



Примерное двухнедельное меню
 рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания
 учащимся в возрасте 7-11 лет общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга Невского района
 с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета Санкт – Петербурга
 (для сырьевых столовых)

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Сборник рецептур или т/т/к | №№ рецептур |
|-------------------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| 1 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 60 (25/35) | 9,2 | 10,35 | 10,8 | 186,9 | т/т/к | 3 |
| | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 150 | 5,6 | 6,67 | 19,38 | 177,0 | 2008 | 189 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 | 2008 | 432 |
| | Батон нарезной обогащённый микронутриентами | 25 | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | т/т/к | 1 |
| | Мандарин | 100 | 0,75 | 0,0 | 7,5 | 38,0 | т/т/к | 5 |
| Итого за завтрак | | 535 | 19,05 | 19,48 | 73,07 | 580,79 | | |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с луком зелёным | 60 | 0,96 | 3,1 | 4,14 | 48,0 | 2008 | 35 |
| | Суп картофельный с фасолью | 200 | 3,8 | 3,6 | 14,9 | 112,8 | т/т/к | 108 |
| | Гуляш из говядины | 90 | 12,4 | 12,3 | 2,79 | 196,2 | 2008 | 259 |
| | Гюрс картофельное | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141,0 | 2008 | 335 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 118,0 | 2008 | 402 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3,2 | 1,4 | 13,4 | 72,0 | т/т/к | 1 |
| | Батон нарезной обогащённый микронутриентами | 35 | 2,8 | 1,6 | 18,2 | 100,6 | т/т/к | 2 |
| Итого на обед | | 775 | 26,46 | 27,6 | 101,63 | 788,6 | | |
| Итого за 1 день | | | 45,51 | 47,08 | 174,7 | 1369,39 | | |
| 2 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с запеченным филе кури | 60 (25/35) | 3,63 | 6,78 | 13,36 | 105,07 | т/т/к | 11/1 |
| | Запеканка из творога с вареньем | 150 (130/20) | 15,0 | 12,4 | 44,7 | 370,9 | т/т/к | 224 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 2008 | 430 |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,7 | т/т/к | 4 |
| Итого за завтрак | | 510 | 19,27 | 19,72 | 83,84 | 587,67 | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|-------|
| | Салат « Степной» из разных овощей (с 1.03.используются лук репчатый заменяют на лук зелёный, картофель и морковь используют отварными) | 60 | 2,16 | 5,06 | 4,68 | 82,2 | 2008 | 30 |
| Обед | Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной | 200/5/10 | 5,29 | 7,04 | 10,7 | 114,8 | т/т/к | 76 |
| | Биточки рыбные | 90 | 11,7 | 10,34 | 13,5 | 203,4 | 2008 | 239 |
| | Картофель отварной (с маслом сливочным) | 150 | 2,9 | 2,9 | 28,9 | 153,0 | т/т/к | 123 |
| | Сок фруктовый / Мультимикс/ | 200 | 1,4 | 0,4 | 32,8 | 140,0 | т/т/к | 442/3 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 20 | 1,6 | 0,85 | 6,7 | 36,0 | т/т/к | 1 |
| | Батон нарезной обогащённый микронутриентами | 15 | 1,2 | 0,69 | 7,8 | 43,1 | т/т/к | 2 |
| Итого за обед | | 750 | 26,25 | 27,28 | 105,08 | 772,5 | | |
| Итого за 2 день | | | 45,73 | 47,32 | 185,47 | 1376,27 | | |
| 3 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из свежих огурцов и помидоров | 60 | 0,54 | 5,06 | 1,04 | 63,6 | 2008 | 23 |
| | Кнели из кур (паровые), соус сметанный | 90(60/30) | 10,8 | 7,7 | 11,1 | 156,5 | т/т/к | 319 |
