Директор ГБОУ 118 Федоров

Утверждаю
Генеральный директор
ООО «СЕРНА»
_____ Голышев А.Н.
«01» сентября 2021 года

Утверждаю:
Начальник Управления
социального питания
_____ А.В. Барабанщиков

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес блюда*, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур*	№ рецептуры или технологической карты	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	ТК № 114	4,05	2,90	10,15	82,30
Макаронные изделия отварные с сыром	250	2012	ТК № 207	15,50	16,67	37,87	369,75
Чай с сахаром	200	2012	ТК № 392	0,10	0,00	6,60	26,50
Яблоко свежее	150	УСП	ТК № 010	0,60	0,60	14,70	70,50
Печенье сахарное	30	УСП	ТК № 122	2,30	2,90	22,30	125,10
Итого за прием пищи:	**665**			**22,55**	**23,07**	**91,62**	**674,15**
Обед							
Салат витаминный	100	1996	ТК № 27	1,20	5,20	9,50	90,00
Суп картофельный с горохом и гренками	250/ 20	2012	ТК № 81	7,35	4,88	25,20	169,20
Биточки рыбные (запеченные) с соусом сметанным с томатом и луком	120/50	2012	ТК №255/357	18,36	8,84	14,96	216,50
Пюре картофельное	230	2012	ТК № 321	4,75	7,36	31,34	210,53
Кисель из кураги	200	УСП	ТК № 063	1,00	0,10	23,50	99,50
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Зефир	30	УСП	ТК № 123	0,20	0,00	23,20	94,90
Итого за прием пищи:	**1010**			**34,86**	**26,68**	**140,40**	**941,83**
Всего за день:				**57,41**	**49,75**	**232,02**	**1 615,98**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	20/5/15.	2008	ТК № 2	1,20	4,30	22,00	132,00
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	2012	ТК № 237	32,09	22,13	31,45	452,94
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	ТК № 066	3,80	3,50	11,10	90,80
Мандарин свежий	100	УСП	ТК № 052	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	**560**			**37,89**	**30,13**	**72,05**	**713,74**
Обед							
Помидор свежий	100	УСП	ТК № 055	1,10	0,20	3,80	24,10
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1	2012	ТК № 67	9,06	12,30	80,09	136,72
Котлета рубленная из птицы с соусом молочным	120	2011	ТК № 296	12,48	15,84	11,64	243,36
Рис отварной	200	2008	ТК № 325	4,92	8,36	39,20	269,59
Напиток из замороженных ягод черной смородины	200	УСП	ТК № 117	0,10	0,10	24,90	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК № 004	1,10	0,40	7,70	39,30
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	ТК № 060	3,50	3,10	5,60	70,60
Итого за прием пищи:	**1051**			**34,26**	**40,60**	**185,64**	**947,86**
Всего за день:				**72,16**	**70,73**	**257,68**	**1 661,60**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/5/15.	2008	ТК № 3	4,50	8,70	7,40	131,00
Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	250/5	2008	ТК №189	9,05	14,75	39,55	329,00
Какао с молоком	200	2020	ТК № 079	4,10	6,00	12,60	121,10
Груша свежая	150	УСП	ТК № 069	0,60	0,50	15,50	70,50
Итого за прием пищи:	**615**			**18,25**	**29,95**	**75,05**	**651,60**
Обед							
Винегрет морской	100	2008	ТК № 53	1,80	10,10	9,20	134,00
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	250/20/1.	2012	ТК № 86	7,36	8,34	11,70	152,99
Гуляш из отварного мяса	100	2012	ТК № 277	17,40	17,10	3,50	237,50
Каша гречневая рассыпчатая	200	2008	ТК № 181	4,80	6,13	50,27	274,67
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УСП	ТК № 097	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК № 004	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	**916**			**35,46**	**42,57**	**114,87**	**985,66**
Всего за день:				**53,71**	**72,52**	**189,92**	**1 637,26**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	20/5/15.	2008	ТК № 2	1,20	4,30	22,00	132,00
Омлет с сыром	220	2008	ТК № 215	25,50	39,60	3,70	474,80
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	ТК № 393	0,09	0,01	9,44	38,57
Яблоко свежее	150	УСП	ТК № 010	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за прием пищи:	**620**			**27,39**	**44,51**	**49,84**	**715,87**
Обед							
Помидор свежий	100	УСП	ТК № 107	1,10	0,20	3,80	24,10
Суп картофельный с рыбой с зеленью укропа	250/20/1.	2011	ТК № 92	8,34	3,56	19,25	142,24
Котлета "Здоровье"	120	2014	ТК № 95	18,00	14,64	9,60	243,60
Капуста тушеная (свежая) с зеленью петрушки	200/1	2008	ТК № 346	5,12	8,33	143,92	153,52
Напиток клюквенный	200	2008	ТК № 437	0,10	0,10	24,30	99,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Пирожок с творогом	60	2013	ТК № 701	8,30	5,40	27,50	192,00
Итого за прием пищи:	**982**			**42,96**	**32,52**	**241,07**	**916,56**
Всего за день:				**70,35**	**77,03**	**290,91**	**1632,43**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	5/15.	УСП	ТК № 118	1,10	4,40	7,70	75,60
Пудинг из творога (запеченный)	180	2012	ТК № 235	28,25	20,22	44,17	477,42
Соус молочный (сладкий) для подачи к блюду	50	2008	ТК № 367	0,90	2,30	6,51	50,10
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	ТК № 066	3,80	3,50	11,10	90,80
Мандарин свежий	100	УСП	ТК № 052	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	**550**			**34,85**	**30,62**	**76,98**	**731,92**
Обед							
Салат из соленых огурцов с зеленым луком	100	2008	ТК № 20	2,70	5,10	2,60	67,00
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	250/20/20	2012	ТК № 57	5,96	8,76	12,46	152,83
Печень по-строгановски	100	2011	ТК №255	13,60	9,90	3,60	180,50
Макаронные изделия отварные	200	2008	ТК № 209	7,24	6,21	41,30	250,90
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УСП	ТК № 097	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК № 004	1,10	0,40	7,70	39,30
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	ТК № 060	3,50	3,10	5,60	70,60
Итого за прием пищи:	**1060**			**37,10**	**33,97**	**105,76**	**908,33**
Всего за день:				**71,94**	**64,59**	**182,74**	**1 640,25**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
6 день							
Завтрак							
бутерброд с яйцом	20/15.	УСП	ТК № 114	4,05	2,90	10,15	82,30
каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом слив	250/5	2008	ТК № 189	7,59	11,20	28,06	263,00
чай с сахаром	200	2012	ТК № 392	0,10	0,00	6,60	26,50
печенье овсяное	50	УСП	ТК № 124	3,20	7,00	34,80	211,90
апельсин свежий	150	УСП	ТК № 100	1,40	0,30	12,20	64,50
Итого за прием пищи:	**690**			**16,34**	**21,40**	**91,81**	**648,20**
Обед							
Салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	2012	ТК № 14	1,09	6,10	3,40	73,70
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной	250/20/10	2012	ТК № 76	7,10	7,61	20,72	160,94
Котлета любительская рыбная	120	2008	ТК №241	19,70	7,92	7,20	180,00
Соус паровой	50	2008	ТК № 361	0,50	4,10	2,20	47,00
Картофель отварной	230	2008	ТК № 123	4,42	0,89	34,91	165,75
Компот из замороженной вишни	200	УСП	ТК № 121	0,50	0,20	13,20	53,90
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Сдоба обыкновенная	75	2008	ТК № 464	5,40	3,15	39,90	211,50
Итого за прием пищи:	**1085**			**40,70**	**30,27**	**134,23**	**953,99**
Всего за день:				**57,04**	**51,67**	**226,04**	**1 602,19**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга (осень-зима)

