

Согласовано :

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

« 30 »  Н.С. Башкетова  
2015г



Утверждаю:

Начальник Управления социального питания  
Правительства Санкт - Петербурга



 Н.А. Петрова  
« 21 » декабря 2015г

**Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 136,00 руб. (завтрак - 50,00 руб., обед -86,00 руб.) для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (для буфетов - распредов)**

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- гетиче- ская цен- ность, ккал.	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	0,61

<b>Итого:</b>				<b>13,94</b>	<b>18,43</b>	<b>61,2</b>	<b>468,5</b>	<b>0,215</b>	<b>0,9</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>92,2</b>	<b>198</b>	<b>35,7</b>	<b>3,3</b>	
<b>Обед</b>																
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	
Котлеты из говядины	60	2008	272	9,0	9,2	7,56	150,0	0,04	0	0	2,16	7,2	90	14,4	1,2	
Рис отварной с маслом сливочным	150/5	2008	325	3,75	10,4	32,85	240,5	0,02	0	0,09	0,35	3	62	19	0,6	
Компот из апельсинов с витамином «С»	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 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	
<b>Итого за обед:</b>				<b>16,4</b>	<b>21,39</b>	<b>91,41</b>	<b>759,6</b>	<b>0,18</b>	<b>70,8</b>	<b>0,09</b>	<b>2,6</b>	<b>28,7</b>	<b>223,5</b>	<b>39,7</b>	<b>7,48</b>	
<b>Итого за 1 день:</b>				<b>30,34</b>	<b>39,82</b>	<b>152,61</b>	<b>1228,1</b>	<b>0,395</b>	<b>71,7</b>	<b>0,13</b>	<b>3,6</b>	<b>120,9</b>	<b>421,5</b>	<b>75,4</b>	<b>10,78</b>	
<b>2 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
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	20/20	2008	3	6,0	6,0	9,9	117,3	0,03	0	0,05	0,4	178,66	113,3	9,3	0,4	
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	
<b>Итого:</b>				<b>14,21</b>	<b>15,15</b>	<b>56,62</b>	<b>420,9</b>	<b>0,186</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>397,6</b>	<b>157,4</b>	<b>159,9</b>	<b>3,3</b>	
<b>Обед</b>																
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	
Зразы рубленные из кур с омлетом	70	к/к	к/к	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 кураги с витамином «С»	180	2008	401	0,9	0,1	30,8	127,8	0,02	60	0,03	0,99	29,7	26,1	18,9	0,63	



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
<b>Итого за обед:</b>				<b>19,7</b>	<b>21,98</b>	<b>77,84</b>	<b>571,74</b>	<b>0,3</b>	<b>90,96</b>	<b>0,53</b>	<b>1,8</b>	<b>159,46</b>	<b>221,27</b>	<b>74,43</b>	<b>8,69</b>
<b>Итого за 2 день:</b>				<b>33,91</b>	<b>37,13</b>	<b>171,59</b>	<b>992,64</b>	<b>0,486</b>	<b>92,86</b>	<b>0,63</b>	<b>2,93</b>	<b>557,06</b>	<b>378,67</b>	<b>234,33</b>	<b>11,99</b>
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Запеканка из творога с морковью, 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
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>12,17</b>	<b>10,48</b>	<b>76,68</b>	<b>449,8</b>	<b>0,076</b>	<b>5,26</b>	<b>0,4</b>	<b>2,24</b>	<b>137,0</b>	<b>16,7</b>	<b>36,6</b>	<b>2,02</b>
<b>Обед</b>															
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
Биточки особые	50	2008	273	7,5	9,9	5,9	143	0,09	0	0	1,8	6	77	12	1
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 с витамином «С»	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
<b>Итого за обед:</b>				<b>18,49</b>	<b>18,65</b>	<b>111,3</b>	<b>642,25</b>	<b>43,54</b>	<b>67,05</b>	<b>8,19</b>	<b>2,59</b>	<b>80,1</b>	<b>243,2</b>	<b>74</b>	<b>9</b>
<b>Итого за 3 день:</b>				<b>31,19</b>	<b>29,13</b>	<b>187,98</b>	<b>1092,05</b>	<b>43,616</b>	<b>72,31</b>	<b>8,59</b>	<b>4,83</b>	<b>217,1</b>	<b>259,9</b>	<b>110,6</b>	<b>11,2</b>
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Биточки рыбные	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