| | Макаронны отварные | 150 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191,0 | 2008 | 331 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 | 2008 | 431 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 25 | 2,0 | 1,06 | 8,37 | 45,0 | т/т/к | 1 |
| Итого за завтрак | | 530 | 19,14 | 18,72 | 67,01 | 518,1 | | |
| Обед | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,06 | 3,96 | 73,8 | 2008 | 51 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями и филе курицы | 200/5 | 4,18 | 2,8 | 16,0 | 106,8 | 2008 | 100 |
| | Голубцы ленивые | 240 | 18,58 | 17,26 | 46,92 | 448,4 | т/т/к | 306 |
| | Напиток лимонный | 200 | 0,2 | 0,0 | 25,7 | 105,0 | 2008 | 436 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микронутриентами | 25 | 2,0 | 1,06 | 8,37 | 45,0 | т/т/к | 1 |
| | Апельсия | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | т/т/к | 7 |
| Итого за обед | | 830 | 26,2 | 27,48 | 111,25 | 826 | | |
| Итого за 3 день | | | 45,47 | 47,2 | 195,09 | 1413,67 | | |
| 4 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 60 | 5,3 | 9,3 | 1,0 | 110,0 | т/т/к | 215 |
| | Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным | 155 | 5,6 | 6,35 | 23,55 | 179,0 | 2008 | 189 |
| | Чай с молоком | 180 | 1,4 | 1,2 | 24,9 | 94,5 | 2011 | 378 |
| | Батон нарезной обогащённый микронутриентами | 50 | 4,0 | 2,32 | 23,4 | 143,78 | т/т/к | 2 |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,7 | т/т/к | 4 |
| Итого за завтрак | | 545 | 16,74 | 19,61 | 83,63 | 578,98 | | |
| Обед | Икра морковная | 60 | 2,52 | 4,86 | 6,06 | 78,0 | 2008 | 56 |
| | Суп крестьянский с крупой | 200 | 2,64 | 4,02 | 9,92 | 85,6 | 2008 | 94 |
| | Фрикадельки из птицы, соус основной белый | 100 | 4,18 | 6,07 | 3,46 | 109,77 | 2010 | 308 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141,0 | 2008 | 335 |
| | Сок фруктовый /яблочный/ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 2008 | 442 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|------|
| | Булочка творожная | 50 | 5,9 | 2,8 | 23,4 | 144,0 | 2008 | 479 |
| | Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5% | 1/100-125 | 5,0 | 2,5 | 8,5 | 87,0 | т/т/к | 3/1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 3,2 | 1,4 | 13,4 | 72,0 | т/т/к | 1 |
| Итого за обед | | 925 | 27,54 | 27,25 | 104,84 | 803,37 | | |
| Итого за день: | | | 44,28 | 46,86 | 188,47 | 1382,35 | | |
| 5 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 60(25/35) | 9,2 | 10,35 | 10,8 | 186,9 | т/т/к | 3 |
| | Каша рисовая жидкая с маслом сливочным | 175 | 6,47 | 6,94 | 24,9 | 184,37 | 2008 | 189 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 | 2008 | 432 |
| | Мандарин | 100 | 0,75 | 0,0 | 7,5 | 38,0 | т/т/к | 5 |
| | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 15 | 1,2 | 0,69 | 7,8 | 43,1 | т/т/к | 2 |
| Итого за завтрак | | 550 | 19,12 | 19,28 | 73,4 | 559,37 | | |
| | | | | | | | | |
| Обед | Салат из свёклы отварной с маслом растительным, яйцо варёное | 70 (60/10) | 3,38 | 4,9 | 9,0 | 103,2 | т/т/к | 52 |
| | Щи из квашеной капусты со сметаной | 200/5 | 2,24 | 4,4 | 4,02 | 67,2 | 2008 | 85 |
| | Мясо духовое | 240 | 13,06 | 14,3 | 49,9 | 344,7 | т/т/к | 258 |
| | Компот из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,1 | 29,79 | 141,2 | 2011 | 346 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 20 | 1,6 | 0,85 | 6,7 | 36,0 | т/т/к | 1 |
| | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 15 | 1,2 | 0,69 | 7,8 | 43,1 | т/т/к | 2 |
| | Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5% | 1/100-125 | 5,0 | 2,5 | 8,5 | 87,0 | т/т/к | 3/1 |