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/5/15.	2008	ТК № 3	4,50	8,70	7,40	131,00
Омлет натуральный	220	2008	ТК № 214	21,14	34,90	4,00	416,00
Какао с молоком	200	2020	ТК № 079	4,10	6,00	12,60	121,10
Мандарин свежий	100	УСП	ТК № 052	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	**535**			**30,54**	**49,80**	**31,50**	**706,10**
Обед							
Салат "Здоровье"	100	2014	ТК № 29	1,50	5,18	7,18	80,16
Суп крестьянский с крупой перловой, птицей, зеленью петрушки	250/20/1.	2008	ТК № 94	9,07	6,74	13,37	150,09
Пудинг рыбный запеченный (треска) с маслом сливочным	120/5	2012	ТК № 269	15,12	12,36	10,08	222,12
Пюре картофельное	230	2012	ТК № 321	4,75	7,36	31,34	210,53
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УСП	ТК № 097	1,00	0,20	19,80	86,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК № 004	1,10	0,40	7,70	39,30
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	ТК № 060	3,50	3,10	5,60	70,60
Итого за прием пищи:	**1096**			**38,05**	**35,64**	**107,77**	**920,00**
Всего за день:				**68,59**	**85,44**	**139,27**	**1 626,10**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	20/5/15.	2008	ТК № 2	1,20	4,30	22,00	132,00
Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	2008	ТК № 184	8,73	9,26	34,65	299,04
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	ТК № 393	0,09	0,01	9,44	38,57
Банан свежий	200	УСП	ТК № 096	3,00	1,00	42,00	192,00
Итого за прием пищи:	**655**			**13,02**	**14,57**	**108,09**	**661,61**
Обед							
Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	100	2014	ТК № 10	2,00	5,68	4,64	76,82
Суп картофельный с рыбой	250/20	2008	ТК № 92	8,35	3,56	19,27	142,36
Плов из птицы	350	2012	ТК № 304	36,23	12,68	58,45	493,58
Компот из смеси сухофруктов	200	УСП	ТК № 95	0,00	0,00	6,80	27,10
Печенье сахарное	30	УСП	ТК № 122	2,30	2,90	22,30	125,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК № 004	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	**955**			**51,98**	**25,52**	**131,86**	**965,47**
Всего за день:				**65,00**	**40,09**	**239,95**	**1 627,07**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с яйцом	20/15	УСП	ТК № 114	4,05	2,90	10,15	82,30
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/30	2012	ТК № 237	33,62	23,10	32,88	473,42
Кофейный напиток с молоком	200	УСП	ТК № 066	3,80	3,50	11,10	90,80
Мандарин свежий	100	УСП	ТК № 052	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого за прием пищи:	**565**			**42,27**	**29,70**	**61,63**	**684,52**
Обед							
Салат из моркови и яблок	100	2012	ТК № 40	0,86	5,22	7,80	82,00
Щи по-уральски с говядиной, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1.	2012	ТК № 72	6,96	10,04	7,93	154,99
Филе птицы отварное с соусом томатным с овощами	100/50	2008	ТК № 307	28,20	7,20	0,80	182,00
Картофель тушеный с маслом сливочным	200/5	2008	ТК № 133	7,80	5,87	28,61	312,10
Компот из свежих яблок	200	УСП	ТК № 076	0,00	0,00	6,80	27,10
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Пирожок с яблоком	50	УСП	ТК № 701/744	2,80	2,30	26,80	143,00
Итого за прием пищи:	**991**			**48,62**	**30,93**	**91,44**	**962,39**
Всего за день:				**90,89**	**60,63**	**153,07**	**1 646,90**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	15/5/15.	2008	ТК № 3	4,50	8,70	7,40	131,00
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	250/5	2008	ТК № 189	7,76	18,48	33,55	282,10
Чай с сахаром	200	2012	ТК № 392	0,10	0,00	6,60	26,50
Банан свежий	200	УСП	ТК № 096	3,00	1,00	42,00	192,00
Итого за прием пищи:	**690**			**15,36**	**28,18**	**89,55**	**631,60**
Обед							
Огурец свежий	100	УСП	ТК № 103	0,80	0,10	2,50	14,00
Суп из овощей с птицей, сметаной, зеленью петрушки	250/20/10/1.	2011	ТК № 99	10,10	8,76	11,31	169,21
Бефстроганов из отварного мяса	120	2012	ТК № 278	18,40	17,20	3,60	249,84
Каша гречневая рассыпчатая	230	2008	ТК № 181	5,52	7,05	57,81	315,87
Напиток лимонный	200	УСП	ТК № 081	0,10	0,00	7,30	32,30
Йогурт в индивидуальной упаковке	125	УСП	ТК № 060	3,50	3,10	5,60	70,60
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК № 004	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	**1101**			**41,52**	**36,91**	**108,52**	**952,31**
Всего за день:				**56,88**	**65,09**	**198,07**	**1 583,91**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документация /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
11 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	20/5/15.	2008	ТК № 2	1,20	4,30	22,00	132,00
Макароны, запеченные с яйцом с маслом сливочным	230/5	2012	ТК № 208	6,88	16,14	38,49	374,78
Чай с сахаром и лимоном	200/10	2012	ТК № 393	0,09	0,01	9,44	38,57
Яблоко печеное	100	2008	ТК № 423	0,46	0,46	39,12	164,78
Итого за прием пищи:	**555**			**8,63**	**20,91**	**109,05**	**710,13**
Обед							
Салат из квашеной капусты с луком зеленым	100	2008	ТК № 40	1,60	5,11	7,72	83,17
Свекольник с говядиной и сметаной	250/20/10.	2014	ТК № 65	9,74	12,78	17,65	229,84
Запеканка картофельная с субпродуктами (печенью) с соусом сметанным	280 (230/50)	2013	ТК № 210	17,64	27,55	32,14	466,26
Напиток из шиповника	200	УСП	ТК № 102	0,70	0,30	16,20	82,20
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами	15	УСП	ТК № 004	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	**905**			**32,78**	**46,44**	**94,12**	**961,97**
Всего за день:				**41,41**	**67,35**	**203,16**	**1 672,10**

