

«Согласовано»

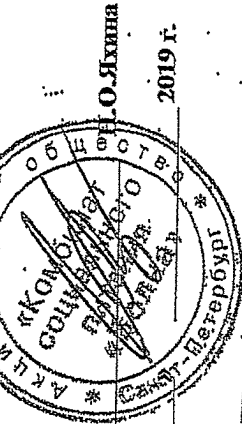
Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу
Г. Лаврова

2019 г.



«Утверждаю»

Генеральный директор АО КСП «Волна»



2019 г.

Целичное двухнедельное сбалансированное меню

(завтрак, обед) стоимостью 167,00 руб. (завтрак - 61 руб.; обед - 106 руб.) для предоставления питания классом (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга Невского района с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счёт средств бюджета Санкт-Петербурга на 2019-2021 г (для сырьевых столовых)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов	№№ Рецептур или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	4,5	4,5	7,4	88,0	0,02	0,0	0,04	0,3	134	85	7	0,3
Сана пищевая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	7,2	8,9	31,5	236,4	0,02	1,0	0,04	0,1	210,0	238	36	2,0
Сахар с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,9	0	1,0	0	0	120,9	189	14	1,0
Ягон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Блок свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2

1 день

Завтрак

Компот из кураги с витамином «С»	200	2008	401	1,1	0,0	31,4	139,0	0,02	10,6	0,03	1,1	33,0	29,0	21,0	0,7
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0	0,0	0,1
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Итого за обед:				26,36	29,14	105,31	781,89	0,375	47,35	0,64	10,25	206,65	342,9	74,56	4,4
Итого за 2 день:				46,16	46,91	186,6	1333,69	0,545	51,04	0,696	11,65	724,75	821,4	141,56	7,6

3 день

Завтрак

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	2008	189	5,03	8,1	27,9	205,2	0,05	1,3	0,05	0,64	199,5	206	23	1
Бутерброд с колбасой и копчёной	20/15	2008	5	5,9	9,4	7,4	116,0	0,04	0,0	0,0	0,4	8	46	7	0,7
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
Итого за завтрак:				13,53	19,06	73,09	497,49	0,246	2,3	0,05	1,62	242,25	271	43	5,4

Обед

*Винегрет овощной	60	2008	51	5,3	9,7	5,0	130,0	0,02	11	0,19	3,8	48	95	24	1
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,1	2,2	15,2	93,6	0,07	4,8	0,16	0,3	17,6	43,2	16,8	0,7
Голубцы, ленивые	200	2008	306	13,9	12,4	36,9	415,5	0,1	30,6	0,0	3	95	180,7	5	5
Компот из апельсинов с витамином «С»	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0	0,02	12	0	0,1	18	12	7	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,33	40,0	0,0	0,1
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				33,0	30,46	132,99	1030,99	0,47	59	0,372	7,58	319,6	461,	66,8	7,6

Мандарин	80	к/к	к/к	0,6	0,0	6,0	30,4	0,0	30,4	0,0	0,2	128	113,6	8,8	0,1
Итого за завтрак:				15,7	16,27	86,4	552,0	0,079	34,18	0,13	1,6	592	667,6	71,9	2,8
Обед															
*Салат картофельный с солёными огурцами, маслом растительным	60	2011	37	0,8	8,5	4,3	120,1	0,0	1,8	0,0	0,09	17,3	21,2	3,9	0,2
Суп крестьянский с крупой	200	2008	94	5,1	5,7	9,9	111,0	0,05	8	0,14	1,98	30,2	112,8	17,6	0,5
Биточки рыбные	80	2008	239	12,3	7,3	17,1	159,2	0,03	00	0,08	1,17	57,83	296,5	63	0,8
Картофель отварной	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148,0	0,02	21	0,04	0,2	21	40	0,9	0,2
Компот из изюма с витамином «С»	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0	0,03	0,66	0,0	0,1	16,0	26,0	8,0	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0	0,0	0,1
Батон нарезной обогащенный	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				31,8	32,36	124,79	905,19	0,39	32,06	0,282	3,92	283,38	627,5	107,4	7,5
Итого за 5 день:				47,5	48,63	211,19	1457,19	0,469	66,24	0,412	5,5	875,3	1295,14	179,3	10,4