| Итого за обед | | 875 | 26,93 | 27,74 | 115,71 | 822,4 | | |
| Итого за день | | | 46,05 | 47,02 | 189,11 | 1381,77 | | |
| 6 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с котлетой натуральной рубленой из птицы | 60 | 8,25 | 8,74 | 7,38 | 182,8 | т/т/к | 5 |
| | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 155 | 5,1 | 7,5 | 15,9 | 163,0 | 2008 | 189 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,5 | 19,8 | 134,0 | 2008 | 433 |
| | Банан свежий | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 105,24 | т/т/к | 6 |
| Итого за завтрак | | 615 | 19,25 | 19,74 | 85,08 | 585,04 | | |
| | | | | | | | | |
| Обед | Салат из солёных огурцов с маслом растительным | 60 | 1,62 | 3,06 | 1,56 | 40,2 | 2008 | 20 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 3,9 | 2,8 | 19,0 | 96,8 | 2008 | 100 |
| | Рыба /филе трески/ припущенная | 100 | 11,7 | 8,5 | 8,5 | 170,2 | т/т/к | 227 |
| | Рагу овощное | 150 | 3,5 | 6,7 | 11,5 | 119,0 | 2008 | 350 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,1 | 34,2 | 142,0 | 2008 | 401 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 3,2 | 1,7 | 13,4 | 72,0 | т/т/к | 1 |
| | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 25 | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | т/т/к | 2 |
| Итого за обед | | 775 | 26,92 | 24,02 | 101,15 | 712,09 | | |
| Итого за 6 день | | | 46,17 | 43,76 | 186,23 | 1297,13 | | |
| 7 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с запеченным филе курицы | 60 (25/35) | 3,63 | 6,78 | 13,36 | 105,07 | т/т/к | 11/1 |
| | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 175 | 6,53 | 7,78 | 34,27 | 202,0 | 2008 | 189 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 | 2008 | 430 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|-----------|
| | Мандарин | 100 | 0,75 | 0,0 | 7,5 | 38,0 | т/т/к | 5 |
| | Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5% | 1/100-125 | 5,0 | 2,5 | 8,5 | 87,0 | т/т/к | 3/1 |
| Итого за завтрак | | 660 | 16,11 | 17,16 | 78,63 | 492,07 | | |
| Обед | Огурец свежий порционный | 60 | 0,42 | 0,06 | 1,14 | 6,6 | 2011 | 71 |
| | Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 2,5 | 4,11 | 11,02 | 80,9 | 2008 | 85 |
| | Фрикадельки из говядины, тушёные в молочном соусе | 90 | 10,1 | 12,0 | 7,6 | 178,8 | 2008 | 293 |
| | Рис отварной | 150 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 203,0 | 2008 | 325 |
| | Сок фруктовый /апельсиновый/ | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 114,0 | 2008 | 442 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 3,2 | 1,7 | 13,4 | 72,0 | т/т/к | 1 |
| | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 40 | 3,2 | 2,86 | 20,79 | 114,99 | т/т/к | 2 |
| Итого за обед | | 785 | 24,52 | 27,23 | 113,15 | 770,29 | | |
| Итого за 7 день | | | 40,63 | 44,39 | 191,78 | 1262,36 | | |
| 8 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с сыром | 60 (20/40) | 6,5 | 7,3 | 7,7 | 132,9 | т/т/к | 3 |
| | Пудинг из творога с соусом клюквенным | 150 (100/50) | 10,9 | 10,9 | 37,2 | 290,5 | т/т/к | 235 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 25,9 | 105,0 | 2011 | 378 |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,7 | т/т/к | 4 |
| Итого за завтрак | | 510 | 19,36 | 19,99 | 81,58 | 580,1 | | |
| Обед | Салат из квашеной капусты с маслом растительным | 80 | 1,28 | 4,08 | 6,16 | 66,4 | 2008 | 40 |
