95  | 13,01  | 101,83  |
| 2010                 | 311     | Плов из птицы                                     | 280    | 15,70 | 17,01 | 38,10  | 355,20  |
| ТК                   | 222     | Напиток апельсиновый                              | 180    | 0,20  | 0,04  | 9,60   | 40,52   |
| ТК                   | 221     | Ватрушка с творогом                               | 75     | 4,10  | 4,30  | 30,90  | 154,44  |
| ТК                   | 197     | Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 20     | 1,25  | 0,49  | 8,57   | 70,33   |
| ТК                   | 198     | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40     | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58   |
| Итого за прием пищи: |         |                                                   | 965    | 27,97 | 28,54 | 124,82 | 881,29  |
| Всего за день:       |         |                                                   |        | 49,57 | 51,21 | 201,63 | 1530,05 |
| 7 день               |         |                                                   |        |       |       |        |         |
| Завтрак              |         |                                                   |        |       |       |        |         |
| 2010                 | 3       | Бутерброд с сыром                                 | 40     | 8,70  | 8,40  | 14,58  | 117,00  |
| 2010                 | 189     | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 200    | 2,36  | 5,71  | 31,50  | 274,00  |
| ТК                   | 206     | Какао с молоком                                   | 180    | 3,48  | 2,79  | 10,08  | 80,55   |
| ТК                   | 197     | Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 30     | 1,88  | 0,73  | 17,84  | 105,54  |
| ТК                   | 199     | Йогурт 2,5% жирности                              | 125    | 3,50  | 3,13  | 5,64   | 70,64   |
| Итого за прием пищи: |         |                                                   | 575    | 19,92 | 20,76 | 79,64  | 647,73  |
| Обед                 |         |                                                   |        |       |       |        |         |
| 2010                 | 40      | Салат из квашеной капусты с маслом растительным   | 100    | 1,00  | 3,17  | 5,74   | 56,06   |
| 2010                 | 98/228  | Суп картофельный с крупой и рыбой                 | 250/20 | 6,46  | 3,05  | 25,60  | 149,00  |
| 2010                 | 273     | Котлеты, биточки (особые)                         | 100    | 15,10 | 13,10 | 14,37  | 276,18  |
| ТК                   | 350     | Овощи тушеные                                     | 180    | 3,16  | 9,79  | 31,40  | 176,59  |
| 2010                 | 442     | Сок фруктовый                                     | 180    | 0,90  | 0,18  | 18,18  | 77,40   |
| ТК                   | 197     | Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 20     | 1,25  | 0,49  | 8,57   | 70,33   |
| ТК                   | 198     | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40     | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58   |
| Итого за прием пищи: |         |                                                   | 890    | 30,52 | 30,13 | 120,82 | 887,14  |
| Всего за день:       |         |                                                   |        | 50,44 | 50,89 | 200,46 | 1534,87 |

| 8 день               |        |                                                   |           |       |       |        |         |
|----------------------|--------|---------------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|
| Завтрак              |        |                                                   |           |       |       |        |         |
| 2010                 | 213    | Яйцо вареное                                      | 40        | 4,58  | 2,38  | 0,30   | 63,00   |
| 2010                 | 210    | Макароны с сыром                                  | 200       | 11,16 | 16,72 | 45,36  | 370,64  |
| ТК                   | 208/2  | Чай с сахаром и апельсином                        | 185       | 0,25  | 0,01  | 6,90   | 27,40   |
| ТК                   | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 30        | 1,88  | 0,73  | 17,84  | 105,54  |
| ТК                   | 205    | Фрукты свежие                                     | 100       | 0,90  | 0,20  | 8,10   | 43,00   |
| Итого за прием пищи: |        |                                                   | 555       | 18,77 | 20,04 | 78,50  | 609,58  |
| Обед                 |        |                                                   |           |       |       |        |         |
| 2011                 | 70/2   | Огурец соленый кусочком                           | 100       | 0,80  | 0,10  | 1,70   | 13,00   |
| 2010                 | 80     | Борщ сибирский со сметаной                        | 250/15    | 5,07  | 7,84  | 22,52  | 201,80  |
| 2010                 | 243    | Зразы рыбные рубленые                             | 100       | 12,07 | 10,27 | 14,66  | 182,44  |
| 2010                 | 335    | Пюре картофельное                                 | 180       | 3,91  | 7,62  | 26,47  | 176,75  |
| ТК                   | 215    | Напиток из клюквы, протертой с сахаром            | 180       | 0,07  | 0,05  | 22,34  | 87,75   |
| ТК                   | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 50        | 3,75  | 1,45  | 25,70  | 131,00  |
| ТК                   | 198    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40        | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58   |
| Итого за прием пищи: |        |                                                   | 910       | 28,32 | 27,68 | 130,35 | 874,32  |
| Всего за день:       |        |                                                   |           | 47,09 | 47,72 | 208,85 | 1483,90 |