Рис отварной	100	2008	325	2,5	4,2	21,9	135,3	0,013	0,0	0,07	0,25	2,05	40,67	13,67	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 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
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>11,84</b>	<b>11,93</b>	<b>59,1</b>	<b>392,75</b>	<b>0,128</b>	<b>0,9</b>	<b>0,069</b>	<b>2,5</b>	<b>91,2</b>	<b>212,21</b>	<b>41,37</b>	<b>2,71</b>
<b>Обед</b>															
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,33	4,15	13,62	101,7	0,074	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	3,4	6,7	11,5	119,0	0,58	11	0,76	0,4	44	88	26	1,1
Кисель плодово-ягодный с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	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	50	2004	741	6,1	3,2	21,7	141,3	0,06	0	0,02	0,5	28	58	7	0,4
<b>Итого за обед:</b>				<b>23,23</b>	<b>27</b>	<b>83,42</b>	<b>665,3</b>	<b>0,6135</b>	<b>76,1</b>	<b>21,745</b>	<b>1,385</b>	<b>98,26</b>	<b>285,42</b>	<b>60</b>	<b>6,275</b>
<b>Итого за 4 день:</b>				<b>35,07</b>	<b>38,93</b>	<b>142,52</b>	<b>1058,05</b>	<b>0,7415</b>	<b>77</b>	<b>21,814</b>	<b>3,885</b>	<b>189,46</b>	<b>497,63</b>	<b>101,37</b>	<b>8,985</b>
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	0,228
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
Биойогурт, 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
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>13,18</b>	<b>13,85</b>	<b>48,35</b>	<b>403,4</b>	<b>0,095</b>	<b>1,6</b>	<b>0,132</b>	<b>5,8</b>	<b>357</b>	<b>210,55</b>	<b>123,35</b>	<b>2,228</b>



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
Рыба жареная	50	2008	233	8,1	7,4	2,2	108,0	0,0	0,0	0,04	1,6	11,0	87,0	4,0	0,3
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 из сока фруктового	180	к/к	к/к	1,3	0,0	25,0	105,2	0,01	11,7	0,0	0,1	7,2	4,5	2,7	0,2
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
<b>Итого за обед:</b>				<b>17,9</b>	<b>16,2</b>	<b>74,1</b>	<b>495,7</b>	<b>0,26</b>	<b>26,04</b>	<b>0,72</b>	<b>2,1</b>	<b>97</b>	<b>204,9</b>	<b>53,5</b>	<b>8,2</b>
<b>Итого за 5 день:</b>				<b>31,08</b>	<b>30,05</b>	<b>122,45</b>	<b>899,1</b>	<b>0,355</b>	<b>27,64</b>	<b>0,852</b>	<b>7,9</b>	<b>454</b>	<b>415,45</b>	<b>176,85</b>	<b>10,428</b>
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	154,05	221,475	19,76	0,756
Молоко	200	2008	434	6,1	5,3	10,1	113	0,08	3,0	0,03	0	252	189	29	2
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>21,125</b>	<b>28,63</b>	<b>66,585</b>	<b>610,35</b>	<b>0,315</b>	<b>4,062</b>	<b>0,145</b>	<b>28,68</b>	<b>406,05</b>	<b>410,475</b>	<b>48,76</b>	<b>2,756</b>
Обед															
Суп крестьянский со сметаной	200/5	2008	94	2,88	4,82	11,44	93,84	0,05	8,02	0,15	1,92	30,64	56,8	19,2	0,73
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 с маслом сливочным	100/5	2008	331	3,75	8,2	20,95	164,8	0,04	0,0	0,42	0,65	7,8	24,0	1,0	0,6
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	0,72
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
<b>Итого за обед:</b>				<b>25,43</b>	<b>27,02</b>	<b>87,19</b>	<b>661,64</b>	<b>0,294</b>	<b>13,92</b>	<b>0,59</b>	<b>4,87</b>	<b>70,54</b>	<b>255,4</b>	<b>47,8</b>	<b>9,0</b>
<b>Итого за 6 день:</b>				<b>46,5</b>	<b>55,65</b>	<b>153,78</b>	<b>1271,99</b>	<b>0,609</b>	<b>17,982</b>	<b>0,735</b>	<b>33,55</b>	<b>476,59</b>	<b>665,875</b>	<b>96,56</b>	<b>11,756</b>

