

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
социального питания
Правительства Санкт-Петербурга

Н.А. Петрова



" 10 " 2019 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 161,00 руб. (завтрак - 59,00 руб., обед - 102,00 руб.) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых)

1 день

| Сборник рецептов | № технологической карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------------------|-------------------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | В1, мг | С, мг | А, мг | Е, мг | Са, мг | Mg, мг | P, мг | Fe, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 5,19 | 7,50 | 18,90 | 163 | 0,10 | 1,00 | 0,04 | 0,20 | 117,00 | 41,00 | 146,00 | 2,00 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 15/20 | 5,00 | 5,00 | 10,30 | 167 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 135,80 | 7,90 | 88,00 | 0,40 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107 | 0,02 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 61,00 | 7,00 | 45,00 | 1,00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |
| к/к | к/к | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,60 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,90 | 14,90 | 77,80 | 502 | 0,12 | 12,10 | 0,05 | 0,80 | 334,60 | 67,20 | 306,30 | 5,90 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 37 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ* | 60 | 0,80 | 13,30 | 14,30 | 110 | 0,00 | 5,40 | 0,10 | 5,90 | 17,30 | 10,70 | 21,20 | 0,50 |
| 2008 | 76 | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ | 200/5 | 1,50 | 4,30 | 10,40 | 110 | 0,00 | 7,00 | 0,20 | 0,20 | 15,00 | 19,60 | 140,10 | 1,20 |
| 2008 | 311 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 20,70 | 24,70 | 36,90 | 452 | 0,10 | 14,70 | 0,30 | 6,00 | 44,00 | 46,70 | 216,00 | 2,70 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|-----|-------|-------|--------|-------|------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТ С | 200 | 0,60 | 0,10 | 31,70 | 131 | 0,02 | 51,40 | 0,01 | 0,50 | 21,00 | 16,00 | 23,00 | 0,70 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |
| Итого за прием пищи: | | | | 27,20 | 43,30 | 120,30 | 937 | 0,12 | 78,50 | 0,61 | 13,20 | 106,60 | 101,10 | 438,40 | 6,40 |
| Всего за день: | | | | 41,10 | 58,20 | 198,10 | 1 439 | 0,24 | 90,60 | 0,66 | 14,00 | 441,20 | 168,30 | 744,70 | 12,30 |

2 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|---------|-------|-------|-------|-----|------|------|------|------|--------|--------|----------|------|
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 5,60 | 6,40 | 24,80 | 179 | 0,11 | 1,00 | 0,04 | 0,60 | 114,00 | 29,00 | 146,00 | 2,00 |
| к/к | к/к | БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ П/К И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ | 15/5/25 | 4,30 | 5,90 | 23,00 | 125 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 9,80 | 7,40 | 45,50 | 0,70 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 4,00 | 8,00 | 1,00 |
| к/к | к/к | ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРН | 125 | 3,30 | 3,10 | 21,00 | 171 | 0,30 | 7,00 | 0,30 | 0,00 | 290,00 | 140,00 | 950,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,90 | 15,50 | 83,80 | 535 | 0,41 | 8,20 | 0,34 | 0,60 | 418,80 | 180,40 | 1 149,50 | 3,70 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------|---|--------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|------|--------|--------|---------|------|
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ * | 60 | 1,00 | 3,10 | 4,60 | 50 | 0,01 | 16,20 | 0,02 | 1,40 | 29,40 | 9,00 | 16,80 | 0,40 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРОЙ | 200/10 | 7,00 | 4,30 | 15,20 | 147 | 0,10 | 4,30 | 0,20 | 1,60 | 17,50 | 27,20 | 164,20 | 1,70 |
| 2008 | 245/364 | ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ, СОУС ТОМАТНЫЙ | 80/20 | 11,00 | 11,90 | 14,90 | 185 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 3,20 | 18,70 | 18,10 | 117,40 | 0,60 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,10 | 5,40 | 20,30 | 141 | 0,14 | 5,00 | 0,04 | 0,20 | 47,00 | 29,00 | 85,00 | 1,10 |
| 2008 | 438 | НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ с вит С | 200 | 0,10 | 0,10 | 26,40 | 108 | 0,01 | 53,00 | 0,00 | 0,40 | 5,00 | 2,00 | 3,00 | 1,00 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |
| Итого за прием пищи: | | | | 25,80 | 25,70 | 108,40 | 765 | 0,26 | 79,10 | 0,26 | 7,40 | 126,90 | 93,40 | 424,50 | 6,10 |
| Всего за день: | | | | 39,70 | 41,20 | 192,20 | 1299 | 0,67 | 87,30 | 0,60 | 8,00 | 545,70 | 273,80 | 1574,00 | 9,80 |