6 день

Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	2008	189	5,1	7,5	18,9	163,0	0,10	1	0,04	0,2	117	241	46	2
Бутерброд с ветчиной	20/15	2008	5	5,2	4,7	13,0	114,9	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	1,0
Батон нарезной обогащенный	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Банан свежий	200	к/к	к/к	3,0	1,0	42,0	192,0	0,08	20,0	0,0	0,8	16	56	84	1,2
Итого за завтрак:				15,5	14,36	101,89	601,79	0,41	21,2	0,04	1,48	158,8	348,7	142	5,4

Обед

Салат овощной с яблоками, яйцом варёным	80	2010	18/213	2,3	5,9	4,84	72,56	0,066	19,01	0,03	2,34	20,13	45,7	12,33	0,93
Суп картофельный с рыбой	200/25	2008	92	7,48	2,43	15,4	112,9	0,13	0,6	0,24	0,72	15,71	158,8	27,74	0,58
Печень говяжья, тушёная в соусе	70/30	2008	261/373	10,8	12,0	22,5	165,2	0,17	3,8	0,1	1,8	96,6	119,	12,4	0,7

Батон жареной обогащенный	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Йогурт-фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				34,32	38,0	104,19	972,01	0,552	29,96	0,332	2,52	338,03	58,64	98,47	5,6
Итого за 7 день:				48,32	51,76	201,58	1462,3	0,828	32,96	0,382	4	582,28	848,94	151,17	11,69

8 день

Завтрак

Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,2	0,87	12,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Омлет с сыром, маслом сливочным	150	2008	215	17,3	20,02	27,52	323,75	0,087	0	0,37	4,5	270	321,3	23,8	0,75
Чай сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Итого за завтрак:				20,4	22,15	73,71	620,04	0,237	30,88	0,4	5,48	430,55	456,1	43	2,35

Обед

Салат «Свеколка»	60	2008	50	4,8	6,06	9,12	110,4	0,018	4,27	0,018	2,88	28,84	33,6	16,8	1,14
Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	1,5	3,4	8,9	142,2	0,0	0,4	0,2	0,14	15,2	140	18,1	0,9
Зразы рубленые из кур с омлетом	80	2008	317	12,6	9,6	27,8	169,4	0,07	2,5	0,26	0,34	142,72	196	19	0,06
Рагу овощное	150	2008	350	3,5	6,7	11,5	119,0	0,08	11	0,25	0,39	44	44	26	1,1
Сок фруктовый /персиковый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,04	0	0,1
Батон обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0	0	0,38	13,75	0	0	0,5
Итого за обед:				28,6	28,82	109,88	796,89	0,908	20,17	1,278	4,44	266,81	507,64	85,9	6,5
Итого за 8 день:				49,0	50,97	183,59	1428,03	0,664	24,98	1,03	6,75	711,42	923,44	133,8	8,49

9 день

Завтрак

Бутерброд с джемом абрикосовым	20/15	2011	2	1,2	0,87	22,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Запеканка из творога с морковью, с молоком стужённым	120/30	2011	224	15,6	13,82	45,8	366,0	0,09	1,12	0,06	1	240,12	275,5	33	0,9
Какао с молоком	200	2008	433	2,9	2,5	24,8	133,9	0	1	0	0	120,9	189	14	1,0
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
Итого за завтрак:				20,1	17,59	102,4	676,3	0,136	3,6	0,09	1,6	385,02	489,5	61	4,4

Обед

Икра морковная	60	2008	56	2,28	4,86	4,5	70,8	0,03	3	0,09	2,3	19,2	33,6	19,8	0,6
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2008	84	2,5	4,5	6,43	77,2	0,048	17,6	0,16	0,16	35,4	42,6	17,6	0,6
Плов из филе птицы	200	2008	311	14,0	15,1	20,1	354,7	0,1	1,8	0,3	5,4	23,6	193,6	42,5	1,9
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	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	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон обогащенный микроэлементами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0,0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				28,98	30,52	96,22	846,49	0,483	25,5	0,55	8,24	228,35	400,84	93,9	3,8
Итого за 9 день:				49,1	48,11	198,62	1522,79	0,62	29,1	0,64	9,84	613,37	890,34	154,9	8,2