| 9 день               |        |                                                   |           |       |       |        |         |
| Завтрак              |        |                                                   |           |       |       |        |         |
| ТК                   | 177    | Бутерброд с джемом                                | 40        | 1,62  | 0,60  | 24,86  | 109,20  |
| ТК                   | 186    | Каша "Царская" молочная с маслом сливочным        | 200       | 12,69 | 17,08 | 27,14  | 297,00  |
| ТК                   | 207    | Кофейный напиток                                  | 180       | 2,04  | 1,12  | 11,41  | 64,28   |
| ТК                   | 199    | Йогурт 2,5% жирности                              | 125       | 3,50  | 3,13  | 5,64   | 70,64   |
| ТК                   | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 30        | 1,88  | 0,73  | 17,84  | 105,54  |
| Итого за прием пищи: |        |                                                   | 575       | 21,73 | 22,66 | 86,89  | 646,66  |
| Обед                 |        |                                                   |           |       |       |        |         |
| 2017                 | 52     | Салат из свеклы отварной с маслом растительным    | 100       | 1,01  | 5,74  | 6,62   | 98,45   |
| 2010                 | 95/252 | Суп из овощей с говядиной и сметаной              | 250/10/10 | 7,20  | 7,01  | 10,20  | 131,50  |
| 2010                 | 315    | Биточки рубленые из птицы                         | 100       | 10,90 | 12,90 | 12,04  | 180,00  |
| 2010                 | 326    | Рис припущенный                                   | 180       | 5,10  | 4,66  | 38,10  | 225,40  |
| ТК                   | 213    | Кисель из плодов или ягод свежих                  | 180       | 0,10  | 0,10  | 29,49  | 105,96  |
| ТК                   | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриентами       | 20        | 1,25  | 0,49  | 8,57   | 70,33   |
| ТК                   | 198    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40        | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58   |
| Итого за прием пищи: |        |                                                   | 890       | 28,21 | 31,25 | 121,98 | 893,22  |
| Всего за день:       |        |                                                   |           | 49,94 | 53,91 | 208,87 | 1539,88 |

| 10 день              |         |                                                            |           |       |       |        |         |
|----------------------|---------|------------------------------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|
| Завтрак              |         |                                                            |           |       |       |        |         |
| 2010                 | 3       | Бутерброд с сыром                                          | 40        | 8,70  | 8,40  | 14,58  | 117,00  |
| ТК                   | 216     | Каша овсяная с яблоками молочная жидкая с маслом сливочным | 200       | 6,80  | 9,00  | 36,78  | 289,30  |
| ТК                   | 208/1   | Чай с сахаром и лимоном                                    | 185       | 0,25  | 0,01  | 5,56   | 26,13   |
| ТК                   | 200     | Фрукты свежие                                              | 100       | 0,40  | 0,40  | 9,80   | 47,00   |
| ТК                   | 197     | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                | 30        | 1,88  | 0,73  | 17,84  | 105,54  |
| Итого за прием пищи: |         |                                                            | 555       | 18,03 | 18,54 | 84,56  | 584,97  |
| Обед                 |         |                                                            |           |       |       |        |         |
| 2010                 | 41      | Салат витаминный (1-й вариант)                             | 100       | 0,90  | 2,40  | 7,68   | 77,39   |
| 2010                 | 91/307  | Рассольник ленинградский с птицей и сметаной               | 250/10/10 | 5,00  | 6,94  | 18,10  | 186,90  |
| 2017                 | 259     | Жаркое по-домашнему со свининой                            | 280       | 14,41 | 17,50 | 37,10  | 367,25  |
| 2010                 | 442     | Сок фруктовый                                              | 180       | 0,90  | 0,18  | 18,18  | 77,40   |
| ТК                   | 197     | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                | 50        | 3,75  | 1,45  | 25,70  | 131,00  |
| ТК                   | 198     | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами          | 40        | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58   |
| Итого за прием пищи: |         |                                                            | 890       | 27,61 | 28,82 | 123,72 | 921,52  |
| Всего за день:       |         |                                                            |           | 45,64 | 47,36 | 208,28 | 1506,49 |
| 11 день              |         |                                                            |           |       |       |        |         |
| Завтрак              |         |                                                            |           |       |       |        |         |
| 2010                 | 224     | Запеканка из творога                                       | 40        | 7,33  | 5,20  | 7,20   | 102,50  |
| 2010                 | 189     | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным             | 200       | 6,93  | 9,17  | 29,57  | 295,35  |
| ТК                   | 209     | Чай с вареньем                                             | 180       | 0,20  | 0,00  | 14,70  | 58,30   |