## 7 день

## Завтрак

Биточки из филе индейки	70	к/к	к/к	13,3	11,2	11,9	201,6	0,07	11,2	0,1	99	58,8	127,4	28	1,4
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	100/5	2008	323	2,45	7,1	25,1	243,5	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
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>17,42</b>	<b>18,53</b>	<b>59,95</b>	<b>548,05</b>	<b>0,135</b>	<b>11,2</b>	<b>0,12</b>	<b>99,06</b>	<b>85,1</b>	<b>226,54</b>	<b>63</b>	<b>3,06</b>

## 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
Пюре 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
Яблоко свежее	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
<b>Итого за обед:</b>				<b>15,135</b>	<b>20,25</b>	<b>83,38</b>	<b>559,55</b>	<b>0,336</b>	<b>46,45</b>	<b>7,232</b>	<b>2,9</b>	<b>129,4</b>	<b>207,2</b>	<b>58,6</b>	<b>10,01</b>
<b>Итого за 7 день:</b>				<b>32,555</b>	<b>38,78</b>	<b>143,33</b>	<b>1107,6</b>	<b>0,471</b>	<b>57,65</b>	<b>7,352</b>	<b>101,96</b>	<b>214,5</b>	<b>433,74</b>	<b>121,6</b>	<b>13,07</b>

## 8 день

## Завтрак

Каша 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
Яйца вареные	40	2008	213	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	2,0	22,0	77,0	5,0	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	40	к/к	к/к	3,2	1,8	20,8	115,06	0,2	0	0	0	22	0	0	0,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>14,75</b>	<b>15,1</b>	<b>60,2</b>	<b>437,36</b>	<b>0,35</b>	<b>1,9</b>	<b>0,149</b>	<b>2,2</b>	<b>215,9</b>	<b>158,5</b>	<b>157,3</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>															
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
Плов из филе индейки	150	2008	311	17,3	15,8	27,7	322	0,08	9	0,20	5,0	37	204	39	2
Напиток апельсиновый с витамином «С»	180	2008	436	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	20	к/к	к/к	1,6	0,9	10,4	57,5	0,1	0	0	0	11	0	0	0,4
<b>Итого за обед:</b>				<b>27,38</b>	<b>22</b>	<b>96,53</b>	<b>678,8</b>	<b>0,419</b>	<b>75,5</b>	<b>0,37</b>	<b>5,22</b>	<b>97,5</b>	<b>319,7</b>	<b>72,1</b>	<b>9,52</b>
<b>Итого за 8 день:</b>				<b>42,13</b>	<b>37,1</b>	<b>156,73</b>	<b>1116,16</b>	<b>0,796</b>	<b>77,4</b>	<b>0,52</b>	<b>5,72</b>	<b>313,4</b>	<b>478,2</b>	<b>229,4</b>	<b>14,22</b>
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	2008	224	18,5	9,06	26,7	245,3	0	0,1	13,0	1,3	59,2	10,6	58,7	1,3
Бутерброд с колбасой	20/20	2008	5	5,02	7,4	10,828	116,0	0,04	0,0	0,0	0,12	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
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>23,7</b>	<b>16,46</b>	<b>51,028</b>	<b>416,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>13,0</b>	<b>1,42</b>	<b>117,46</b>	<b>59,2</b>	<b>68,9</b>	<b>2,83</b>
<b>Обед</b>															
Рассольник ленинградский со сметаной	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 изюма с витамином «С»	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
<b>Итого за обед:</b>				<b>17,205</b>	<b>20,96</b>	<b>86,56</b>	<b>587,8</b>	<b>0,284</b>	<b>67,02</b>	<b>0,217</b>	<b>2,715</b>	<b>55</b>	<b>184,8</b>	<b>45,02</b>	<b>8,515</b>
<b>Итого за 9день:</b>				<b>40,905</b>	<b>37,42</b>	<b>137,588</b>	<b>1003,9</b>	<b>0,324</b>	<b>67,12</b>	<b>13,217</b>	<b>4,135</b>	<b>172,46</b>	<b>244</b>	<b>113,92</b>	<b>11,345</b>