| | Суп картофельный с горохом, говядиной и гречкой | 200/5/10 | 5,12 | 3,6 | 16,88 | 112,8 /37 | 2008 | 99/ 73 |
| | Филе трески запеченное, соус основной белый | 100 (70/30) | 12,28 | 9,4 | 8,89 | 235,75 | т/т/к | 237 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141,0 | 2008 | 335 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,5 | 0,1 | 28,1 | 116,0 | 2008 | 401 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 20 | 1,6 | 0,85 | 6,7 | 36,0 | т/т/к | 1 |
| | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 15 | 1,2 | 0,69 | 7,8 | 43,1 | т/т/к | 2 |
| Итого за обед | | 820 | 26,58 | 26,47 | 108,23 | 817,55 | | |
| Итого за 8 день | | | 45,94 | 46,46 | 189,81 | 1397,65 | | |
| 9 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из свежих огурцов и помидоров | 60 | 0,54 | 5,06 | 1,04 | 53,6 | 2008 | 23 |
| | Макароны с сыром | 150 | 11,6 | 12,1 | 24,56 | 313,1 | т/т/к | 206 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3 | 0,1 | 15,2 | 62,0 | 2008 | 431 |
| | Банан свежий | 180 | 2,7 | 0,9 | 37,8 | 94,7 | т/т/к | 6 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 15 | 1,2 | 0,63 | 5,025 | 27,0 | т/т/к | 1 |
| Итого за завтрак | | 610 | 16,34 | 18,79 | 83,625 | 560,4 | | |
| Обед | Салат овощной с яблоками, маслом растительным | 60 | 0,86 | 3,18 | 5,28 | 53,8 | 2005 | 1,49 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/5 | 2,5 | 4,5 | 6,43 | 77,2 | 2008 | 84 |
| | Плов из филе птицы | 240 | 12,15 | 13,85 | 33,8 | 324,6 | т/т/к | 304 |
| | Сок фруктовый /яблочный/ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,8 | 86,0 | 2008 | 442 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | 3,2 | 1,7 | 13,4 | 72,0 | т/т/к | 1 |
| | Батон нарезной обогащенный микроэлементами | 40 | 3,2 | 1,85 | 20,78 | 115,0 | т/т/к | 2 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------------|--------------|--------------|----------------|---------------|-------|-------|
| | Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5% | 1/100-125 | 5,0 | 2,5 | 8,5 | 87,0 | т/т/к | 3/1 |
| Итого за обед | | 910 | 27,91 | 27,78 | 107,99 | 815,6 | | |
| Итого за 9 день | | | 44,25 | 46,57 | 191,615 | 1376 | | |
| 10 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Бутерброд с маслом сливочным и яйцом | 60 (5/20/35) | 2,6 | 5,0 | 15,1 | 88,4 | т/т/к | 209 |
| | Каша «Дружба» | 170 | 5,27 | 8,5 | 22,78 | 190,4 | 2008 | 190 |
| | Какао с молоком | 200 | 2,9 | 2,5 | 19,8 | 134,0 | 2008 | 433 |
| | Яблоко свежее | 100 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,7 | т/т/к | 4 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами | 20 | 1,6 | 0,85 | 6,7 | 36,0 | т/т/к | 1 |
| Итого за завтрак | Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5% | 1/100-125 | 5,0 | 2,5 | 8,5 | 87,0 | т/т/к | 3/1 |
| | | 675 | 17,81 | 19,79 | 83,66 | 587,5 | | |
| Обед | Помидор свежий порционный | 60 | 0,6 | 0,2 | 2,2 | 14,4 | 2011 | 71 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/5 | 2,29 | 4,15 | 13,62 | 101,7 | 2008 | 91 |
| | Шницель рубленый | 110 | 14,7 | 13,75 | 29,4 | 251,6 | 2010 | 282 |
| | Рагу овощное | 150 | 3,5 | 6,7 | 11,5 | 119,0 | 2008 | 350 |
| | Сок фруктовый (абрикосовый) | 200 | 0,1 | 0,1 | 29,2 | 118,00 | т/т/к | 442 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами | 20 | 1,6 | 0,85 | 6,7 | 36,0 | т/т/к | 1 |
| | Батон нарезной обогащённый микроэлементами | 40 | 3,2 | 1,85 | 20,78 | 115,0 | т/т/к | 2 |
| Итого за обед | | 785 | 25,99 | 27,6 | 113,4 | 755,7 | | |
