

СОГЛАСОВАНО

Заместитель руководителя Управления
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по городу Санкт-Петербургу



УТВЕРЖДАЮ

Начальник Управления
социального питания
Правительства Санкт-Петербурга



Н.А. Петрова
2012г

**Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения льготным питанием
учащихся младших классов общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга
стоимостью 86,00 руб. (завтрак - 34,00 руб., обед - 52,00 руб.)
(для доготовочных столовых)**

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Всего г	в том числе животные г	Всего г	в том числе растительные			B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день																	
Завтрак																	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	184	8,5	2,4	14,0	1,6	40,5	323,2	0,14	1	0,04	0,1	100,2	153,4	41	2
Бутерброд «Школьник»: Сдоба обыкновенная из витаминизированной муки Сыр порционный	40 20	2008 2008	464 14	3,6 4,6	2,6 4,6	2,1 5,9	0,3 0,0	26,6 0,0	141,0	0,06 0,01	0,0 0,0	0,01 0,09	0,8 0,2	8 176	29 100	5 7,3	0,4 0,3
Какао с молоком	180	2008	433	2,61	0	2,25	0	22,32	120,6	0,036	0,9	0,009	0	108,9	8,1	12,6	0,9
Итого:				2,61	0	2,25	0	22,32	584,8	0,25	0,9	0,009	0	108,9	8,1	12,6	0,9
Обед																	

Свежий огурец	30	к/к	к/к	0,21	0,0	0,03	0,03	0,6	11,0	0,03	7	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15
Щи из свежей капусты и сметаной	200/5	2008	84	2,4	0,4	4,08	3,76	6,24	72,24	0,03	16	0,17	0,16	40,8	36	15,2	0,56
Кнели из кур	60	2008	319	13,35	13,0	6,75	0,1	3,75	129,0	0,06	9,6	0,084	2,16	49,2	98,4	22,8	1,2
Рис отварной, масло сливочное	150/5	2008	325	3,7	0,1	10,4	0,4	32,9	240,5	0,02	0,0	0,053	0,31	3,6	61,5	19,0	0,61
Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	2008	402	0,5	0	0,1	0,1	28,5	117,9	0,02	60	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	1,98	0,48	0,3	0,12	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	53,4	16,5	0,81
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,3	0,0	8,1	0,0	0,0	32,85	0,007	9,29	0,0	0,0	11,43	7,86	6,43	1,57
Итого:				22,44	13,98	29,76	4,51	84,59	667,69	0,227	101,89	1,217	3,11	140,13	286,86	98,53	5,53
Итого за день:				41,75	23,58	46,98	6,41	174,01	1252,5	0,477	103,7	1,367	4,21	533,23	577,36	164,43	9,13
2 день																	
Завтрак																	
Пудинг из творога с соусом клюквенным	100/30	2008	225	15,1	3,8	10,0	3,1	27,2	259,0	0,06	0	0,1	0,6	133,0	191,0	24,0	1,1
Кофейный напиток	180	2008	272	1,4	1,3	1,2	0,1	20,6	96,3	0,018	0,9	0,009	0	54,9	40,5	6,3	0,9
Булочка « Осенняя»	40	2008	476	2,5	0,2	3,9	0,3	19,8	126,0	0,04	0	0,05	0,33	6,0	21,33	4,0	0,27
Итого:				19	5,3	15,1	3,5	67,6	481,3	0,118	0,9	0,159	0,93	193,9	252,83	34,3	2,27
Обед																	
Суп картофельный с горохом	200	2008	99	5,12	0	3,6	0	14,8	112,8	0,13	4,8	0,17	0,24	40	111,2	34	1,52
Гуляш из говядины	40/40	2008	259	12,56	9,84	12,72	1,52	2,48	174,4	0,03	0,8	0,00	1,76	11,2	120	16	1,6
Вермишель отварная	150	2008	331	5,5	0,3	4,8	0,2	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	2008	394	0,2	0	0,2	0,2	27,9	115	0,01	61,8	0	0,18	7,2	5,4	4,5	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,49	0,36	0,23	0,09	9,45	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Вафли обогащённые	20	к/к	к/к	0,75	0,0	6,1	0,0	12,5	106,0	0,01	0,0	1,0	0,0	1,5	13,5	1,0	0,1
Итого:				25,62	10,5	27,65	2,01	98,43	747,35	0,285	67,4	1,2	2,98	79,2	326,14	74,9	5,53
Итого за день:				44,6	15,8	42,8	5,51	166,03	1228,7	0,403	68,3	1,359	3,91	273,1	578,97	109,2	7,8
3 день																	
Завтрак																	