10 день

Завтрак

Каша «Дружба» с маслом сливочным	155	2008	190	4,7	11,6	20,6	205,5	0,08	1,5	0,09	0,2	237	230,0	25,5	0
Бутерброд с ветчиной	20/15	2008	5	5,2	4,7	13,0	114,9	0,1	0,2	0,0	0,1	7,1	43,7	8	0,7
Чай сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,3	0,1	15,2	62	0,0	0,0	0,0	0,0	10,8	7,2	5,4	0,7
Батон нарезной обогащённый	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2

Итого за завтрак:				12,6	17,96	71,59	498,69	0,336	2,7	0,09	0,88	284,65	291,9	47,9	4,1
Обед															
Салат из свежых отварной с маслом растительным, яйцом варёным	60/20	2011	52/209	5,66	7,0	3,6	100,12	0,036	2,66	0,1	1,28	36,18	93,25	13,27	1,52
Суп картофельный с фасолью	200	2008	99	7,1	3,6	14,9	112,8	0,12	4,8	0,16	0,2	40	111	30,4	1,5
Тефтели из говядины в соусе сметанном	60/30	2008	283	8,9	10,4	16,6	156,0	0,04	1,0	0,0	3,0	8,0	177,0	10,0	1,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	5,5	8,72	17,74	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	11,0	78	26	0,6
Сок фруктовый /вишнёвый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутрентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,04	0,0	0,1
Батон нарезной обогащенный	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Итого за обед:				31,66	29,28	105,4	798,99	0,456	12,2	0,29	4,71	120,73	459,82	93	7,46
Итого за 10 день:				44,3	47,24	176,99	1297,68	0,798	14,9	0,38	5,59	405,38	751,72	140,9	11,56

10 день

Завтрак															
Каша «Янтарная» /из пшена с яблоками/	155	2008	187	5,2	12,5	39,02	205,8	0,12	0,009	0,049	0,37	79,36	125,24	34,7	2,48
Бутерброд с сыром	15/20	2008	3	10,0	5,0	20,3	107,0	0,02	0	0,04	0,3	139,5	88,3	7,7	0,36
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,0	15,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	8,0	4,0	2,0
Батон нарезной обогащенный	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0,0	0,0	0,45	16,5	0,0	0,0	0,6
Мандарин	80	к/к	к/к	0,6	0,0	6,0	30,4	0,0	30,4	0,0	0,2	128	113,6	8,8	0,1
Итого за завтрак:				18,4	18,9	95,92	489,5	0,29	30,41	0,089	1,32	368,36	335,14	55,2	5,54

Обед

Салат картофельный с огурцами, маслом растительным	60	2011	37	0,8	4,76	5,1	66,5	0,03	4,3	0,0	1,4	14,8	23,5	11,6	0,4
--	----	------	----	-----	------	-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	------	-----

Борщ сибирский с говяжьей и сметаной	200/5/5	2008	80	7,9	5,39	8,48	109,7	0,041	8,02	0,06	0,255	43,5	93,0	25,25	1,5
Котлета рыбная лобительская	80	2008	241	10,9	2,9	14,8	88,0	0,064	1,6	0,09	0,64	33,6	244	14,4	0,1
Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	2008	333	3,0	9,4	22,8	225,0	0,01	20,8	0,46	0,23	18,46	78,4	1	0,1
Сок фруктовый /яблочный/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0	0,0	0,1
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Итого за обед:				28,8	25,51	103,74	745,09	0,395	38,72	0,61	2,905	146,4	493,02	60,25	6,2
Итого за 11 день:				47,2	44,4	199,66	1234,59	0,685	69,13	0,699	4,22	514,7	828,16	115,45	11,7