| Итого за 10 день | | | 43,8 | 47,39 | 197,06 | 1343,2 | | |
| 11 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Салат из зелёного горошка с маслом растительным | 60 | 0,46 | 3,0 | 3,75 | 51,9 | 2010 | 10 |
| | Омлет с картофелем | 150 | 11,3 | 10,0 | 8,5 | 276,0 | 2010 | 218 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107,0 | 2008 | 432 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами | 20 | 1,6 | 0,85 | 6,7 | 36,0 | т/т/к | 1 |
| | Батон нарезной обогащённый микроэлементами | 35 | 2,8 | 1,6 | 18,2 | 100,6 | т/т/к | 2 |
| | Мандарин | 100 | 0,75 | 0,0 | 7,5 | 38,0 | т/т/к | 5 |
| Итого за завтрак | | 565 | 18,41 | 16,75 | 67,05 | 609,5 | | |
| Обед | Салат из свежих огурцов с маслом растительным | 60 | 0,42 | 6,0 | 1,4 | 62,6 | 2008 | 19 |
| | Борщ сибирский со сметаной | 200/5 | 6,73 | 5,39 | 8,5 | 109,7 | 2008 | 80 |
| | Рыба тушеная в томате с овощами | 150 | 10,3 | 5,7 | 6,0 | 103,0 | т/т/к | 231 |
| | Картофель отварной (с маслом сливочным) | 150 | 2,9 | 2,9 | 28,9 | 153,0 | т/т/к | 333 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 | 2008 | 394 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащённый микроэлементами | 40 | 3,2 | 1,7 | 13,4 | 72,0 | т/т/к | 1 |
| | Батон нарезной обогащённый микроэлементами | 40 | 3,2 | 1,85 | 20,78 | 115,0 | т/т/к | 2 |
| Итого за обед | | 850 | 26,95 | 23,74 | 106,88 | 730,3 | | |
| Итого за 11 день | | | 45,36 | 40,49 | 173,93 | 1339,8 | | |
| 12 день | | | | | | | | |
| Завтрак | Закрытый бутерброд с биточком паровым из птицы | 60 (25-35) | 3,9 | 6,12 | 3,72 | 56,0 | т/т/к | 10 |
| | Запеканка из творога с морковью с соусом молочным | 160 | 13,3 | 11,98 | 36,48 | 352,4 | т/т/к | 224/1 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 25,9 | 105,0 | 2011 | 378 |
| | Груша свежая | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 2011 | 338 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|---------------|---------------|-----------------|-----------------|-------|-----|
| Итого за завтрак | | 520 | 19,12 | 19,75 | 76,47 | 560,4 | | |
| Обед | Помидор свежий порционный | 60 | 0,6 | 0,2 | 2,2 | 14,4 | 2011 | 71 |
| | Суп картофельный с рисом | 200 | 2,0 | 2,2 | 15,8 | 95,2 | 2011 | 101 |
| | Печень по-строгановски | 100/20 | 14,15 | 14,1 | 8,7 | 238,2 | т/т/к | 255 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 150 (145/5) | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | т/т/к | 181 |
| | Сок фруктовый /апельсиновый/ | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 114,0 | 2008 | 442 |
| | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | 3,2 | 1,7 | 13,4 | 72,0 | т/т/к | 1 |
| | Батон нарезной обогащенный микронутриентами | 25 | 2,0 | 1,16 | 12,99 | 71,89 | т/т/к | 2 |
| Итого за обед | | 795 | 26,95 | 24,16 | 117,19 | 811,69 | | |
| Итого за 12 день | | | 46,07 | 43,91 | 193,59 | 1372,09 | | |
| Всего за 12 дней | | | 539,26 | 548,45 | 2256,855 | 16311,68 | | |
| Средняя за 1 день | | | 44,9 | 45,7 | 188,07 | 1359,3 | | |

* 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.

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

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания

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

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

Накопительная ведомость по меню льготного питания /младшие классы – завтрак и обед/ 50-60% от среднесуточной нормы согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 2024г.- 2025г.