3 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----|---|-------|------|------|-------|-----|------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 3,90 | 6,30 | 21,60 | 159 | 0,04 | 1,00 | 0,04 | 0,50 | 107,00 | 23,00 | 106,00 | 1,00 |
| 2011 | 224 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 60/20 | 8,50 | 7,80 | 24,80 | 235 | 0,00 | 0,30 | 0,10 | 1,10 | 18,90 | 18,40 | 122,60 | 0,50 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,90 | 2,50 | 24,80 | 134 | 0,04 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 121,00 | 14,00 | 90,00 | 1,00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-----------------|----|-------|-------|-------|-----|------|-------|------|------|--------|-------|--------|------|
| к/к | к/к | МАНДАРИН СВЕЖИИ | 60 | 0,60 | 0,20 | 6,00 | 30 | 0,00 | 30,40 | 0,00 | 0,20 | 28,00 | 8,80 | 13,60 | 0,10 |
| Итого за прием пищи: | | | | 17,80 | 17,50 | 93,60 | 635 | 0,08 | 32,70 | 0,15 | 1,80 | 279,70 | 67,50 | 348,50 | 2,90 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|----------|-------|-------|--------|-------|------|--------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 2008 | 52 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ * | 60/20 | 4,20 | 7,80 | 4,00 | 104 | 0,00 | 9,00 | 0,20 | 2,80 | 12,80 | 11,40 | 21,60 | 0,60 |
| 2008 | 84 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 3,80 | 5,20 | 7,10 | 113 | 0,00 | 9,60 | 0,20 | 0,20 | 17,10 | 19,00 | 158,60 | 1,10 |
| 2008 | 254 | СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ | 100 | 11,20 | 24,40 | 0,40 | 266 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 36,00 | 20,00 | 162,00 | 2,00 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,50 | 4,80 | 31,30 | 191 | 0,06 | 0,00 | 0,03 | 0,80 | 11,00 | 7,00 | 36,00 | 0,80 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ С | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,90 | 115 | 0,01 | 51,60 | 0,00 | 0,10 | 7,00 | 4,00 | 4,00 | 1,00 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |
| Итого за прием пищи: | | | | 28,50 | 43,30 | 97,70 | 922 | 0,27 | 70,20 | 0,43 | 4,90 | 93,20 | 69,50 | 420,30 | 6,80 |
| Всего за день: | | | | 46,30 | 60,80 | 191,30 | 1 558 | 0,35 | 102,90 | 0,58 | 6,70 | 372,90 | 137,00 | 768,80 | 9,70 |

