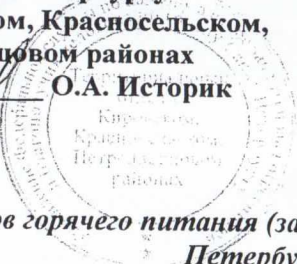


СОГЛАСОВАНО:

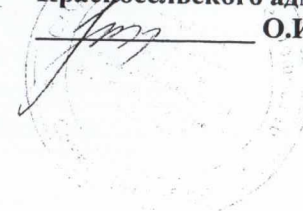
Начальник территориального отдела
управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по г. Санкт-Петербургу
в Кировском, Красносельском,
Петродворцовом районах

О.А. Историк



СОГЛАСОВАНО:

Генеральный директор ОАО
«Комбинат социального питания
Красносельского административного района»
О.И. Корсакова



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню

рационов горячего питания (завтрак и обед) стоимостью 136,00 руб. для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для доготовочных столовых)

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/ | № рецептуры или технологической карты | Пищевая ценность | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|-------------|---|--|------------------|--------------|---------------------|---|------------------|------------|-------------|----------|------------------------------|------------|-------------|------------|
| | | | | Белки г | Жиры г | Угле- воды, г | Энер- гети- ческая цен- ность, ккал. | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сосиска отварная | 50 | 2008 | 254 | 5,6 | 12,2 | 0,2 | 133,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,2 | 18 | 81 | 10 | 1 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 100/5 | 2008 | 331 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191,0 | 0,05 | 0 | 0,03 | 0,8 | 11 | 36 | 7 | 0,8 |
| Кофейный напиток | 180 | 2008 | 432 | 1,35 | 1,2 | 20,2 | 96,3 | 0,02 | 0,9 | 0,009 | 0,0 | 54,9 | 40,5 | 6,3 | 0,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30 | к/к | к/к | 1,49 | 0,23 | 9,5 | 48,15 | 0,045 | 0 | 0 | 0 | 8,3 | 40,0 4 | 12,4 | 0,6 1 |
| Итого: | | | | 13,94 | 18,43 | 61,2 | 468,5 | 0,215 | 0,9 | 0,04 | 1 | 92,2 | 198 | 35,7 | 3,3 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом и гречками | 200/10 | 2008 | 99/73 | 5,8 | 3,7 | 22,8 | 150,2 | 0,1 | 3,5 | 143,1 | 1,7 | 37,9 | 60,7 | 25,4 | 1,9 |
| Тефтели, соус сметанный с томатом | 60/30 | 2008 | 283/37 | 8,9 | 10,4 | 6,6 | 156,0 | 0,04 | 1 | 0 | 3,0 | 8 | 77 | 10 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| Рис отварной | 150 | 2008 | 325 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 203,0 | 0,02 | 0 | 0,05 | 0,3 | 3 | 61 | 19 | 0,6 |
| Компот из апельсинов | 180 | 2008 | 399 | 0,45 | 0,09 | 30,6 | 126,9 | 0,02 | 70,8 | 0 | 0,09 | 16,2 | 10,8 | 6,3 | 0,18 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0 | 0 | 5,6 |
| Итого за обед: | | | | 22,05 | 22,19 | 113,2 | 728,1 | 0,28 | 75,3 | 143,15 | 5,09 | 67,4 | 209,5 | 60,7 | 9,28 |
| Итого за 1 день: | | | | 35,99 | 40,62 | 174,4 | 1196,6 | 0,495 | 76,2 | 143,19 | 6,09 | 159,6 | 407,14 | 96,4 | 12,59 |