12 день

Завтрак															
Бутерброд с повидлом	20/15	2011	2	0,2	0,87	12,0	132,0	0,02	0,48	0,03	0,4	8	14	5	0,3
Сырники из творога со сливочным молоком	120/30	2008	219	12,0	14,1	45,5	374,3	0,08	0,26	0,008	2,95	280,1	335,34	40,17	1,1
Кофейный напиток	200	2008	432	1,5	1,3	22,4	107,0	0,02	0,1	0,01	0,0	61	45	7	1
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
Итого за завтрак:				16,1	17,83	102,69	729,59	0,276	1,84	0,048	3,93	378,9	405,34	61,17	5,1

Обед

Салат из белокочанной капусты с маслом растительным/ до 28.02./ с 01.03.	60	2008	35	0,96	3,06	4,14	48,0	0,018	23,4	0,02	1,4	31,2	16,2	9	0,4
*салат из квашеной капусты.	60	2008	40	0,96	3,06	5,62	52,0	0,012	16,2	0,18	1,38	29,4	16,8	9,0	0,42

Суп картофельный с крупой	200	2008	98	2,96	2,24	15,68	95,2	0,08	6,4	0,16	0,24	20	70,4	21,6	0,8
Оладьи из печени	80	2008	290	14,3	13,6	9,92	179,0	0,12	27,2	0,44	4,72	10,56	249,6	16	6,4
Макаронные изделия отварные	150	2008	332	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	36,0	7,0	0,8
Соус сметанный	20	2008	371	0,3	0,8	1,3	13,6	0,004	0,0	0,004	0,04	4,8	54,4	0,8	0,02
Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	2,0	0,0	0,1	7	4	4	1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0	0,0	0,1
Батон нарезной обогащенный	25	к/к	к/к	2,0	1,16	12,99	71,89	0,13	0,0	0,0	0,38	13,75	0,0	0,0	0,5
Итого за обед:				30,38	30,62	129,25	857,69	0,534	75,2	0,834	9,06	136,01	487,44	67,4	10,53
Итого за 12-ый день:				46,48	48,45	231,94	1587,19	0,81	77,04	0,882	12,99	514,93	892,78	128,57	15,63
За 12 дней				562,8	577,2	2439,8	17226,55	8,57	537,6	6,3	83,08	7141,29	10625,88	1730,81	133,77
Среднее значение за 1 день				46,9	48,1	203,3	1435,54	0,71	44,8	0,525	6,92	595,1	885,49	144,233	11,1
Средняя сбалансированность				1	1	4									
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности				13,1%	30,2%	56,6%									
Соотношение Са к Р 1:1,5															

- С 01.03. в рецептуре блюдо лук репчатый заменяется на лук зелёный

- - 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей, Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

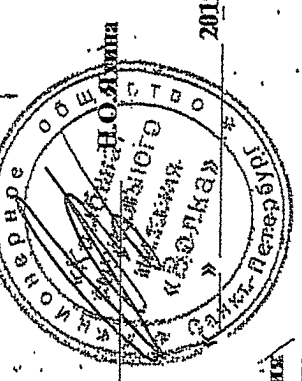
- - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Кутжиной М.Н.

- - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник.-Москва, Де-Лі принт, 2007.-276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.

- Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.4.5.2409-08

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

Утверждаю:
 Генеральный директор АО КСП «Волна»



Руководитель Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по городу Санкт-Петербургу
 Главный государственный санитарный врач по городу Санкт-Петербургу
 в сфере санитарно-эпидемиологической безопасности населения
 Санкт-Петербург
 2019 г.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню
 районной горячего питания (обед) стоимостью 167 руб. для предоставления питания
 старших классов / 12-18 лет общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга Невского района
 с компенсацией его стоимости (финансирование) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга на 2019-2021 г.
 (для сырьевых столовых)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур /	№ рецептур или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Салат из овощей отварной с маслом растительным	100	2011	52	1,4	6,0	28,26	92,8	0,02	0,0	1,82	35,4	40,63	20,6	1,32			
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2008	91	2,89	5,16	16,94	126,5	0,091	0,205	0,215	29,4	76,1	26,0	1,00			
Шницель рубленый из говядины	100	2008	272	15,0	15,4	12,6	187,5	0,07	0,0	3,6	24,5	300	24	2			
Рагу овощное	180	2008	350	4,2	8,04	13,8	142,8	0,57	0,8	0,7	44	84	24	1			
Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	0,0	0,1	5,0	8,0	2,0	0,4			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0,6	22,0	40,04	0	0,1			
Батон нарезной обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0,75	27,5	0	0	0,8			
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,2	16	11	9	2,2			