4 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|-------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-----|------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| 2008 | 187 | КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ | 150 | 5,04 | 7,32 | 28,10 | 199 | 0,12 | 1,20 | 0,05 | 0,36 | 76,80 | 33,60 | 121,20 | 2,40 |
| 2010 | 216 | ОМЛЕТ С СЫРОМ | 60 | 7,50 | 9,90 | 21,10 | 164 | 0,00 | 0,10 | 0,10 | 0,90 | 19,00 | 8,90 | 118,60 | 1,10 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107 | 0,02 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 61,00 | 7,00 | 45,00 | 1,00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |
| Итого за прием пищи: | | | | 15,94 | 19,22 | 88,00 | 547 | 0,14 | 2,30 | 0,16 | 1,26 | 161,60 | 52,80 | 301,30 | 4,80 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----|---|-------|-------|-------|-------|-----|------|-------|------|------|-------|-------|--------|------|
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ * | 60 | 0,60 | 6,10 | 1,98 | 65 | 0,03 | 14,40 | 0,10 | 3,10 | 18,00 | 10,80 | 14,40 | 0,60 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 2,30 | 4,40 | 13,50 | 122 | 0,10 | 6,00 | 0,20 | 0,40 | 13,30 | 21,40 | 156,90 | 0,90 |
| 2008 | 272 | БИТОЧКИ | 80 | 12,00 | 12,30 | 10,10 | 200 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | 9,60 | 19,20 | 120,00 | 1,60 |
| 2008 | 136 | МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ | 150 | 2,80 | 9,24 | 24,00 | 191 | 0,05 | 4,80 | 1,46 | 5,04 | 39,60 | 42,00 | 75,60 | 1,20 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА С ВИТ С | 200 | 0,50 | 0,10 | 28,10 | 116 | 0,03 | 51,40 | 0,00 | 0,10 | 16,00 | 8,00 | 26,00 | 0,60 |
| 2008 | 467 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 60 | 4,00 | 7,44 | 33,50 | 216 | 0,07 | 0,00 | 0,05 | 0,50 | 9,00 | 5,40 | 33,60 | 0,42 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------|-------|--------|------|------|-------|------|-------|--------|--------|--------|-------|
| Итого за прием пищи: | 25,80 | 40,48 | 138,18 | 1044 | 0,34 | 76,60 | 1,81 | 12,64 | 114,80 | 114,90 | 464,60 | 6,62 |
| Всего за день: | 41,74 | 59,70 | 226,18 | 1592 | 0,48 | 78,90 | 1,97 | 13,90 | 276,40 | 167,70 | 765,90 | 11,42 |

5 день

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|-------|-------|-------|--------|-----|------|-------|------|------|--------|--------|----------|------|
| 2011 | 183 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150/5 | 6,60 | 7,50 | 25,90 | 118 | 0,10 | 0,60 | 0,00 | 2,10 | 16,60 | 66,20 | 157,40 | 2,00 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132 | 0,02 | 8,00 | 0,03 | 0,40 | 8,00 | 5,00 | 14,00 | 0,30 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/5 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 61 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 7,40 | 5,00 | 9,00 | 1,00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |
| к/к | к/к | ЙОГУРТ В ИНД.УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРН | 125 | 3,30 | 3,10 | 21,00 | 171 | 0,30 | 7,00 | 0,30 | 0,00 | 290,00 | 140,00 | 950,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 13,30 | 15,70 | 100,50 | 560 | 0,42 | 18,60 | 0,33 | 2,50 | 326,80 | 219,50 | 1 146,70 | 3,60 |

~ Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------|---|--------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|------|--------|--------|----------|------|
| 2008 | 20 | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ СГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 60 | 1,62 | 3,10 | 1,56 | 40 | 0,01 | 3,60 | 0,00 | 1,38 | 13,80 | 7,80 | 16,80 | 0,42 |
| 2008 | 101 | СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, С КУРОЙ | 200/10 | 4,00 | 3,00 | 15,20 | 124 | 0,00 | 4,10 | 0,20 | 0,30 | 13,90 | 16,40 | 139,70 | 0,90 |
| 2008 | 237 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 80 | 14,00 | 17,90 | 21,60 | 189 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 3,40 | 31,10 | 13,90 | 98,80 | 0,20 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,90 | 4,70 | 23,50 | 148 | 0,15 | 21,00 | 0,04 | 0,20 | 21,00 | 30,00 | 79,00 | 1,20 |
| ТТК №1 | ТТК№1 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ , ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ С ВИТ С | 200 | 0,10 | 0,10 | 25,00 | 102 | 11,50 | 3,50 | 2,50 | 0,10 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,00 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |
| Итого за прием пищи: | | | | 26,22 | 29,70 | 114,86 | 737 | 11,66 | 32,40 | 2,74 | 5,98 | 89,10 | 76,40 | 372,40 | 4,02 |
| Всего за день: | | | | 39,52 | 45,40 | 215,36 | 1 297 | 12,08 | 51,00 | 3,07 | 8,48 | 415,90 | 295,90 | 1 519,10 | 7,62 |