2 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------|------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Запеканка из творога с морковью и молоком сгущённым | 100/20 | 2011 | 224 | 11,9 | 10,48 | 62,78 | 394,0 | 0,076 | 2,56 | 0,4 | 2,24 | 129,72 | 7,7 | 32,1 | 1,12 |
| Чай с сахаром лимоном | 180/5 | 2008 | 431 | 0,27 | 0,0 | 13,9 | 55,8 | 0,0 | 2,7 | 0,0 | 0,0 | 7,2 | 9,0 | 4,5 | 0,9 |
| Итого за завтрак: | | | | 12,17 | 10,48 | 76,68 | 449,8 | 0,076 | 5,26 | 0,4 | 2,24 | 137,0 | 16,7 | 36,6 | 2,02 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|------|-----|--------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2008 | 100 | 3,1 | 2,2 | 16,0 | 96,8 | 0,088 | 6,4 | 0,16 | 0,24 | 18,4 | 51,2 | 20,0 | 0,8 |
| Сердце в соусе | 50/50 | 2011 | 262 | 13,08 | 9,18 | 2,85 | 152,0 | 0,27 | 1,39 | 0,076 | 2,73 | 27,53 | 181,35 | 23,32 | 3,96 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 2008 | 323 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206,0 | 0,03 | 0,0 | 0,03 | 0,3 | 11,0 | 78 | 26 | 0,6 |
| Компот из изюма | 180 | 2008 | 401 | 0,45 | 0,09 | 25,3 | 104,4 | 0,03 | 60,6 | 0,0 | 0,09 | 14,4 | 23,4 | 7,2 | 0,5 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0 | 0 | 5,6 |
| Мандарин | 80 | к/к | к/к | 0,64 | 0,16 | 6,0 | 0,048 | 43,2 | 0,048 | 8,0 | 0,16 | 28,0 | 13,6 | 8,8 | 0,08 |
| Итого за обед: | | | | 24,07 | 17,93 | 108,25 | 651,248 | 43,718 | 68,438 | 8,266 | 3,52 | 101,63 | 347,55 | 85,32 | 11,54 |
| Итого за 3 день: | | | | 36,24 | 28,41 | 184,93 | 1101,048 | 43,79 | 73,69 | 8,666 | 5,76 | 238,55 | 364,25 | 121,92 | 13,56 |

3 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|------|-----|-----|-----|------|-------|------|-----|------|-----|-------|------|-------|-----|
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150/5 | 2008 | 189 | 5,6 | 6,9 | 24,4 | 183,0 | 0,12 | 1,0 | 0,04 | 0,1 | 110,0 | 36,0 | 138,0 | 2,0 |
|--|-------|------|-----|-----|-----|------|-------|------|-----|------|-----|-------|------|-------|-----|

