

"СОГЛАСОВАНО"

**Начальник Управления
Социального питания
Правительства Санкт-Петербурга**

Н.А. Петрова



2014 г.

***Примерное десятидневное меню
организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием (завтрак, второй завтрак, обед,
полдник) дошкольные образовательные учреждения Василеостровского района Санкт-Петербурга, в соответствии с
физиологическими нормами потребления продуктов***

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,3	6,6	25,9	180,8	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	5/30	2,3	4,9	15,4	114,9	0,0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,0	2,2	20,7	115,5	0,5
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	75	0,7	0,2	6,1	32,3	45,0
Итого за прием пищи:				10,3	13,9	68,1	443,5	46,0
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	150	5,2	7,2	7,6	97,2	0,5
Итого за прием пищи:				5,2	7,2	7,6	97,2	0,5
Обед								
2012	5**	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ , МОРКОВИ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	60	1,1	1,9	4,5	40,6	2,0
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ С ГРЕНКАМИ	250/10	7,0	5,0	27,1	181,6	5,9
2008	254	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	50	5,3	11,6	0,2	126,6	0,0
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,6	1,4	11,6	70,9	17,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,1	0,1	18,1	74,7	1,4
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,0
Итого за прием пищи:				19,1	20,4	80,6	586,2	27,2
Полдник								
к/к	к/к	СЕЛЬДЬ (ФИЛЕ)	30	5,1	2,6	0,0	43,5	0,0
2008	299/371	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ, СОУС СМЕТАННЫЙ	150/50	12,4	15,5	25,6	291,3	11,8
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	6,1	2,4	65,2	306,9	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	13,5	54,4	0,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого за прием пищи:				26,1	21,4	119,7	774,7	11,9
Всего за день:				60,7	62,9	276,0	1901,6	85,6

2 день

Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,9	7,0	28,3	200,4	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	5/30	2,3	4,9	15,4	114,9	0,0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,0	15,0	101,3	0,6
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	75	1,1	0,4	15,8	72,0	7,5
Итого за прием пищи:				12,8	15,3	74,5	488,6	8,6
II Завтрак								

2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	3,6
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	3	3,2	8,1	66	1,3
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ ОБОГАЩЕННОЕ	15	1,1	1,5	10,9	60,7	0,0
Итого за прием пищи:				5,0	4,9	37,2	204,1	4,9
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	60	0,7	0,1	2,3	14,1	15,0
2008	76	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С ДОБ.МОРСКОЙ КАПУСТЫ, ГОВЯДИНЫ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,9	6,1	13,0	131,2	8,3
2008	314/368	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ, СОУС МОЛОЧНЫЙ	70/50	11,4	13,3	11,4	210,4	0,5
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,4	0,1	24,5	101,4	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,0
Итого за прием пищи:				25,8	24,7	105,2	752,4	23,8
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ВАРЕНЬЕМ	120/25	21,8	14,1	37,5	366,8	0,5
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,0	1,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого за прием пищи:				29,4	19,6	61,7	544,4	1,5
Всего за день:				73,0	64,5	278,6	1989,5	38,8
3 день								
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	105	10,8	14,6	2,0	181,2	0,2
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	10/5/35	4,9	8,0	18,0	164,4	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0,2	0,0	13,5	54,4	0,0
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,3	0,3	7,2	34,2	3,0
Итого за прием пищи:				16,2	22,9	40,7	434,2	3,3
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ С САХАРОМ	150/10	5,2	4,5	16,9	134,1	1,3
Итого за прием пищи:				5,2	4,5	16,9	134,1	1,3
Обед								
к/к	к/к	СОТЭ ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ПОМИДОРОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА	60	0,9	1,6	3,3	14,4	46,3
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	5,0	6,6	10,7	127,0	8,0
2008	272	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,1	12,6	10,5	198,5	0,0
2008	136	МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ С РИСОМ	150	2,4	5,2	18,1	129,4	2,0
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,9	0,1	25,6	107,1	0,3

к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,0
Итого за прием пищи:				23,3	26,5	87,3	668,2	56,6
Полдник								
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	70	8,6	6,1	9,5	126,6	0,6
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый	150	3,1	10,2	23,7	200,1	12,1
2008	442	СОК ФРУКТОВый	180	0,9	0,2	18,2	77,4	3,6
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕНный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого за прием пищи:				14,9	17,4	66,8	482,7	16,3
Всего за день:				59,6	71,3	211,7	1719,2	77,5