6 день

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--|-------|-------|-------|-------|-----|------|------|------|------|--------|-------|--------|------|
| 2008 | 188 | КАША ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ С МОРКОВЬЮ | 150 | 5,77 | 7,04 | 29,65 | 205 | 0,14 | 2,31 | 0,57 | 0,23 | 87,69 | 58,85 | 165,00 | 2,31 |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 60/20 | 10,50 | 9,00 | 25,20 | 205 | 0,00 | 0,20 | 0,00 | 0,70 | 28,50 | 19,70 | 141,60 | 0,60 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1,50 | 1,20 | 16,00 | 80 | 0,09 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 56,20 | 9,20 | 38,70 | 0,50 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,60 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |
| Итого за прием пищи: | | | | 19,67 | 17,94 | 87,25 | 567 | 0,14 | 2,71 | 0,57 | 0,93 | 177,19 | 91,05 | 361,60 | 3,71 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----|------------------------------------|-------|-------|-------|------|-----|------|-------|------|------|-------|-------|--------|------|
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 60 | 4,80 | 6,10 | 9,12 | 110 | 0,02 | 4,20 | 0,02 | 2,90 | 28,80 | 16,80 | 33,60 | 1,14 |
| 2008 | 85 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 3,00 | 4,70 | 4,30 | 82 | 0,00 | 6,70 | 0,20 | 0,10 | 18,70 | 13,50 | 26,70 | 0,50 |
| 2008 | 290 | ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 80/5 | 14,00 | 19,00 | 9,58 | 264 | 0,22 | 26,30 | 6,21 | 4,64 | 10,82 | 15,50 | 242,63 | 6,18 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|-----|-------|-------|--------|-------|------|--------|------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 2008 | 332 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ | 150 | 6,70 | 8,00 | 27,50 | 209 | 0,07 | 13,00 | 0,43 | 0,90 | 23,00 | 20,00 | 54,00 | 1,10 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ С ВИТ С | 200 | 0,10 | 0,10 | 27,90 | 113 | 0,01 | 55,40 | 0,00 | 0,10 | 5,00 | 2,00 | 8,00 | 0,40 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |
| Итого за прием пищи: | | | | 32,20 | 38,80 | 105,40 | 912 | 0,32 | 105,60 | 6,86 | 9,24 | 95,62 | 75,90 | 403,03 | 10,62 |
| Всего за день: | | | | 51,87 | 56,74 | 192,65 | 1 480 | 0,46 | 108,31 | 7,43 | 10,17 | 272,81 | 166,95 | 764,63 | 14,33 |