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Бутерброд с сыром | 15/20 | 2008 | 3 | 4,1 | 4,35 | 4,7 | 101,1 | 0,015 | 0,0 | 0,08 | 0,4 | 134 | 82,8 | 6,35 | 0,28 |
| Какао с молоком | 180 | 2008 | 433 | 2,61 | 2,25 | 22,32 | 120,6 | 0,036 | 0,9 | 0,009 | 0 | 108,9 | 8,1 | 12,6 | 0,9 |
| Итого: | | | | 12,31 | 13,5 | 51,42 | 404,7 | 0,171 | 1,9 | 0,129 | 0,5 | 353,8 | 126,9 | 156,95 | 3,128 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/5 | 2008 | 84 | 2,4 | 4,08 | 6,24 | 72,24 | 0,03 | 16 | 0,17 | 0,16 | 40,8 | 36 | 15,2 | 0,56 |
| Плов | 140 | 2008 | 265 | 11,1 | 8,4 | 6,8 | 148,2 | 0,06 | 11,66 | 0,27 | 0,47 | 54,83 | 101,5 | 21 | 1,17 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 100/5 | 2008 | 335 | 2,1 | 7,7 | 13,6 | 131,5 | 0,09 | 3,3 | 0,06 | 0,18 | 31,83 | 57,67 | 19,33 | 0,73 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 2008 | 402 | 1,2 | 0 | 41,0 | 168,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,66 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0 | 0 | 5,6 |
| Итого за обед: | | | | 20,0 | 21,88 | 88,04 | 612,74 | 0,28 | 30,96 | 0,5 | 0,81 | 130,42 | 195,17 | 55,53 | 8,06 |
| Итого за 2 день: | | | | 32,31 | 35,38 | 139,46 | 1017,44 | 0,451 | 32,86 | 0,629 | 1,31 | 484,22 | 322,07 | 212,48 | 11,188 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба по- польски | 50/50 | 2008 | 231 | 9,4 | 4,8 | 4,6 | 99,2 | 0,07 | 4,11 | 0,01 | 0 | 23,45 | 145,3 | 23,45 | 0,66 |
| Рис отварной | 100 | 2008 | 325 | 2,5 | 4,2 | 21,9 | 135,3 | 0,013 | 0,0 | 0,03 | 0,2 | 2,0 | 40,67 | 12,67 | 0,4 |
| Кофейный напиток | 180 | 2008 | 432 | 1,35 | 1,2 | 20,2 | 96,3 | 0,02 | 0,9 | 0,009 | 0,0 | 54,9 | 40,5 | 6,3 | 0,9 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 30 | к/к | к/к | 1,49 | 0,23 | 9,5 | 48,15 | 0,045 | 0 | 0 | 0 | 8,3 | 40,04 | 12,4 | 0,61 |
| Итого за завтрак: | | | | 14,74 | 10,43 | 56,2 | 378,95 | 0,15 | 5,01 | 0,049 | 0,2 | 88,65 | 266,51 | 54,82 | 2,57 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский | 200/5 | 2008 | 91 | 2,33 | 4,15 | 13,62 | 101,7 | 0,0735 | 6,42 | 0,165 | 0,175 | 24,4 | 61,45 | 20,82 | 0,805 |
| Котлета « Невская» | 50 | к/к | к/к | 10,8 | 14,2 | 4,3 | 188,0 | 0,03 | 0,58 | 21,05 | 0,35 | 10,38 | 100,1 | 13,05 | 1,1 |
| Рагу овощное | 100 | 2008 | 350 | 2,3, | 4,5 | 8,7 | 85,3 | 0,39 | 7,3 | 0,51 | 0,27 | 29,33 | 58,67 | 17,33 | 0,87 |
| Кисель витаминизированный | 180 | к/к | к/к | 0 | 0 | 17,9 | 71,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 20 | к/к | к/к | 1,6 | 0,85 | 10,2 | 46,0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 1,65 | 0 | 0 | 2,8 |
| Ватрушка с творогом из витаминизированной муки | 70 | 2004 | 741 | 6,1 | 3,2 | 21,7 | 141,3 | 0,06 | 0 | 0,02 | 0,5 | 28 | 58 | 7 | 0,4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|------|-----|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------------|--------------------|---------------------|---------------|--------------------|
| Итого за обед: | | | | 23,13 | 26,9 | 76,42 | 633,9 | 0,603 | 14,3 | 21,74 5 | 1,2 95 | 93,76 | 278, 22 | 58,2 | 5,9 75 |