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания (завтрак, обед) для предоставления питания учащимся в возрасте (12-18 лет) общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга с компенсацией его стоимости за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Наименование	Вес блюда, г	Технологи-ческая и нормативная документа-ция /сборник рецептур	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего	Всего	Всего	
				г	г	г	
12 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	5/15.	УСП	ТК № 118	1,10	4,40	7,70	75,60
Пудинг из творога (запеченный)	200	2012	ТК № 235	31,33	22,53	49,07	530,40
Чай с вареньем	200	УСП	ТК № 126	0,10	0,00	7,40	29,10
Апельсин свежий	150	УСП	ТК № 100	1,40	0,30	12,20	64,50
Итого за прием пищи:	**570**			**33,93**	**27,23**	**76,37**	**699,60**
Обед							
Салат картофельный с сельдью	100	2008	ТК № 45	4,70	14,10	9,60	184,00
Бульон с гренками, курой и зеленью петрушки	250/20/20/1.	УСП	ТК № 119	9,66	1,93	19,80	136,08
Рыба припущенная	100	2012	ТК № 245	16,90	0,65	0,31	75,00
Рагу из овощей	200	2014	ТК № 145	10,11	12,11	17,56	220,00
Напиток из замороженных ягод черной смородины	200	УСП	ТК № 117	0,10	0,10	24,90	103,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Ватрушка с повидлом	50	2008	ТК № 453	3,10	1,70	31,70	153,80
Итого за прием пищи:	971			46,57	30,89	**116,57**	933,08
Всего за день:				**80,50**	**58,13**	**192,93**	**1 632,68**

Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности					
Дни	**Б, г**	**Ж, г**	**У, г**	**Э.Ц., ккал**	**Норма**
Всего за 1 день:	57,41	**49,75**	**232,02**	**1 615,98**	
Всего за 2 день:	72,16	70,73	257,68	1 661,60	
Всего за 3 день:	53,71	72,52	189,92	1 637,26	
Всего за 4 день:	67,95	73,43	290,51	1 632,43	
Всего за 5 день:	71,94	64,59	182,74	1 640,25	
Всего за 6 день:	57,49	57,47	223,29	1 602,19	
ИТОГО:	**380,66**	**388,49**	**1376,16**	**9789,71**	
В среднем за 1 день:	**63,44**	**64,75**	**229,36**	**1 631,62**	**1632,00**
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	**15,80%**	**36,00%**	**55,80%**		
Всего 7 за день:	68,59	85,44	139,27	1 626,10	
Всего за 8 день:	65,00	40,09	239,95	1 627,07	
Всего за 9 день:	90,89	60,63	153,07	1 646,90	
Всего за 10 день:	56,88	65,09	198,07	1 583,91	
Всего за 11 день:	41,41	67,35	203,16	1 672,10	
Всего за 12 день:	80,50	58,13	192,93	1 632,68	
ИТОГО:	**403,27**	**376,73**	**1126,45**	**9788,76**	
В среднем за 1 день:	**67,21**	**62,79**	**187,74**	**1631,46**	**1632,00**
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	**16,50%**	**34,40%**	**46,00%**		

***Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.Москва,Дели принт,2011.Рекомендовано НИИ питания РАМН,редакция Могильного М.П.,Тутельяна В.А. , Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012 г, Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга,СПб,2008,под редакцией Куткиной М.Н.**

*** Вес готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20**

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