Сосиски отварные	60 (2/30)	2008	254	6,7	6,7	14,6	0	0,2	159,6	0,07	0	0	0,14	12,9	58,3	7,2	0,7
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100/5	2008	323	2,4	0,5	3,06	0,1	25,13	137,33	0,02	0	0,02	0,2	7,33	52	17,33	0,4
Чай с сахаром	180	2008	431	0,27	0	0	0	13,68	55,8	0	2,7	0	0	7,2	9	4,5	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащённый	20	к/к	к/к	1,0	0,24	0,15	0,06	6,3	32,1	0,03	0	0	0	5,55	26,7	8,3	0,4
Итого:				10,37	7,44	17,81	0,16	45,31	584,8	0,12	2,7	0,02	0,34	32,98	146	37,33	2,4
Обед																	
Суп картофельный с вермишелью	200	2008	101	3,1	0,1	2,2	0	15,2	93,6	0,7	4,8	0,16	0,32	17,6	43,2	16,8	0,7
Курица отварная	50	2008	307	10,9	0,3	6,1	0,6	0,4	100	0,05	9	0,06	0,3	25	80	14	1
Рагу овощное	100	2008	351	2,3	0,3	4,5	0,2	8,7	85,3	0,38	7,3	0,51	0,26	29,3	58,66	17,33	0,73
Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0	0,1	0,1	27,9	113	0,01	61,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,36
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	35	к/к	к/к	1,73	0,42	0,3	0,11	11,03	56,2	0,053	0	0	0	9,71	46,72	14,4	0,71
Йогурт *	100-125	к/к	к/к	5,35	3,5	3,1	0	23,3	148,8	0,05	0,8	0,01	0	155	119,0	18,8	0,12
Итого:				23,48	4,62	16,3	1,01	86,53	596,9	1,243	83,7	0,74	0,97	241,11	354,78	83,13	3,62
Итого за день:				33,85	12,06	34,11	1,17	131,84	1181,7	1,36	86,40	0,76	1,31	274,09	500,8	120,5	6,02
4 день																	
Завтрак																	
Омлет с сыром, маслом сливочным	115 (110/5)	2008	215	13,3	13,3	20,7	0,2	1,9	249,0	0,07	0	0,3	3,6	216	257	19	3
Кофейный напиток	180	2008	272	1,4	1,3	1,2	0,1	20,6	96,3	0,018	0,9	0,009	0	54,9	40,5	6,3	0,9
Булочка сдобная из витаминизированной муки	40	2008	464	3,6	2,6	2,1	0,3	26,6	141,0	0,06	0,0	0,01	0,8	8	29	5	0,4
Итого:				18,3	17,2	24	0,6	49,1	586,3	0,148	0,9	0,319	4,4	278,9	326,5	30,3	4,3
Обед																	
Свежий огурец	30	к/к	к/к	0,21	0,0	0,03	0,03	0,6	11,0	0,03	7	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15
Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2008	85	2,4	2,24	4,16	3,36	5,76	69,84	0,016	9,6	0,168	0,16	43,2	32	14,4	0,48
Рыба припущенная	50	2008	229	9,1	9,1	0,3	0	0	38	0,04	0	0	0,3	11,0	87,0	4,0	0,3
Пюре картофельное	100	2008	335	2,1	0,07	3,6	0,13	13,5	94,0	0,09	3,3	0,03	0,13	31,3	56,67	19,33	0,73
Напиток клюквенный	180	2008	411	0,1	0	0,1	0,1	22,4	92,7	0,009	3,6	0	0,09	3,6	2,7	3,6	0
Печенье обогащённое	20	к/к	к/к	0,55	0,1	0,65	0,05	15,45	71,0	0,05	0,0	0,0	0,15	3,	7,0	2,0	0,3
Хлеб ржано-пшеничный	30	к/к	к/к	1,49	0,36	0,23	0,09	9,45	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61