7 день

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 4,81 | 7,70 | 20,77 | 174 | 0,08 | 1,55 | 0,06 | 0,16 | 141,10 | 26,40 | 133,30 | 0,00 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 15/20 | 5,00 | 5,00 | 10,30 | 107 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 135,80 | 7,90 | 86,00 | 0,40 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107 | 0,02 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 61,00 | 7,00 | 45,00 | 1,00 |
| к/к | к/к | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 0,60 | 16,00 | 8,00 | 11,00 | 2,20 |
| Итого за прием пищи: | | | | 11,71 | 14,40 | 63,27 | 435 | 0,10 | 12,65 | 0,07 | 0,76 | 353,90 | 49,30 | 277,30 | 3,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 43 | САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ* | 60 | 1,00 | 9,20 | 7,14 | 115 | 0,01 | 9,00 | 0,03 | 4,08 | 14,40 | 11,40 | 25,80 | 0,60 |
| 2008 | 95 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 2,10 | 3,40 | 8,90 | 99 | 0,00 | 7,40 | 0,20 | 0,30 | 13,20 | 18,10 | 140,00 | 0,90 |
| 2008 | 314 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ, МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 80/5 | 14,90 | 11,40 | 13,60 | 226 | 0,08 | 12,36 | 0,11 | 2,78 | 63,36 | 30,40 | 126,73 | 1,60 |
| 2008 | 325 | РИС ОТВАРНОЙ | 150 | 3,70 | 6,30 | 32,80 | 203 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | 0,30 | 3,00 | 19,00 | 61,00 | 0,60 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86 | 0,02 | 4,00 | 0,00 | 0,20 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 2,80 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |
| Итого за прием пищи: | | | | 26,30 | 31,40 | 109,24 | 863 | 0,13 | 32,76 | 0,39 | 8,26 | 117,26 | 95,00 | 405,63 | 7,80 |
| Всего за день: | | | | 38,01 | 45,80 | 172,51 | 1 297 | 0,23 | 45,41 | 0,46 | 9,02 | 471,16 | 144,30 | 682,93 | 11,40 |

8 день

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----|--|-------|------|------|-------|-----|------|------|------|------|--------|--------|--------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 182 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 5,90 | 9,10 | 18,30 | 146 | 0,20 | 0,00 | 0,20 | 2,80 | 13,40 | 11,10 | 154,90 | 1,40 |
| 2011 | 63 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, ПРИПУЩЕННОЙ С КУРАГОЙ | 60 | 0,90 | 0,10 | 18,60 | 110 | 0,00 | 1,20 | 1,10 | 0,40 | 31,60 | 23,00 | 132,90 | 0,60 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 4,00 | 8,00 | 1,00 |
| к/к | к/к | ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2,5% ЖИРН | 125 | 3,30 | 3,10 | 21,00 | 171 | 0,30 | 7,00 | 0,30 | 0,00 | 290,00 | 140,00 | 950,00 | 0,00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|--------|-------|-------|--------|-------|------|-------|------|------|--------|--------|----------|------|
| Итого за прием пищи: | | | | 12,20 | 13,10 | 89,30 | 564 | 0,50 | 8,20 | 1,60 | 3,20 | 344,80 | 181,40 | 1 262,10 | 3,30 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ * | 60 | 1,00 | 3,06 | 4,62 | 50 | 0,01 | 16,20 | 0,02 | 1,38 | 29,40 | 9,00 | 16,80 | 0,42 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 200/20 | 4,80 | 3,00 | 18,00 | 122 | 0,10 | 9,70 | 0,20 | 0,50 | 10,80 | 36,40 | 116,20 | 1,30 |
| 1996 | 394 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ | 200 | 16,80 | 20,80 | 21,60 | 399 | 0,50 | 11,20 | 0,00 | 2,30 | 23,30 | 43,80 | 173,10 | 2,40 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ С ВИТ С | 200 | 0,20 | 0,00 | 25,70 | 105 | 0,01 | 50,13 | 0,00 | 0,10 | 8,00 | 3,00 | 5,00 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЗЕФИР ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ В ИНД УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ | 35 | 1,10 | 2,70 | 36,00 | 101 | 2,30 | 0,70 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 4,70 | 0,00 | 0,00 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |
| Итого за прием пищи: | | | | 27,50 | 30,46 | 132,92 | 911 | 2,92 | 87,93 | 0,22 | 5,18 | 80,80 | 105,00 | 349,20 | 5,42 |
| Всего за день: | | | | 39,70 | 43,56 | 222,22 | 1 475 | 3,42 | 96,13 | 1,82 | 8,38 | 425,60 | 286,40 | 1 611,30 | 8,72 |