У день: Обед

Соус молочный	100	2010	308/350	10,2	16,7	10,5	248,3	0,05	0	0,05	2,9	190	200	18,3	1,1
Рис отварной	180	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0	0,05	0,08	13	161	39	0
Компот из апельсинов с витамином «С»	200	2008	399	0,5	0,1	34,0	141,0	0,02	12	0	0,1	18	12	7	0
Ватрушка с творогом	75	1996	695	4,0	1,5	16,4	134,0	0,1	0,0	0,1	0,5	9,0	33,6	5,4	0,2
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,0	0	0,1
Багон обогащенный микроутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Итого за обед 4 день:				36,8	39,95	157,78	1213,5	0,55	26,5	0,488	8,53	408,7	623,3	132,	8,47

5 день

Обед															
*Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0	0,02	13,5	0,03	2,3	89	28	1,5	0,7
Суп крестьянский	250	2008	94	3,43	5,78	12,58	115,1	0,06	1,02	0,085	0,4	38,4	118	18,3	0,91
Мясо духовое	300	2011	258	16,7	17,5	25,7	265,4	0,15	8,96	0,57	5,28	51,49	310,09	73,1	4,96
Компот из изюма с витамином «С»	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116,0	0,03	0,66	0,0	0,1	16	26	8	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,0	0	0,6
Багон нарезной обогащенный	50	к/к	к/к	4,0	2,33	25,99	143,78	0,25	0	0	0,75	27,5	0	0	1,0
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	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 5 день:				34,43	35,71	128,97	902,28	0,640	24,74	0,707	8,83	349,6	613,13	115,02	8,87

6 день

Обед															
Салат витаминный /1-ый вариант/ с маслом растительным до 28.02.; с 01.03.	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90,0	0,01	11	0,3	2,3	36	27	17	1
Салат-картофельный-с-морковью, елёмным горошком, маслом растительным	100	2011	40	4,0	4,2	12,1	89,0	0,15	7,0	0,0	1	74	41	37	0,9
Суп-картофельный с рыбой	250/25	2008	92	10,9	2,43	35,4	162,9	0,13	1,9	0,14	0,72	15,71	158	27,7	0,58
Гечен говьякя, тушёная в соусе метаном с томатом и луком	100	2008	261/373	8,8	12,0	12,5	195,2	0,17	3,8	0,1	1,8	196,6	189,2	22,4	0,7
Бакароны отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	229,2	0,072	0	0,036	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
ок фруктовый /яблочный/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0,0	0,0	14,0	14,0	8,0	2,8
леб ржано-пшеничный обогащенный	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0	0,0	0,16

Батон нарезной обогащённый	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Яблоко свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2
Итого за обед 6 день:				35,4	29,54	165,1	1020,7	0,658	21,7	0,576	6,73	327,31	483,24	92,54	9,2

7 день

Обед															
*Салат картофельный с маслом растительным	100	2008	43	0,8	7,65	5,95	95,85	0,01	1,5	0,05	0,13	24	43	9,5	0,5
Щи из квашеной капусты с говяжьей и сметаной	250/5/5	2008	85	4,66	4,9	14,0	173,0	0,016	9,7	0,17	0,16	138,0	127,2	23,6	1,5
Сосиски отварные	100	2008	254	11,2	14,4	10,4	266,0	0,2	0,0	0,0	0,4	36	162	35	2
Дюре картофельное	180	2008	335	3,7	6,48	34,4	169,2	0,17	6,3	0,048	0,24	56,4	135,6	24,8	1,32
Хмелья плодово-ягодный с витамином (С)	200	2008	411	0,1	0,1	27,9	113,0	0,01	8,6	0,0	0,1	5,0	8,0	2,0	0,4
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0	0,0	0,1
Батон нарезной обогащённый	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Мандарин свежий	80	к/к	к/к	0,6	0,0	6,0	30,4	0	30,4	0	0,2	128	113,6	8,8	0,1
Итого за 7 день обед:				27,46	37,08	139,83	1054,45	0,636	70	0,268	1,98	423,2	629,44	103,7	6,72