обогащенный микронутриентами																		
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,3	0,0	8,1	0,0	0,0	32,85	0,007	9,29	0,0	0,0	11,43	7,86	6,43	1,57	
Итого:				16,25	12,77	17,17	3,76	67,16	457,54	0,287	32,79	1,098	0,86	116,93	242,27	66,36	4,14	
Итого за день:				34,6	29,97	41,17	4,39	116,3	1043,8	0,433	90,5	0,637	7,53	420,53	598,47	105,56	9,03	
5 день																		
Завтрак																		
Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/20	2008	224	16,7	15,9	8,6	0	15,0	207,7	0,05	0	0	0,5	144	200,3	22,5	0,75	
Какао с молоком	180	2008	433	2,61	0	2,25	0	22,32	120,6	0,036	0,9	0,009	0	108,9	8,1	12,6	0,9	
Итого:				19,31	15,9	10,85	0	37,32	428,3	0,086	0,9	0,009	0,5	252,9	208,4	35,1	1,65	
Обед																		
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	76	3,1	2,9	5,1	4,1	11,9	105,3	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55	24,4	1,3	
Тефтели из говядины, соус сметанный с томатом	60/30	2008	283	8,9	8,1	10,4	6,0	6,6	156	0,04	1	0,0	3,0	8	77	10	1	
Макаронные изделия отварные	100	2008	331	3,66	0,3	3,2	0,2	20,86	127,33	0,04	0	0,04	0,53	7,33	24	4,66	0,53	
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0	0,18	0	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	35	к/к	к/к	1,73	0,42	0,3	0,11	11,03	56,2	0,053	0	0	0	9,71	46,72	14,4	0,71	
Итого:				18,29	11,72	19,18	10,41	67,64	854,03	0,201	15,62	0,26	3,73	84,94	215,32	60,66	6,06	
Итого за день:				38,72	27,62	37,65	18,01	142,96	1282,33	0,332	30,42	0,354	8,07	349,84	445,2	105,26	8,21	
6 день																		
Завтрак																		
Оладьи со сгущённым молоком	130/15	к/к	к/к	10	6,4	11,44	0,43	59,9	378	0,2	1,9	0,02	4,0	114,4	144,7	25,9	1,75	
Чай с молоком	180	к/к	к/к	2,9	1,9	2,5	0	24,8	134,0	0,04	0,9	0,01	0	108,9	81	12,6	0,9	
Яйцо варёное	1/40	2008	213	5,1	5,1	4,6	0,0	0,3	63,0	0,03	0	0,1	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	к/к	к/к	0,72	0,18	0,115	0,045	4,8	24,8	0,023	0	0	0	4,15	20,02	6,2	0,3	
Итого:				18,72	13,58	18,655	0,475	89,8	599,8	0,293	2,8	0,13	4,2	249,45	322,72	49,7	3,95	
Обед																		
Суп крестьянский со сметаной	200/5	2008	94	2,88	0,96	4,82	1,04	11,44	93,84	0,05	8,02	0,15	1,92	30,64	56,8	19,2	0,73	
Мясо тушеное	40/40	2008	257	12,4	11,2	13,2	1,3	2,24	176,0	0,03	0	0,48	1,76	8	123,2	16,0	1,6	
Каша гречневая рассыпчатая	100	2008	323	2,4	0,5	3,06	0,1	25,13	137,3	0,02	0	0,02	0,2	7,33	52	17,33	0,4	
Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	2008	402	0,5	0	0,1	0,1	28,5	117,9	0,02	60	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63	
Хлеб ржано-пшеничный	20	к/к	к/к	1,0	0,24	0,15	0,06	6,3	32,1	0,03	0	0	0	5,55	26,7	8,3	0,4	