9 день

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------|---|---------|-------|-------|-------|-----|------|-------|------|------|--------|-------|--------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2008 | 193 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/20 | 8,50 | 11,40 | 44,40 | 317 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,40 | 105,40 | 36,00 | 168,00 | 1,10 |
| к/к | к/к | БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ | 15/5/25 | 5,20 | 4,70 | 13,00 | 215 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 0,10 | 7,10 | 8,00 | 43,70 | 0,70 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 2,90 | 2,50 | 24,80 | 134 | 0,04 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 121,00 | 14,00 | 90,00 | 1,00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |
| Итого за прием пищи: | | | | 18,50 | 19,30 | 98,60 | 743 | 0,14 | 1,30 | 0,01 | 0,50 | 238,30 | 61,30 | 318,00 | 3,10 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2011 | 71/1 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ) * | 60 | 0,20 | 0,00 | 2,30 | 11 | 0,06 | 0,20 | 0,10 | 1,30 | 12,40 | 0,00 | 0,00 | 0,30 |
| 2008 | 79 | БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 200/5 | 4,00 | 5,00 | 15,00 | 130 | 0,00 | 4,40 | 0,20 | 0,10 | 20,10 | 24,30 | 169,60 | 1,40 |
| 2008 | 283/364 | ТЕФТЕЛИ (1-й вариант) , СОУС ТОМАТНЫЙ | 80/20 | 6,00 | 8,10 | 11,30 | 238 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 3,80 | 19,00 | 14,80 | 101,70 | 1,60 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,60 | 4,60 | 37,70 | 206 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,30 | 11,00 | 26,00 | 78,00 | 0,60 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ВИТ.С | 200 | 0,60 | 0,20 | 29,30 | 124 | 0,01 | 50,10 | 0,00 | 0,20 | 20,00 | 26,00 | 20,00 | 0,80 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-------|-------|--------|-------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|------|
| Итого за прием пищи: | 16,00 | 18,80 | 122,60 | 842 | 0,10 | 55,80 | 0,33 | 6,30 | 91,80 | 99,20 | 407,40 | 6,00 |
| Всего за день: | 36,50 | 38,10 | 221,20 | 1 586 | 0,24 | 57,10 | 0,34 | 6,80 | 330,10 | 160,50 | 725,40 | 9,10 |

10 день

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--|-------|-------|-------|-------|-----|------|-------|------|------|--------|-------|--------|------|
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 5,60 | 6,90 | 24,40 | 183 | 0,12 | 1,00 | 0,04 | 0,10 | 110,00 | 36,00 | 138,00 | 2,00 |
| 2008 | 2 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132 | 0,02 | 8,00 | 0,03 | 0,40 | 8,00 | 5,00 | 14,00 | 0,30 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/5 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 61 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 0,00 | 7,40 | 5,00 | 9,00 | 0,10 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |
| к/к | к/к | АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ | 150 | 1,40 | 0,30 | 12,20 | 85 | 0,10 | 55,00 | 0,00 | 0,30 | 51,00 | 19,50 | 34,50 | 0,50 |
| Итого за прием пищи: | | | | 10,40 | 12,30 | 90,20 | 538 | 0,24 | 67,00 | 0,07 | 0,80 | 181,20 | 68,80 | 211,80 | 3,20 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|--|----------|-------|-------|--------|-------|------|--------|------|------|--------|--------|--------|------|
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ | 60 | 0,70 | 5,00 | 4,30 | 60 | 0,00 | 0,02 | 6,00 | 0,05 | 16,70 | 24,00 | 111,00 | 1,70 |
| 2008 | 89 | РАССОЛЬНИК С КУРОЙ СО СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 4,00 | 5,00 | 12,00 | 124 | 0,10 | 5,50 | 0,20 | 0,20 | 18,90 | 19,60 | 145,70 | 0,80 |
| 2010 | 249 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 80 | 12,40 | 11,20 | 13,00 | 186 | 0,10 | 7,20 | 0,00 | 2,30 | 22,60 | 25,30 | 110,00 | 1,10 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 3,10 | 5,40 | 20,30 | 141 | 0,14 | 5,00 | 0,04 | 0,20 | 47,00 | 29,00 | 85,00 | 1,10 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ с вит С | 200 | 0,20 | 0,00 | 25,70 | 105 | 0,01 | 52,60 | 0,00 | 0,10 | 8,00 | 3,00 | 5,00 | 0,00 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,70 | 0,20 | 10,60 | 56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 4,50 | 4,80 | 21,80 | 1,00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,70 | 16,40 | 78 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,80 | 3,30 | 16,30 | 0,30 |
| Итого за прием пищи: | | | | 24,00 | 27,50 | 102,30 | 757 | 0,35 | 70,32 | 6,24 | 3,45 | 122,50 | 109,00 | 494,80 | 6,00 |
| Всего за день: | | | | 34,40 | 39,80 | 192,50 | 1 295 | 0,59 | 137,32 | 6,31 | 4,25 | 303,70 | 177,80 | 706,60 | 9,20 |

