

Рыба/филе трески/ запеченная в сметанном соусе (гарнир - картофель отварной)	300	2008	237/333/371	21,35	21,17	29,82	395,21
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,06	23,53
Итого обед 2 день:	1080			38,31	38,56	133,54	1045,18
3 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Винегрет овощной с сельдью с/с	120	2008	52	6,36	11,64	6	154,2
Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	260	2008	101	6,02	10,18	19	138,2
Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	140	2008	261/373	25,01	16,05	16,61	310,99
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,23	247,88
Напиток лимонный	200	2008	436	0,2	0	25,7	103,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого обед 3 день:	1100			49,86	47,04	171,14	1253,92
4 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Икра морковная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,1
Суп картофельный с горохом, гречками и птицей	265	2008	99/73	8,56	6,28	26,5	188,6
Фрикадельки из птицы, соус молочный	100	2017	297/326	9,33	6,93	10,4	151,28
Рис отварной	180	2008	325	4,43	7,56	39,36	243,2
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7

Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09
Итого обед 4 день:	1045			35,27	32,55	155,19	1056,62

5 ДЕНЬ

ОБЕД

Салат картофельный с соевыми огурцами, маслом растительным	100	2017	37	1,33	7,9	8,5	110,42
Суп крестьянский с крупой и птицей	260	2008	94	5,42	7,15	12,4	128,2
Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом	100	2008	245/372	6,8	4,1	6,4	89
Пюре картофельное	180	2008	335	3,72	6,48	24,36	170,64
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Вафли обогащенные	40	к/к	к/к	1,2	1,4	31	141,4
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4
Итого обед 5 день:	1080			27,02	30,88	172,46	1068,61

6 ДЕНЬ

ОБЕД

*Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,5	5,1	7,7	82,7
Рассольник домашний с птицей и сметаной	260	2008	90	4,66	6,48	14,7	135,6
Плов из филе птицы	280	2017	291	15,45	14,23	51	398,87
Компот из сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Батон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Печенье обогащенное	40	к/к	к/к	3	4	29,8	167,2
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5

Итого обед 6 день:		1080	7 ДЕНЬ			33,16	33,56	193,5	1209,42
ОБЕД									
Винегрет овощной	100	2008	51	1,4	10,1	6,6	122,9		
Суп из овощей со сметаной и мясом	260	2008	95	4,26	5,04	10,2	108,84		
Зразы рубленые из кур с омлетом	100	2008	317	14,3	15,2	9,66	232,64		
Рагу овощное	180	2008	351	4,07	8,04	15,72	151,52		
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7		
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85		
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,6	0,13	5,13	24,09		
Итого обед 7 день:	1040			33,18	42,06	113,61	971,34		
8 ДЕНЬ									
ОБЕД									
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2017	40	2,74	7,06	9,6	112,9		
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и птицей	260	2008	84	3,1	5,6	8	94,8		
Рыба тушеная в томате с овощами	100	2008	231	10,9	4,8	4,1	103		
Картофель отварной	180	2008	333	3,48	5,64	28,2	177,48		
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131		
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7		
Батон обогащенный микроэлементами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85		
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,8	44,4		
Итого обед 8 день:	1040			28,77	26,95	139,7	917,13		
9 ДЕНЬ									
ОБЕД									

Икра свекольная	100	2008	56	3,8	8,1	7,5	118,1
Суп картофельный с фасолью и мясом	260	2008	99	6,4	4,5	18,6	140,5
Биточки с луком запеченные	100	2017	268	15,7	22,5	13,2	318,1
Каша гречневая рассыпчатая	180	2008	323	4,32	5,52	45,23	247,88
Сок фруктовый	200	2008	442	1	0,2	18	77,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Багон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,53	0,13	5,03	23,41
Итого обед 9 день:	1040			39,3	44,3	155,86	1179,34
10 ДЕНЬ							
ОБЕД							
Салат витаминный (1-й вариант)	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	89,6
Суп картофельный с рыбой	275	2008	92	8,17	3	19,2	136,29
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью говяжьей)	280	2008	299	22,62	22,17	49,95	489,81
Компот из смеси сухофруктов	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	109,7
Багон обогащенный микронутриентами	60	к/к	к/к	4,35	1,65	27,9	143,85
Фрукты свежие	100	к/к	к/к	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого обед 10 день:	1055			40,54	34,12	168,95	1145,75
ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ				364,97	372,07	1595,91	11154,28
В среднем за 1 день				36,50	37,21	159,59	1115,43

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели плюс, 2017. 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.П.

Допускается отклонения в случае обес поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктам.

* с 01.03 в рецептуре блюд лук репчатый заменяется на - лук зеленый.

Производится замена с 01.03 салата "Витаминного" (1-й вариант) на салат из соевых огурцов ТК №20