| Итого за 4 день: | | | | 37,87 | 37,33 | 132,62 | 1012,85 | 0,754 5 | 19,31 | 21,79 4 | 1,4 95 | 182,5 1 | 544, 73 | 113,02 | 8,5 45 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150/5 | 2008 | 189 | 3,9 | 6,3 | 21,65 | 160,5 | 0,05 | 1 | 0,03 | 5,4 | 99,5 | 106 | 23 | 1 |
| Бутерброд с сыром | 15/20 | 2008 | 3 | 4,1 | 4,35 | 4,7 | 101,1 | 0,015 | 0,0 | 0,08 | 0,4 | 134,0 | 6,35 | 82,75 | 0,2 28 |
| Чай с сахаром | 180 | 2008 | 430 | 0,18 | 0,0 | 13,5 | 54,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,5 | 7,2 | 3,6 | 0,9 |
| Биоогурт, обогащенный бифидобактериями | 1/100 | к/к | к/к | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 87,0 | 0,03 | 0,6 | 0,022 | 0 | 119 | 91,0 | 14 | 0,1 |
| Итого за завтрак: | | | | 13,18 | 13,85 | 48,35 | 403,4 | 0,095 | 1,6 | 0,132 | 5,8 | 357 | 210, 55 | 123,35 | 2,2 28 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/5 | 2008 | 76 | 3,1 | 5,1 | 11,9 | 105,3 | 0,05 | 11,02 | 0,22 | 0,2 | 47,3 | 55 | 24,4 | 1,3 |
| Биточек рыбный | 50 | 2008 | 273 | 6,5 | 6,3 | 7,5 | 113,0 | 0,05 | 0 | 0,03 | 2,3 | 26,0 | 91 | 10,0 | 0,8 |
| Картофельное пюре с морковью | 100 | 2008 | 125 | 2,2 | 2,0 | 14,6 | 85,2 | 0,1 | 3,32 | 0,46 | 0,2 | 29,2 | 58,4 | 22,4 | 0,8 |
| Напиток витаминизированный | 180 | к/к | к/к | 0 | 0 | 15,3 | 61,2 | 0 | 2,25 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0 | 0 | 5,6 |
| Итого за обед: | | | | 15,0 | 15,1 | 69,7 | 456,7 | 0,3 | 16,59 | 0,71 | 2,7 | 104,8 | 204, 4 | 56,8 | 8,5 |
| Итого за 5 день: | | | | 28,18 | 28,95 | 118,05 | 860,1 | 0,395 | 18,19 | 0,842 | 8,5 | 461,8 | 414, 95 | 180,15 | 10, 728 |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Оладьи с творогом, с молоком сгущённым | 150/30 | 2010 | 452 | 15,025 | 23,33 | 56,485 | 497,35 | 0,235 | 1,062 | 0,115 | 28, 68 | 154,0 5 | 221, 475 | 19,76 | 0,7 56 |
| Молоко | 200 | 2008 | 434 | 6,1 | 5,3 | 10,1 | 113 | 0,08 | 3,0 | 0,03 | 0 | 252 | 189 | 29 | 2 |
| Итого за завтрак: | | | | 21,125 | 28,63 | 66,585 | 610,35 | 0,315 | 4,062 | 0,145 | 28, 68 | 406,0 5 | 410, 475 | 48,76 | 2,7 56 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп крестьянский со сметаной | 200/5 | 2008 | 94 | 2,88 | 4,82 | 11,44 | 93,84 | 0,05 | 8,02 | 0,15 | 1,9 2 | 30,64 | 56,8 | 19,2 | 0,7 3 |
| Рулет с луком и яйцом | 70 | 2008 | 280 | 12,1 | 9,1 | 6,8 | 158,0 | 0,05 | 5,0 | 0,02 | 2,3 | 19,0 | 99,0 | 15,0 | 2,0 |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 2008 | 331 | 3,7 | 3,2 | 20,9 | 127,3 | 0,04 | 0,0 | 0,02 | 0,6 | 7,3 | 24,0 | 5,0 | 0,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----|------|-----|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------|---------------|---------------|
| Соус сметанный с томатом | 50 | 2008 | 372 | 0,8 | 2,0 | 3,6 | 35,0 | 0,01 | 0,0 | 0,02 | 0,1 | 12,0 | 12,0 | 3,0 | 0,2 |
| Кисель молочный | 180 | 2008 | 414 | 3,5 | 3,2 | 27,6 | 153,0 | 0,054 | 0,9 | 0 | 0 | 10,8 | 75,6 | 12,6 | 0,7 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0 | 0 | 5,6 |
| Итого за обед: | | | | 26,18 | 24,02 | 90,74 | 659,14 | 0,304 | 13,9 | 0,21 | 4,9 | 82,04 | 267,4 | 54,8 | 9,8 |
| Итого за 6 день: | | | | 47,305 | 52,65 | 157,325 | 1269,49 | 0,619 | 17,98 | 0,355 | 33,6 | 488,09 | 677,875 | 103,55 | 12,606 |