8 день

Обед															
Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	2008	48	4,7	19,5	7,0	224,0	0,02	6	0,05	6,7	168	111	24	1,7
Суп из овощей со сметаной	250/5	2008	95	2,5	4,4	8,9	142,2	0,0	0,4	0,2	1,6	55,2	140	18,1	0,9
Разные рубленные из кур с омлетом	100	2008	317	15,8	12,0	34,75	211,75	0,17	3,1	0,3	1,4	178,4	245	23,7	0,07
Салат овощной	180	2008	350	3,5	6,7	11,5	119,0	0,57	9	0,8	0,7	44	84	24	1,7
Сок фруктовый/вишнёвый	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,0	0	0,1
Батон обогащённый микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
Блок свежее	100	2011	338	0,4	0,4	9,8	44,4	0,026	1,0	0,0	0,2	16	11	9	2,2

9 день

Обед

сра морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,0	0,05	5	1,52	3,9	32	56	33	1
и из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	2008	84	2,5	5,5	4,43	77,2	0,048	7,6	0,06	0,16	35,4	42,6	17,6	0,6
гов из филе птицы	250	2008	311	17,5	17,3	32,1	354,7	0,2	2,8	0,2	2,4	123,6	193,6	42,5	1,9
эмпот из сухофруктов	200	2008	402	0,0	0,0	23,3	92,9	0,0	0,0	0,0	0,0	9,1	0,0	0,0	0,0
поб ржано-пшеничный обогащенный акронуриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0	0,0	0,1
птон обогащённый микроуриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
лпочка творожная	75	2008	479	4,0	1,5	23,5	139,0	0,1	0,0	0,1	0,5	9,0	33,6	5,4	0,4
того за обед:				34,2	35,95	132,01	988,8	0,528	26,4	0,36	4,61	438,1	646,8	101,9	4

10 день

обед

элят из квашеной капусты с яблоками, эсьном растительным	100	2013	37	0,5	4,9	7,4	77,0	0,01	11	0,3	2,3	49	28,3	15,2	0,9
уп картофеля с фасолью	250	2008	99	7,1	3,6	14,9	112,8	0,12	0,8	0,16	0,2	80	191,2	30,4	1,5
эфтели из говядины в соусе сметанном	100	2008	283	8,9	11,4	18,6	186,0	0,04	1,0	0,0	3,0	158,8	277,0	10,0	1,0
анна гречневая рассыпчатая	180	2008	323	5,5	8,72	17,74	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	61,0	98	26	0,6
эж фруктовый /альпсвиновый/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
поб ржано-пшеничный обогащенный акронуриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0	0,0	0,1
птон обогащённый микроуриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
эгурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100=125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	1,19	91,0	14	0,1
того за обед:				34,4	35,57	127,49	967,8	0,48	17,4	0,512	6,55	504,6	738,24	105,4	7,9

11 день

обед

элят картофеля с маслом растительным	100	2008	43	1,6	15,3	11,9	192,0	0,01	15	0,05	0,13	24	43	9,5	0,5
эурц сибирский с говяжьей и сметаной	250/5/5	2008	80	9,56	7,4	10,5	149,3	0,05	9,97	0,2	0,32	52,2	104,3	29,4	1,9

Ртофель отварной с маслом явочным	180/5	2008	333	0,48	7,64	31,2	113,0	0,14	6	0,04	0,2	25,2	48	1,08	0,24
Канот из свежих яблок с витамином >>	200	2008	394	0,2	0,2	4,0	18,6	0,01	2,0	0,0	0,1	5,6	3,6	3,6	0,8
леб ржано-пшеничный обогащенный кронуриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0,0	0,0	0,0	8,3	40,0	0,0	0,1
гон обогащенный микронуриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,85	20,78	115,0	0,13	0	0	0,75	27,5	0	0	0,8
андарин свежий	80	к/к	к/к	0,6	0,0	6,0	30,4	0	30,4	0	0,2	128	113,6	8,8	0,1
того за 11 день				33,34	42,99	131,08	997,2	0,461	37,32	0,315	4,795	465,0	702,29	100,03	5,95