обогащенный микронутриентами																		
Зефир обогащённый	20	к/к	к/к	0,32	0,0	0,02	0,0	32,2	129,4	0,04	6,4	0,06	0,44	0	0	0	0	
Итого:				19,5	12,9	21,35	2,6	105,81	686,54	0,19	74,42	0,72	4,77	70,42	279,4	75,23	3,76	
Итого за день:				39,22	26,48	43,1	6,175	198,43	1329,2	0,489	81,12	0,85	10,32	327,97	616,22	136,63	8,61	
7 день																		
Завтрак																		
Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	5,5	0,2	6,2	0,2	28,6	193,0	0,06	1,0	0,04	0,6	99,0	95,0	16,0	1,0	
Кофейный напиток	180	2008	272	1,4	1,3	1,2	0,1	20,6	96,3	0,018	0,9	0,009	0	54,9	40,5	6,3	0,9	
Булочка «Октябрёнок» из витаминизированной муки	40	2008	468	3,9	0,1	2,4	2,4	22,2	126,0	0,07	0	0,005	0,7	53,5	56,5	8,5	0,3	
Сыр / порция/	20	2008	9,3	4,6	4,6	5,9	0,07	0,0	72,7	0,006	0	0,06	0,13	176,0	100,0	7,3	0,2	
Итого:				15,4	6,2	15,7	2,77	71,4	588,0	0,154	1,9	0,114	1,43	383,4	292	38,1	2,4	
Обед																		
Рассольник ленинградский с перловой крупой и сметаной	200/5	2008	91	2,48	0,72	5,04	1,2	13,84	110,64	0,07	6,42	0,22	0,16	23,44	60,8	21,12	0,81	
Зразы рубленные из кур	70	к/к	к/к	10,3	9,4	10,3	0,3	6,5	110,64	0,07	6,42	0,22	0,16	23,44	60,8	21,12	0,81	
Рис отварной с маслом сливочным	100/5	2008	331	2,5	0,3	8,3	0,2	20,34	221,28	0,14	12,84	0,44	0,32	46,88	121,6	42,24	1,62	
Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0	0,1	0,1	27,9	113	0,01	61,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,36	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	1,98	0,48	0,3	0,12	12,6	64,2	0,06	0	0	0	11,1	53,4	16,5	0,81	
Итого:				17,36	10,9	24,04	1,92	81,18	619,76	0,35	87,48	0,88	0,73	109,36	303,8	102,78	4,41	
Итого за день:				32,76	17,1	39,74	4,7	154,2	1207,9	0,71	87,75	1,675	2,986	490,7	657,72	114,21	6,11	
8 день																		
Завтрак																		
Тефтели рыбные, соус томатный	50/30	2008	245	6,8	6,1	4,1	1,2	6,4	110,0	0,04	1,0	0,0	2,1	23,0	88,0	7,0	0,5	
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	2008	335	3,2	0,1	9,5	0,2	20,3	178,5	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1	
Чай с сахаром лимоном	180	2008	431	0,27	0,0	0,0	0,0	13,68	55,8	0,0	2,7	0,0	0,0	7,2	9,0	4,5	0,9	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,36	0,23	0,09	9,45	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61	
Итого:				11,76	6,56	13,83	1,49	49,83	492,45	0,225	8,7	0,04	2,3	85,5	222,04	52,9	3,11	
Обед																		