11 день

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----|---|-------|-------|-------|-------|-----|------|-------|------|------|--------|--------|----------|------|
| 2008 | 189 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 5,60 | 6,40 | 24,80 | 179 | 0,11 | 1,00 | 0,04 | 0,60 | 114,00 | 29,00 | 146,00 | 2,00 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 15/20 | 5,00 | 5,00 | 10,30 | 107 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 135,80 | 7,90 | 88,00 | 0,40 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107 | 0,02 | 1,00 | 0,01 | 0,00 | 61,00 | 7,00 | 45,00 | 1,00 |
| к/к | к/к | МАНДАРИН СВЕЖИЙ | 60 | 0,60 | 0,20 | 6,00 | 30 | 0,00 | 30,40 | 0,00 | 0,20 | 28,00 | 8,80 | 13,60 | 0,10 |
| к/к | к/к | ЙОГУРТ В ИНД УПАКОВКЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ 2.5% ЖИРН | 125 | 3,30 | 3,10 | 21,00 | 171 | 0,30 | 7,00 | 0,30 | 0,00 | 290,00 | 140,00 | 950,00 | 0,00 |
| Итого за прием пищи: | | | | 16,00 | 16,00 | 84,50 | 594 | 0,43 | 39,50 | 0,35 | 0,80 | 628,80 | 192,70 | 1 242,60 | 3,60 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|----|---|-------|------|------|-------|-----|------|------|------|------|-------|-------|-------|------|
| 2008 | 56 | ИКРА МОРКОВНАЯ | 60 | 2,30 | 4,90 | 4,50 | 71 | 0,03 | 3,00 | 0,90 | 2,34 | 19,20 | 19,80 | 33,60 | 0,80 |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ И СМЕТАНОЙ | 200/5 | 2,80 | 5,10 | 11,00 | 117 | 0,00 | 6,40 | 0,20 | 2,10 | 31,70 | 16,00 | 50,90 | 0,80 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|--|------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-------------|
| 2010 | 305 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ. МАСЛО СЛИВОЧНОЕ | 80/5 | 9.70 | 10.00 | 13.60 | 166 | 0.10 | 12.80 | 0.10 | 2.90 | 65.60 | 30.40 | 131.20 | 1.50 |
| 2008 | 331 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5.50 | 4.80 | 31.30 | 191 | 0.06 | 0.00 | 0.03 | 0.80 | 11.00 | 7.00 | 36.00 | 0.80 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТ.С | 200 | 0.20 | 0.20 | 27.90 | 115 | 0.01 | 51.60 | 0.00 | 0.10 | 7.00 | 4.00 | 4.00 | 1.00 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1.70 | 0.20 | 10.60 | 56 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 4.50 | 4.80 | 21.80 | 1.00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1.90 | 0.70 | 16.40 | 78 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.80 | 3.30 | 16.30 | 0.30 |
| Итого за прием пищи: | | | | 24.10 | 25.90 | 115.30 | 793 | 0.20 | 73.80 | 1.23 | 8.84 | 143.80 | 85.30 | 293.80 | 6.10 |
| Всего за день: | | | | 40.10 | 41.90 | 199.80 | 1387 | 0.63 | 113.30 | 1.58 | 9.64 | 772.60 | 278.00 | 1536.40 | 9.60 |