7 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| Тефтели из филе индейки, соус сметанный | 70/40 | к/к | к/к | 13,21 | 18,49 | 10,26 | 262,65 | 0,051 | 1,137 | 0,013 | 3,499 | 25,4 | 137,64 | 17,02 | 1,001 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 2008 | 323 | 2,4 | 3,1 | 25,1 | 2,04 | 0,02 | 0,0 | 0,02 | 0,06 | 7,3 | 52,0 | 17,3 | 0,4 |
| Чай сахаром и лимоном | 180/5 | 2008 | 331 | 0,18 | 0,0 | 13,45 | 54,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 10,7 | 7,1 | 5,3 | 0,65 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30 | к/к | к/к | 1,49 | 0,23 | 9,5 | 48,15 | 0,045 | 0 | 0 | 0 | 8,3 | 40,04 | 12,4 | 0,61 |
| Итого за завтрак: | | | | 17,28 | 21,82 | 58,31 | 367,64 | 0,116 | 1,137 | 0,033 | 3,559 | 51,7 | 236,78 | 52,02 | 2,661 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|------|-----|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| Щи из квашенной капусты с картофелем и со сметаной | 200/5 | 2008 | 88 | 2,4 | 4,0 | 6,3 | 72,2 | 0,04 | 16,0 | 1,17 | 0,16 | 40,8 | 36,0 | 15,2 | 0,16 |
| Шницель рыбный рубленый | 50 | к/к | 50 | 6,5 | 6,3 | 7,5 | 113,0 | 0,05 | 0 | 0,03 | 2,3 | 26,0 | 91 | 10,0 | 0,8 |
| Юре картофельное с маслом сливочным | 100/5 | 2008 | 335 | 2,375 | 7,77 | 14,29 | 131,45 | 0,1 | 6,75 | 0,032 | 0,2 | 33,9 | 62,5 | 19,9 | 0,81 |
| Напиток лимонный | 180 | 2008 | 436 | 0,18 | 0,0 | 23,13 | 94,5 | 0,01 | 11,7 | 0,0 | 0,1 | 7,2 | 4,5 | 2,7 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0 | 0 | 5,6 |
| Блок свежий | 120 | к/к | к/к | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56,4 | 0,036 | 12 | 6 | 0,24 | 19,2 | 13,2 | 10,8 | 2,64 |
| Итого за обед: | | | | 15,135 | 20,25 | 83,38 | 559,55 | 0,336 | 46,45 | 7,232 | 3 | 129,4 | 207,2 | 58,6 | 10,01 |
| Итого за 7 день: | | | | 32,415 | 42,07 | 141,69 | 927,19 | 0,452 | 47,587 | 7,265 | 6,559 | 181,1 | 443,98 | 110,62 | 12,671 |