**10ень**

**Завтрак**

Сосиска отварная	50	2008	254	5,6	12,2	0,2	133,0	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Капуста тушенная	100	2008	346	2,5	2,8	6,5	62	0,02	18	0,07	0,2	60	39,3	19,3	0,8
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
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,015	0	0	0	8,3	40,0	12,4	0,61
				<b>9,77</b>	<b>15,23</b>	<b>29,7</b>	<b>297,95</b>	<b>0,135</b>	<b>18</b>	<b>0,07</b>	<b>0,4</b>	<b>90,8</b>	<b>167,5</b>	<b>45,3</b>	<b>3,31</b>

**Обед**

Суп из овощей со сметаной	200/5	2008	95	2,53	4,11	8,34	80,9	0,065	61,62	0,185	0,575	25,2	38,25	16,45	0,73
Котлеты рубленые из птицы	60	2008	314	11,16	8,52	10,2	162	0,06	9,6	0,08	2,16	49,2	98,4	22,8	1,2
Пюре картофельное с маслом сливочным	100/5	2008	335	2,4	7,65	14,3	131,55	0,1	6,75	0,04	0,2	33,8	61,55	20,9	0,8
Кисель плодово – ягодный с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
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



Биоiogурт, 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
<b>Итого за обед:</b>				<b>24,39</b>	<b>25,28</b>	<b>86,64</b>	<b>656,45</b>	<b>0,365</b>	<b>140,37</b>	<b>0,327</b>	<b>3,025</b>	<b>234</b>	<b>296,4</b>	<b>75,95</b>	<b>8,73</b>
<b>Итого за 10ень:</b>				<b>34,16</b>	<b>40,51</b>	<b>116,34</b>	<b>954,4</b>	<b>0,57</b>	<b>158,37</b>	<b>0,397</b>	<b>3,425</b>	<b>324,8</b>	<b>463,9</b>	<b>121,25</b>	<b>15,34</b>
<b>11день</b>															
<b>Завтрак</b>															
Сыр (порциями)	15	2008	14	3,45	4,45	0	54,5	0,01	0	0,05	0,1	132	75	5,5	0,15
Макароны отварные с маслом сливочным	155/5	2008	209	5,7	8,8	32	231,5	0,06	0	0	0,8	4	36	7	0,8
Яйцо вареное	40	2008	213	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	2,0	22,0	77,0	5,0	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	20	к/к	к/к	1,6	0,9	10,4	57,5	0,1	0	0	0	1,1	0,0	0,0	0,04
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>17,2</b>	<b>19,96</b>	<b>62,9</b>	<b>502,8</b>	<b>0,22</b>	<b>0,9</b>	<b>0,959</b>	<b>4,0</b>	<b>213,2</b>	<b>238,5</b>	<b>23,8</b>	<b>2,89</b>
<b>Обед</b>															
Щи по – уральски со сметаной	200/5	2011	93	2,45	4,05	5,62	73,25	0,0255	8,82	0,175	0,175	37,2	67,69	14,85	0,57
Котлета рыбная любительская	60	2008	241	9,52	2,52	4,2	89,8	0,065	1,633	0,27	0,653	34,3	147	14,7	0,82
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	53,25	21,5	0,78
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	2,52
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
<b>Итого за обед:</b>				<b>17,995</b>	<b>15,67</b>	<b>63,11</b>	<b>473,95</b>	<b>0,2155</b>	<b>27,953</b>	<b>0,507</b>	<b>1,028</b>	<b>99,3</b>	<b>280,54</b>	<b>58,25</b>	<b>10,29</b>
<b>Итого за 11 день:</b>				<b>35,195</b>	<b>35,63</b>	<b>126,01</b>	<b>976,75</b>	<b>0,4355</b>	<b>28,853</b>	<b>1,466</b>	<b>5,028</b>	<b>312,5</b>	<b>519,04</b>	<b>82,05</b>	<b>13,18</b>