12 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----|---|-------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ | 150/5 | 4.60 | 6.20 | 20.70 | 157 | 0.06 | 1.00 | 0.04 | 0.50 | 106.00 | 15.00 | 88.00 | 1.00 |
| 2010 | 240 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ | 60 | 12.00 | 11.00 | 34.10 | 246 | 0.00 | 0.00 | 0.10 | 0.40 | 59.20 | 13.80 | 114.00 | 0.70 |
| 2011 | 378 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 200 | 1.50 | 1.20 | 16.00 | 80 | 0.00 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 56.20 | 9.20 | 38.70 | 0.50 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1.90 | 0.70 | 16.40 | 78 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.80 | 3.30 | 16.30 | 0.30 |
| Итого за прием пищи: | | | | 20.00 | 19.10 | 87.20 | 561 | 0.06 | 1.20 | 0.14 | 0.90 | 226.20 | 41.30 | 257.00 | 2.50 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------|--|-----|---------------|---------------|----------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|---------------|
| 2011 | 70/2 | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (КУСОЧКОМ) | 60 | 0.20 | 0.00 | 4.30 | 8 | 0.00 | 8.80 | 0.10 | 1.30 | 24.00 | 9.20 | 116.60 | 0.60 |
| 2008 | 92 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ | 200 | 1.90 | 2.90 | 15.40 | 94 | 0.10 | 9.60 | 0.16 | 0.16 | 20.00 | 25.60 | 62.40 | 1.00 |
| 2008 | 275 | КОТЛЕТЫ МЯСО-КАРТОФЕЛЬНЫЕ ПО ХЛЫНОВСКИ | 60 | 13.80 | 11.20 | 6.00 | 176 | 0.12 | 4.00 | 0.02 | 0.60 | 14.00 | 22.00 | 140.00 | 2.00 |
| 2008 | 350 | РАГУ ОВОЩНОЕ | 150 | 3.50 | 6.70 | 11.50 | 119 | 0.57 | 9.00 | 0.80 | 0.70 | 44.00 | 24.00 | 84.00 | 1.00 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0.70 | 0.30 | 24.40 | 103 | 0.01 | 200.00 | 0.16 | 0.00 | 13.00 | 3.00 | 3.00 | 1.00 |
| к/к | к/к | ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1.70 | 0.20 | 10.60 | 56 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.60 | 4.50 | 4.80 | 21.80 | 1.00 |
| к/к | к/к | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1.90 | 0.70 | 16.40 | 78 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 4.80 | 3.30 | 16.30 | 0.30 |
| Итого за прием пищи: | | | | 23.70 | 22.00 | 88.60 | 634 | 0.80 | 231.40 | 1.24 | 3.36 | 124.30 | 91.90 | 444.10 | 6.90 |
| Всего за день: | | | | 43.70 | 41.10 | 175.80 | 1195 | 0.86 | 232.60 | 1.38 | 4.26 | 350.50 | 133.20 | 701.10 | 9.40 |
| Всего за 12 дней: | | | | 492,64 | 572,30 | 2399,82 | 16899 | 20,25 | 1200,87 | 26,20 | 103,60 | 4978,57 | 2389,85 | 12100,86 | 122,59 |
| Среднее значение за период: | | | | 41,05 | 47,69 | 199,99 | 1408 | | | | | | | | |
| Содержание белков, жиров, углеводов за 12 дней в % от калорийности: | | | | 12% | 30% | 57% | | | | | | | | | |

* - С 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на лук зеленый

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2010. 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПин 2.4.5.2409-08

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