| Наименование продукта | Норма на одного ребёнка в день в г 50% - 60 % суточного рациона | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | Факт за 12 дней в г | Норма за 12 дней 50% - 60 % суточного рациона | Отклонение от нормы в % (+/-) |
|---|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------------------------|---|-------------------------------------|
| | | день | день | день | | | |
| Хлеб ржаной обогащенный жгано – пшеничный/ | 40-48 | 40 | 20 | 50 | 40 | 20 | 40 | 40 | 40 | 55 | 40 | 60 | 40 | 485 | 480-576 | 0 |
| Хлеб пшеничный | 75-90 | 95 | 98,2 | 60 | 81 | 70 | 69,2 | 70 | 69 | 40 | 113,8 | 75 | 59 | 900,2 | 900-1080 | 0 |
| Мука пшеничная | 7,5-9 | 2 | - | 2 | 34 | 8 | 2 | 2 | 9 | - | 2 | - | 29 | 90 | 90-108 | 0 |
| Група злаки, бобовые | 22,5-27 | 45 | - | 13 | 28 | 26 | 23 | - | 49 | 64 | 22 | 8 | 40 | 318 | 270-324 | 0 |
| Макаронные изделия | 7,5-9 | - | - | 59 | - | - | 8 | - | - | 44 | - | - | - | 111 | 90-108 | 0 |
| Картофель | 93,5-112,2 | 178 | 181 | 73 | 138 | 115 | 90 | 40 | 148 | 37 | 80 | 204 | 60 | 1344 | 1122-1346,4 | 0 |
| Овощи разные / зелень/ | 140-168 | 101 | 90 | 349 | 125 | 165 | 213 | 109 | 98 | 214 | 238 | 210 | 99 | 2011 | 1680-2016 | 0 |
| Фрукты свежие | 92,5-111 | 100 | 100 | 122 | 100 | 175 | 200 | 100 | 128 | 195 | 100 | 145 | 100 | 1565 | 1110-1332 | +17,4 |
| Орехи | 100-120 | - | 200 | - | 200 | - | - | 200 | - | 200 | 200 | - | 200 | 1200 | 1200-1440 | 0 |
| Фрукты сухие в т. ч. финик | 7,5-9 | 20 | - | - | - | - | 20 | 25 | 25 | - | - | - | - | 90 | 90-108 | 0 |
| Сахарный песок | 15-18 | 20 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 15 | 215 | 180-216 | 0 |
| Кондитерские изделия (джем) | 5-6 | - | 20 | - | - | - | - | - | 40 | - | - | - | - | 60 | 60-72 | 0 |
| Какао | 0,5-0,6 | - | - | - | - | - | 3,5 | - | - | - | 3,5 | - | - | 7 | 6-7,2 | 0 |
| Кофейный напиток | 1-1,2 | 4 | - | - | 4,0 | - | - | - | - | - | - | 4 | - | 32 | 12-14,4 | 0 |
| Чай | 0,5-0,6 | - | 1 | 1 | - | - | - | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 6 | 6-7,2 | 0 |
| Мясо б/к | 35-42 | 88 | 9 | 113 | - | 105 | - | - | 62 | - | 87,4 | - | 37,9 | 502,3 | 420-504 | 0 |
| Грица | 17,5-21 | - | 38 | 64 | 51 | - | 32,2 | 39 | - | 58 | - | - | 43 | 287,2 | 210-252 | +13,8 |
| Рыба филе | 29-34,8 | - | 72 | - | - | - | 147 | - | 87 | - | - | 68 | - | 374 | 348-417,6 | 0 |
| Субпродукты | 15-18 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 178 | 178 | 180-216 | 0 |
| Молоко, кис/мол. продукция | 225-270 | 211 | 149 | 87 | 351 | 254 | 193 | 192 | 350 | 162 | 348 | 200 | 207 | 2704 | 2700-3240 | 0 |
| Сметаног | 25-30 | - | 125 | - | 13 | - | - | - | 125 | - | - | - | 97 | 360 | 300-360 | 0 |
| Сметана | 5-6 | - | 15 | 10 | - | 5 | - | 8 | - | 5 | 5 | 5 | 10 | 63 | 60-72 | 0 |
| Сыр | 5-6 | 20 | - | - | - | 20 | - | 20 | - | 20 | - | - | - | 80 | 60-72 | 0 |
| Масло сливочное | 15-18 | 14 | 9 | 12 | 14 | 10 | 14 | 18 | 18 | 12 | 20 | 27 | 12 | 180 | 180-216 | 0 |
| Масло растительное | 7,5-9 | 7 | 13 | 10 | 10 | 9 | 8 | 3 | 11 | 12 | 10 | - | 13 | 106 | 90-108 | 0 |
| Яйцо шт. | 20-24 | - | 30 | 8 | 67 | 10 | - | 10 | - | - | 20 | 89 | 6 | 240 | 240-288 | 0 |
| Хлебцы | 0,1-0,12 | - | - | - | 1,2 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 | 1,2-1,44 | 0 |
| Соль | 1,5-1,8 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 21 | 18-21,6 | 0 |