12день

Обед															
алат картофельный с морковью, пёным горошком, маслом стительным	100	2011	40	2,74	7,06	9,55	112,7	0,091	8,36	0,05	2,83	19,55	65,2	24,1	0,9
ли крестьянский со сметаной	250/5	2008	94	1,43	8,78	12,58	115,1	0,06	9,02	0,185	1,41	38,4	71,0	20,4	0,91
ляш из говядины	100	2008	259	10,7	6,9	3,1	218,0	0	0,5	0,01	1,1	64,0	250,0	25,0	0,2
акароны отварные	180	2008	331	6,6	5,76	37,56	229,2	0,072	0	0,036	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
эк фруктовый /яблочный/	200	2008	442	1,0	0,2	19,17	92,0	0,02	4,0	0	0	14,0	14,0	8,0	2,8
леб ржано-пшеничный обогащенный кронуриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	8,3	40,0	0	0,1
гон карезной обогащенный	50	к/к	к/к	4,0	2,33	25,99	143,78	0,25	0	0	0,75	27,5	0	0	1,0
гурт фруктовый в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 3,2%	1/100-125	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
того за обед: 12 день:				34,67	35,93	136,85	1089,78	0,623	22,48	0,303	7,05	303,9	574,49	99,9	6,97
того за 12 дней				381,6	394,8	1621,2	11553,6	7,672	387,1	6,757	63,6	483,2	721,51	122	81,41
Реднее значение за 1 день				31,8	32,9	135,1	962,8	0,6	32,3	0,56	5,3	402,7	600,95	102,5	6,8

Соотношение СЯ КР 1:5

Одержание белков, жиров, углеводов % от калорийности

Ведомость выполнения норм продуктового набора старшие классы сырьевые

2019г.

Наименование продукта	Норма на 1-го ребёнка	день												Факт за 12 дней в г.	Норма за 12 дней в г.	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Хлеб ржано-пшеничный	42	40	40	50	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	490	504
Хлеб пшеничный	70	96	60	70	93	70	60	60	73	60	68	60	70	70	840	840
Мука пшеничная	7	2	5		25	3	6		2	2	29	5	4	3	86	84
Крупа, бобовые, злаки	17,5	5		11	70	10				43	65	5	5		214	210
Макаронные изделия	7			10			51						51		112	84
Картофель	65,8	75	85	71	50	80	85	95	56	30	50	115	70		862	789,6
Овощи разные / зелень/	112	155	82	145	89	135	90	75	190	143	75	80	88		1347	1344
Фрукты свежие	64,8	100	108		75		128	80	100		46	125			762	777,6
Соки	70			200			200		200		200		200		1000	840
Фрукты сухие в т. ч. шиповник	7	24	20		20				20						84	84
Сахарный песок	15,8	15	32		29	27	5	10	3	34	5	29			189	189,6
Кондитерские изделия	5,3															63,6
Какао/ кофе	0,4															4,8
Мясо б/к	27,3	88	9,5	87		113	85	9,5			45	9,5	94		540,5	327,6
Штица	18,6				93				143	105					541	223,2
Рыба филе	27		103				71					84			258	324
Колбасные изделия	6,9						102								102	82,8
Молоко и молочнокислая продукция	105		50	125	25	125		29	5	13	125	10	125		632	1260
Творог	21				27					20					47	252
Сметана	3,5	5	10		5	8	5	5	5	5	10	5	5		63	42
Сыр	4		4						16						20	48
Масло сливочное	12,3	12	22	3	16	5	9	11	14	5	11	18	11		137	147,6
Масло растительное	6,3	7,5	6,5	8	5	8	8	7	13	12	8	8	5		90	75,6
Яйца в г.	14				9				9	9		2,5	8		60	168
Дрожжи	0,7			1						2					3	8,4
Соль	2,5	3	3	5	3	4	3	3	2	3	5	3	4		41	30