| ТК                   | 199     | Йогурт 2,5% жирности                                       | 125       | 3,50  | 3,13  | 5,64   | 70,64   |
| ТК                   | 197     | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                | 35        | 2,20  | 0,90  | 20,81  | 123,13  |
| Итого за прием пищи: |         |                                                            | 580       | 20,16 | 18,40 | 77,92  | 649,92  |
| Обед                 |         |                                                            |           |       |       |        |         |
| 2010                 | 51      | Винегрет овощной                                           | 100       | 1,40  | 7,20  | 6,69   | 97,83   |
| 2010                 | 107/252 | Суп с крупой и говядиной                                   | 250/10    | 4,88  | 6,80  | 20,79  | 201,36  |
| 2017                 | 262     | Сердце в соусе                                             | 100       | 11,41 | 7,48  | 5,00   | 118,11  |
| 2010                 | 323     | Каша гречневая рассыпчатая                                 | 180       | 8,40  | 7,15  | 39,00  | 239,45  |
| ТК                   | 212     | Напиток из плодов шиповника                                | 180       | 0,29  | 0,13  | 19,00  | 79,47   |
| ТК                   | 197     | Батон нарезной обогащенный микронутриентами                | 20        | 1,25  | 0,49  | 8,57   | 70,33   |
| ТК                   | 198     | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами          | 40        | 2,65  | 0,35  | 16,96  | 81,58   |
| Итого за прием пищи: |         |                                                            | 880       | 30,28 | 29,60 | 116,01 | 888,13  |
| Всего за день:       |         |                                                            |           | 50,44 | 48,00 | 193,93 | 1538,05 |

| 12 день                     |        |                                                      |           |        |        |         |          |
|-----------------------------|--------|------------------------------------------------------|-----------|--------|--------|---------|----------|
| Завтрак                     |        |                                                      |           |        |        |         |          |
| 2010                        | 3      | Бутерброд с сыром                                    |           |        |        |         |          |
| 2010                        | 189    | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным      | 40        | 8,70   | 8,40   | 14,58   | 117,00   |
| ТК                          | 310    | Чай с молоком                                        | 200       | 5,10   | 8,60   | 30,40   | 264,50   |
| ТК                          | 201    | Фрукты свежие                                        | 180       | 2,79   | 1,05   | 10,08   | 72,38    |
| ТК                          | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриентами          | 100       | 0,80   | 0,20   | 7,50    | 38,00    |
| Итого за прием пищи:        |        |                                                      | 30        | 1,88   | 0,73   | 17,84   | 105,54   |
|                             |        |                                                      | 550       | 19,27  | 18,98  | 80,40   | 597,42   |
| Обед                        |        |                                                      |           |        |        |         |          |
| 2017                        | 71     | Помидор свежий кусочком                              |           |        |        |         |          |
| 2010                        | 84/307 | Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной | 100       | 1,10   | 0,20   | 3,80    | 21,78    |
| 2016                        | 263    | Рыба, запеченная в омлете                            | 250/10/10 | 3,27   | 7,96   | 7,30    | 134,80   |
| 2010                        | 331    | Макаронные изделия отварные                          | 100       | 13,85  | 10,80  | 3,34    | 166,29   |
| ТК                          | 223    | Напиток яблочный                                     | 180       | 6,30   | 5,58   | 36,04   | 223,18   |
| ТК                          | 197    | Батон нарезной обогащенный микронутриентами          | 180       | 0,09   | 0,09   | 11,20   | 47,09    |
| ТК                          | 198    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами    | 50        | 3,75   | 1,45   | 25,70   | 131,00   |
| ТК                          | 8      | Кондитерские изделия                                 | 40        | 2,65   | 0,35   | 16,96   | 81,58    |
| Итого за прием пищи:        |        |                                                      | 30        | 0,45   | 2,94   | 21,75   | 105,01   |
| Всего за день:              |        |                                                      | 950       | 31,46  | 29,37  | 126,09  | 910,74   |
| Итого за 12 дней:           |        |                                                      |           | 50,73  | 48,35  | 206,49  | 1508,16  |
| Среднее значение за период: |        |                                                      |           | 591,89 | 600,31 | 2438,37 | 18202,54 |
|                             |        |                                                      |           | 49,32  | 50,03  | 203,20  | 1516,88  |

Допускаются отклонения в случаях сбоев поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией МЛ. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под редакцией МЛ. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011г.
4. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, под ред. Могильного МЛ., Тутельяна В.А.- М.:ДеЛи плюс, 2016г.