8 день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|------|-----|-----|-----|------|-------|------|---|------|-----|-----|----|-----|---|
| Аша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150/5 | 2008 | 189 | 5,1 | 7,5 | 18,9 | 163,0 | 0,10 | 1 | 0,04 | 0,2 | 117 | 41 | 146 | 2 |
|--|-------|------|-----|-----|-----|------|-------|------|---|------|-----|-----|----|-----|---|

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|------|-----|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Омлет натуральный | 50 | 2008 | 214 | 5,3 | 8,75 | 1,0 | 104 | 0,03 | 0 | 0,1 | 1,8 | 42,0 | 91,0 | 7,0 | 1,0 |
| Кофейный напиток | 180 | 2008 | 432 | 1,35 | 1,2 | 20,2 | 96,3 | 0,02 | 0,9 | 0,009 | 0,0 | 54,9 | 40,5 | 6,3 | 0,9 |
| Батон нарезной обогащённый | 30 | к/к | к/к | 2,4 | 1,4 | 15,6 | 86,3 | 0,15 | 0 | 0 | 0 | 16,5 | 0 | 0 | 0,6 |
| Итого за завтрак: | | | | 14,15 | 18,85 | 55,7 | 449,6 | 0,3 | 1,9 | 0,149 | 2 | 230,4 | 172,5 | 159,3 | 4,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с фасолью | 200 | 2008 | 99 | 5,1 | 3,6 | 14,9 | 112,8 | 0,13 | 4,8 | 0,17 | 0,13 | 40,0 | 111,2 | 30,4 | 1,52 |
| Гуляш из филе индейки | 50/50 | к/к | к/к | 16,753 | 22,253 | 3,548 | 281,87 | 0,406 | 2,44 | 0,017 | 2,107 | 14,22 | 176,24 | 19,18 | 1,364 |
| Рис припущенный с овощами | 100 | к/к | к/к | 2,9 | 4,9 | 24,5 | 153,7 | 0,02 | 0,7 | 0,04 | 0,2 | 5,7 | 53,8 | 18,7 | 0,4 |
| Компот из апельсинов | 180 | 2008 | 399 | 0,18 | 0,0 | 23,13 | 94,5 | 0,009 | 61,7 | 0,0 | 0,09 | 7,2 | 4,5 | 2,7 | 0,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0 | 0 | 5,6 |
| Батон нарезной обогащённый | 30 | к/к | к/к | 2,4 | 1,4 | 15,6 | 86,2 | 0,15 | 0 | 0,12 | 0,45 | 16,5 | 0 | 0 | 0,6 |
| Итого за обед: | | | | 30,533 | 33,853 | 102,078 | 821,07 | 0,815 | 69,64 | 0,347 | 2,977 | 85,92 | 345,74 | 70,98 | 9,484 |
| Итого за 8 день: | | | | 44,683 | 52,70 | 157,78 | 1270,67 | 1,12 | 71,54 | 0,496 | 4,977 | 316,32 | 518,24 | 230,28 | 13,984 |

9 день

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------|------|-----|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Голубцы Ленивые | 100 | 2008 | 306 | 5,2 | 12,56 | 23,88 | 219 | 0,15 | 5,64 | 0,053 | 3,72 | 40,14 | 114,24 | 35,72 | 1,2 |
| Бутерброд с колбасой | 20/20 | 2008 | 5 | 5,02 | 7,4 | 10,828 | 26,92 | 0,04 | 0,0 | 0,0 | 0,122 | 53,76 | 41,4 | 6,6 | 0,63 |
| Чай с сахаром | 180 | 2008 | 430 | 0,18 | 0,0 | 13,5 | 54,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,5 | 7,2 | 3,6 | 0,9 |
| Итого за завтрак: | | | | 10,4 | 19,96 | 48,208 | 300,72 | 0,19 | 5,64 | 0,053 | 3,842 | 98,4 | 162,84 | 45,92 | 2,73 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|-------|------|-----|-------|------|-------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
| Рассольник ленинградский | 200/5 | 2008 | 91 | 2,33 | 4,15 | 13,62 | 101,7 | 0,0735 | 6,42 | 0,165 | 0,175 | 24,4 | 61,45 | 20,82 | 0,805 |
| Котлета рубленая из говядины | 50 | 2008 | 272 | 7,5 | 7,7 | 6,3 | 125,0 | 0,04 | 0 | 0 | 1,8 | 6 | 75 | 12 | 1 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 100/5 | 2008 | 331 | 3,725 | 7,32 | 20,94 | 164,7 | 0,04 | 0,0 | 0,052 | 0,65 | 7,9 | 24,95 | 5 | 0,61 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 2008 | 402 | 1,2 | 0 | 41,0 | 168,8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,66 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----|-----|-----|---------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0 | 0 | 5,6 |
| Итого за обед: | | | | 17,955 | 20,87 | 102,26 | 652,2 | 0,254 | 6,42 | 0,217 | 2,625 | 41,26 | 161,4 | 37,82 | 8,015 |
| Итого за 9день: | | | | 28,355 | 40,83 | 150,468 | 952,92 | 0,444 | 12,06 | 0,27 | 6,467 | 139,66 | 324,24 | 83,74 | 10,745 |