Свежий огурец	30	к/к	к/к	0,21	0,0	0,03	0,03	0,6	11,0	0,03	7	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15
Суп картофельный	200	2008	97	7,12	5,6	4,16	1,76	13,92	122,4	0,1	9,6	0,16	0,16	20	62,4	25,6	0,96
Голубцы ленивые	150	2008	306	15,15	8,48	16,65	7,88	9,3	252	0,06	22,5	0	3,9	57	142,5	33	3
Компот из свежих фруктов с витамином «С»	180	2008	394	0,1	0	0	0	27,9	111	0,01	61,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,36
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,36	0,23	0,09	9,45	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Йогурт *	100-125	к/к	к/к	5,35	3,5	3,1	0	23,3	148,8	0,05	0,8	0,01	0	155	119,0	18,8	0,12
Итого:				29,42	17,94	24,17	9,76	84,47	693,35	0,295	101,7	1,07	4,18	249,9	380,14	95,8	5,2
Итого за день:				41,18	24,50	38,00	11,25	134,30	1185,8	0,52	110,4	1,074	6,48	335,4	602,2	148,7	8,31
9 день																	
Завтрак																	
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	2008	224	16,7	15,9	8,6	0	15,0	207,7	0,05	0	0	0,5	144	200,3	22,5	0,75
Какао с молоком	180	2008	433	2,61	0	2,25	0	22,32	120,6	0,036	0,9	0,009	0	108,9	8,1	12,6	0,9
Итого:				19,31	15,9	10,85	0	37,32	528,3	0,086	0,9	0,009	0,5	252,9	208,4	35,1	1,65
Обед																	
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	2,64	1,6	3,44	0,24	11,04	85,6	0,03	0,8	0,17	0,24	15,2	24	7,2	0,4
Котлеты рубленые из говядины	50	2008	272	7,5	6,4	7,7	3,7	6,3	125,0	0,04	0	0	1,8	6,0	75,0	12,0	1,0
Макаронные изделия отварные	100/5	2008	331	5,52	0,32	9,8	0,2	31,3	228,4	0,06	0	0,06	0,85	11,6	37	7	0,81
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0	0,18	0	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	к/к	к/к	1,0	0,24	0,15	0,06	6,3	32,1	0,03	0	0	0	5,55	26,7	8,3	0,4
Итого:				17,56	8,56	21,27	4,2	72,19	553,9	0,178	4,4	0,23	2,89	50,95	175,3	41,7	5,13
Итого за день:				36,87	24,46	32,12	4,2	109,51	1082,2	0,273	8,0	0,242	4,74	310,15	403,9	80,7	6,99
10 день																	
Завтрак																	
Сосиски отварные	60 (2/30)	2008	254	6,7	6,7	14,6	0	0,2	159,6	0,07	0	0	0,14	12,9	58,3	7,2	0,7
Рагу овощное	100	2008	351	2,3	0,3	4,5	0,2	8,7	85,3	0,38	7,3	0,51	0,26	29,3	58,66	17,33	0,73
Чай с сахаром лимоном	180	2008	431	0,27	0,0	0,0	0,0	13,68	55,8	0,0	2,7	0,0	0,0	7,2	9,0	4,5	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,3	0,2	0,07	8,4	42,8	0,04	0	0	0	7,4	35,6	11	0,54
Итого:				10,76	7,3	19,3	0,27	40,98	543,5	0,49	10	0,51	0,4	56,8	161,56	40,03	2,87
Обед																	
Суп - лапша домашняя	200	2008	106	2,64	0,45	3,44	0,6	11,0	85,6	0,03	0,8	0,17	0,24	15,2	24,0	7,2	0,4
Плов из филе птицы	150	2008	311	15,5	16,8	18,5	8,3	27,7	339	0,09	11	0,22	4,5	33	162	35	2

Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0	0,1	0,1	27,9	113	0,01	61,8	0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,36
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,49	0,36	0,23	0,09	9,45	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Йогурт *	100-125	к/к	к/к	5,35	3,5	3,1	0	23,3	148,8	0,05	0,8	0,01	0	155	119,0	18,8	0,12
Итого:				25,08	21,11	25,37	9,09	99,35	734,55	0,225	74,4	0,4	4,83	216	352,24	75,2	3,49
Итого за день:				35,84	28,41	44,67	9,36	140,33	1278,05	0,71	84,4	0,91	5,23	272,8	513,8	115,23	6,36
11 день																	
Завтрак																	
Макароны с сыром, маслом сливочным	130/15/10	2008	210	8,6	8,6	19,3	0,3	32,9	340,2	0,06	0,0	0,12	0,25	29,2	26,8	2,8	0,25
Омлет натуральный	50	2008	214	4,9	4,8	8,0	5,0	0,9	94,5	0,027	0	0,09	1,63	38,18	82,7	6,37	0,9
Кофейный напиток	180	2008	272	1,4	1,3	1,2	0,1	20,6	96,3	0,018	0,9	0,009	0	54,9	40,5	6,3	0,9
Мандарин	80	к/к	к/к	0,64	0	0,2,	0,2	6	30,4	0,048	30,4	8	0,16	28	13,6	9,3	0,08
Итого:				15,54	14,7	28,7	5,6	60,4	561,4	0,153	31,3	8,219	2,04	150,28	163,6	24,77	2,13
Обед																	
Свежий огурец	30	к/к	к/к	0,21	0,0	0,03	0,03	0,6	11,0	0,03	7	0,9	0,03	5,1	9	4,2	0,15
Борщ сибирский со сметаной	200/5	2008	80	2,56	0,32	4,16	0,48	8,32	81,04	0,06	8,82	0,24	0,16	27,44	44,8	17,92	0,65
Котлеты рыбные	60	2008	239	7,8	6,9	7,6	4,2	9,0	135,6	0,06	0,0	0,04	2,76	31,2	109,2	12,0	0,96
Картофельное пюре с морковью, маслом сливочным	100/5	2008	125	2,5	0,2	4,2	0,06	21,87	160,3	0,013	0	0,03	0,2	2,0	40,67	12,67	0,4
Компот из апельсинов с витамином «С»	180	2008	399	0,45	0,0	0,09	0,09	30,6	126,0	0,018	70,8	0	0,9	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	к/к	к/к	1,49	0,36	0,23	0,09	9,45	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Яблоко печёное	110	2008	423	0,4	0	0,4	0,4	37,3	156,9	0,03	4,4	0	1,5	14,7	8,8	8,8	2,05
Итого:				15,41	7,78	16,71	5,35	117,14	718,99	0,256	91,02	1,21	5,55	104,94	263,31	74,29	5
Итого за день:				31,0	22,4	45,4	13,77	177,5	1280,4	0,454	118,8	8,549	8,81	289,94	486,41	111,86	8,13
12 день																	
Завтрак																	
Оладьи из творога с джемом	115 (100/15)	2010	452	9,2	2,1	7,9	7,2	45,7	290,2	0,17	0,56	22,1	3,42	99,52	138,8	34,15	1,33
Чай с сахаром лимоном	180	2008	431	0,27	0,0	0,0	0,0	13,68	55,8	0,0	2,7	0,0	0,0	7,2	9,0	4,5	0,9
Груша свежая	130	к/к	к/к	0,4	0	0,27	0,27	9,3	42,3	0,018	4,5	1,8	0,36	17,1	14,4	10,8	2,07
Итого:				9,87	2,1	8,17	7,47	58,68	488,3	0,188	7,76	23,9	3,78	123,82	162,2	49,45	4,3

Обед																	
Суп картофельный с фасолью	200	2008	94	5,12	0,4	3,6	3,52	14,88	112,8	0,13	4,8	0,17	0,24	40	111,2	30,4	1,52
Печень по - строгановски	50/50	2008	256	13,4	13	9,6	1,6	5,9	163	0,19	13	5,58	3,2	14	231	15	5
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,6	0,75	4,59	0,15	37,7	206,0	0,03	0	0,03	0,3	11,0	78,0	26,0	0,6
Напиток брусничный	180	к/к	к/к	0,1	0	0,1	0,1	22,4	92,7	0,009	3,6	0	0,09	3,6	2,7	3,6	0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	35	к/к	к/к	1,73	0,42	0,3	0,11	11,03	56,2	0,053	0	0	0	9,71	46,72	14,4	0,71
Итого:				23,95	14,57	18,19	5,48	91,91	630,7	0,412	21,4	5,78	3,83	78,31	469,62	89,4	7,83
Итого за день:				33,82	16,67	26,36	12,95	150,59	1119,0	0,624	33,16	29,83	9,82	227,63	662,22	167,45	16,65
Итого за 12 дней:				465,7	250,62	479,88	125,425	1847,4	15195,6	6,702	998,7	79,27	80,62	3979,3	6633,2	1524,4	103,9
В среднем за 1 день:				38,8	20,90	39,98	10,5	153,95	1349,4	0,56	83,2	1,55	6,7	331,6	552,8	127,04	8,65
Средняя сбалансированность за 12 дней:				1		1		4									

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

* В ежедневном фактическом меню указывать конкретный выход йогурта (Например: Йогурт 125г)