10ень

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|------|-----|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|
| Омлет с сосисками | 115 | к/к | к/к | 13,5 | 17,2 | 1,63 | 212,8 | 69,0 | 183,0 | 16,3 | 2,88 | 0,06 | 0,0 | 00,19 | 3,45 |
| Чай с сахаром | 180 | 2008 | 430 | 0,18 | 0,0 | 13,5 | 54,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,5 | 7,2 | 3,6 | 0,9 |
| Батон нарезной обогащённый | 30 | к/к | к/к | 2,4 | 1,4 | 15,6 | 86,2 | 0,15 | 0 | 0,12 | 0,45 | 16,5 | 0 | 0 | 0,6 |
| Итого за завтрак: | | | | 16,08 | 18,6 | 30,73 | 353,8 | 69,15 | 183 | 16,42 | 3,33 | 21,06 | 7,2 | 3,79 | 4,95 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 2008 | 95 | 2,53 | 4,11 | 8,34 | 80,9 | 0,0655 | 61,62 | 0,185 | 0,575 | 25,2 | 38,25 | 16,45 | 0,73 |
| Фрикадельки из птицы тушёные в соусе сметанном | 60/30 | к/к | к/к | 10,9 | 9,7 | 4,3 | 148,4 | 2,7 | 11,0 | 0,22 | 4,4 | 37,0 | 188 | 37,0 | 12 |
| Пюре картофельное | 100 | 2008 | 335 | 2,35 | 3,65 | 14,25 | 94,05 | 0,1 | 6,75 | 0,0 | 0,15 | 33,3 | 61,55 | 19,9 | 0,8 |
| Кисель витаминизированный | 180 | к/к | к/к | 0 | 0 | 17,9 | 71,6 | 0 | 2,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0 | 0 | 5,6 |
| Биоюгurt, обогащенный бифидобактериями | 1/100 | к/к | к/к | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 87,0 | 0,03 | 0,6 | 0,022 | 0 | 119 | 91,0 | 14 | 0,1 |
| Итого за обед: | | | | 23,98 | 22,36 | 73,69 | 573,95 | 2,995 | 82,47 | 0,427 | 5,125 | 216,8 | 378,8 | 87,35 | 19,23 |
| Итого за 10ень: | | | | 40,06 | 40,96 | 104,42 | 927,75 | 72,145 | 265,47 | 16,847 | 8,455 | 237,86 | 386 | 91,14 | 24,18 |

11день

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------|------|-----|------|------|------|-------|------|------|-------|-----|-------|-------|-------|------|
| Макаронны с сыром | 100/20 | 2008 | 210 | 6,1 | 11,9 | 38,0 | 283,5 | 0,09 | 0 | 0,08 | 0 | 15,24 | 62,13 | 11,24 | 1,19 |
| Софейный напиток | 180 | 2008 | 432 | 1,35 | 1,2 | 20,2 | 96,3 | 0,02 | 0,9 | 0,009 | 0,0 | 54,9 | 40,5 | 6,3 | 0,9 |
| Солбаса п/к | 20 | 2008 | 15 | 5,2 | 5,4 | 0 | 69,4 | 0,01 | 0,56 | 0,04 | 0 | 208 | 108 | 10 | 0,0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--|--|----|--|-----|--|-----|--|--------------|--|-------------|--|-------------|
| Батон нарезной обогащённый | | | | 15 | | к/к | | к/к | | 1,2 | | 0,7 | | 7,8 |
| Итого за завтрак: | | | | | | | | | | 13,85 | | 19,2 | | 66,0 |

| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------|------|-----|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|--------------|--------------------|
| Щи по – уральски со сметаной | 200/5 | 2011 | 93 | 2,45 | 4,05 | 5,62 | 73,25 | 0,025 5 | 8,82 | 0,175 | 0,1 75 | 37,2 | 67,6 9 | 14,85 | 0,5 7 |
| Котлета рыбная любительская | 60 | 2008 | 241 | 9,52 | 2,52 | 4,2 | 89,8 | 0,065 | 1,633 | 0,27 | 0,6 53 | 34,3 | 147 | 14,7 | 0,8 2 |
| Картофель отварной с маслом сливочным | 100/5 | 2008 | 333 | 1,925 | 7,22 | 15,64 | 136,1 | 0,007 | 13,9 | 0,062 | 0,2 | 12,9 | 53,2 5 | 21,5 | 0,7 8 |
| Сок фруктовый | 180 | к/к | к/к | 0,9 | 0,18 | 17,25 | 82,8 | 0,018 | 3,6 | 0 | 0 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,5 2 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | к/к | 3,2 | 1,7 | 20,4 | 92,0 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 2,3 | 0 | 0 | 5,6 |
| Итого за обед: | | | | 17,995 | 15,67 | 63,11 | 473,95 | 0,215 5 | 27,95 3 | 0,507 | 1,0 28 | 99,3 | 280, 54 | 58,25 | 10, 29 |
| Итого за 11 день: | | | | 31,845 | 34,87 | 129,11 | 966,25 | 0,410 | 29,41 3 | 0,696 | 1,2 58 | 385,7 4 | 491, 17 | 85,79 | 12, 704 |

12ень

| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|------|-----|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|------------------|--------------------|-------------------|-------------|------------------|
| Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком | 150/30 | 2011 | 188 | 10,37 | 8,01 | 59,3 | 354,0 | 0,06 | 0,36 | 0,037 | 1,4 7 | 149,8 8 | 421, 3 | 38,0 | 0,9 2 |
| Бутерброд с ветчиной | 20/20 | 2008 | 9 | 4,9 | 8,4 | 10,0 | 135,2 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 10,4 | 59,8 | 11,0 | 1 |
| Чай с сахаром | 180 | 2008 | 430 | 0,18 | 0,0 | 13,5 | 54,8 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 4,5 | 7,2 | 3,6 | 0,9 |
| Итого за завтрак: | | | | 15,45 | 16,41 | 82,8 | 544,0 | 0,12 | 0,36 | 0,037 | 1,4 7 | 164,7 8 | 488, 3 | 52,6 | 2,8 2 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------|------|-----|------|------|-------|-------|-------|------|-------|----------|------|-----------|------|----------|
| Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой (филе) | 200/10 | 2008 | 101 | 4,76 | 4,76 | 11,04 | 106,8 | 0,036 | 0,8 | 0,174 | 0,2 8 | 19,2 | 38 | 9,2 | 0,6 |
| Оладьи из печени | 50 | 2008 | 290 | 8,9 | 8,5 | 6,2 | 137,0 | 0,14 | 17,0 | 3,99 | 2,9 | 6,0 | 156, 0 | 10,0 | 4,0 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 2008 | 323 | 2,4 | 3,1 | 25,1 | 2,04 | 0,02 | 0,0 | 0,02 | 0,0 6 | 7,3 | 52,0 | 17,3 | 0,4 |
| Соус сметанный | 50 | 2008 | 371 | 0,7 | 2,0 | 3,2 | 34,0 | 0,01 | 0,0 | 0,01 | 0,1 | 12,0 | 11,0 | 2,0 | 0,0 7 |
| Напиток лимонный | 180 | 2008 | 436 | 0,18 | 0,0 | 23,13 | 94,5 | 0,01 | 11,7 | 0,0 | 0,1 | 7,2 | 4,5 | 2,7 | 0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 30 | к/к | к/к | 1,49 | 0,23 | 9,5 | 48,15 | 0,045 | 0 | 0 | 0 | 8,3 | 40,0 4 | 12,4 | 0,6 1 |