4 день

Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,9	6,6	27,6	193,7	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	5/30	2,3	4,9	15,4	114,9	0,0
к/к	к/к	КОФЕЙный НАПИТОК	180	3,0	2,2	20,7	115,5	0,5
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	3	3,2	8,1	66	1,3
к/к	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	75	0,3	0,2	7,5	34,2	1,5
Итого за прием пищи:				14,5	17,1	79,3	524,3	3,8
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	5,5	4,8	9,1	101,7	2,7
к/к	к/к	ВАФЛИ ОБОГАЩЕНные	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0
Итого за прием пищи:				6,1	5,5	24,6	172,5	2,7
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,5
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,6	6,2	11,5	124,4	9,8
2008	228/К/К	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ, СОУС ПОЛЬСкий	70/50	14,9	7,8	2,0	261,2	0,5
к/к	к/к	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВью	150	2,8	2,1	16,7	97,0	7,3
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНовый	180	0,2	0,0	22,6	91,8	4,8
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕНный	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,0
Итого за прием пищи:				25,9	16,6	72,8	672,7	24,9
Полдник								
2012/2008	34**/366	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ, СОУС МОЛОЧный	50/50	11,9	5,7	7,1	139,4	8,3
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕНые/ОВОЩИ ТУШЕНые С КАБАЧКАМИ (СЕЗОННОЕ)	150	1,2	1,3	7,9	70,9	3,5
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	75	7,4	3,8	31,1	188,1	0,0
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗированный	200	0,2	0	15,5	76,6	0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕНный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого за прием пищи:				23,0	11,7	77,0	553,6	11,8
Всего за день:				69,5	50,9	253,7	1923,1	43,2

5 день**Завтрак**

2008	189	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,7	7,9	23,0	185,4	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	10/5/35	4,9	8,0	18,0	164,4	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,3	4,6	8,8	99,0	1,0
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ/ПЕРСИК СВЕЖИЙ (СЕЗОННОЕ)	75	0,6	0,2	5,4	27,6	11,4
Итого за прием пищи:				16,5	20,7	55,2	476,4	13,0

II Завтрак

2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	3,6
Итого за прием пищи:				0,9	0,2	18,2	77,4	3,6

Обед

к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,0
2008	92/69	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/30	7,1	2,1	19,9	126,8	10,5
к/к	к/к	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	150	11,4	15,4	10,0	323,2	14,5
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,0	0,0	25,4	101,5	0,0
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,0
Итого за прием пищи:				22,2	18,0	76,7	657,7	40,0

Полдник

2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	120/20	19,7	16,0	39,2	384,5	0,3
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,3
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого за прием пищи:				27,0	21,4	62,7	564,8	1,6
Всего за день:				66,6	60,3	212,8	1776,3	58,2

6 день**Завтрак**

2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,9	6,6	27,6	193,7	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	5/30	2,3	4,9	15,4	114,9	0,0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,0	15,0	101,3	0,6
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	75	0,7	0,2	6,1	32,3	45,0
Итого за прием пищи:				12,4	14,7	64,1	442,2	46,1

II Завтрак

2008	435	РЯЖЕНКА	150	5,2	7,2	7,6	97,2	0,5
Итого за прием пищи:				5,2	7,2	7,6	97,2	0,5

Обед

2011	52*	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,8	5,1	4,7	67,4	2,2
------	-----	---	----	-----	-----	-----	------	-----

2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	4,9	6,2	9,1	115,9	12,6
2011	244*	ПЛОВ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ	150	11,5	12,7	30,4	280,8	0,4
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,3	0,1	21,4	89,5	0,2
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,0
Итого за прием пищи:				20,5	24,5	84,7	645,4	15,4
Полдник								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	4,9	4,0	20,0	135,8	0,5
к/к	к/к	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ МОЛОЧНАЯ	75	7,3	5,1	52,7	285,6	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	13,5	54,4	0,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого за прием пищи:				14,7	10,0	101,6	554,4	0,6
Всего за день:				52,8	56,4	258,0	1739,2	62,6

7 день

Завтрак								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	130	6,5	7,4	37,4	202,7	0,0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	5/30	2,3	4,9	15,4	114,9	0,0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,0	2,2	20,7	115,5	0,5
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	75	1,1	0,4	15,8	72,0	7,5
Итого за прием пищи:				12,9	14,9	89,3	505,1	8,0
II Завтрак								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	5,5	4,8	9,1	101,7	2,7
к/к	к/к	ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	89,8	0,0
Итого за прием пищи:				7,3	6,2	31,6	191,5	2,7
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (КУСОЧКОМ)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	15,0
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	250/10	2,6	5,9	16,9	135,5	7,3
2008	320	СУФЛЕ ИЗ КУР	70	14,1	15,9	2,8	209,9	0,6
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ/РАГУ ОВОЩНОЕ С КАБАЧКАМИ (СЕЗОННОЕ)	150	2,0	1,5	11,5	68,5	7,1
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,1	0,1	18,1	74,0	0,7
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,0
Итого за прием пищи:				22,5	23,9	70,7	594,1	30,7
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ПОВИДЛОМ	120/25	21,8	14,0	35,5	361,4	0,2
к/к	к/к	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	180	5,0	4,5	8,1	101,7	1,3
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого за прием пищи:				29,1	19,4	59,0	541,7	1,5
Всего за день:				71,8	64,4	250,6	1832,4	42,9

8 день

Завтрак									
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,0	6,5	25,0	177,8	0,5	
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	10/5/35	4,9	8,0	18,0	164,4	0,1	
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/5	0,2	0,0	13,5	54,4	0,0	
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	75	0,3	0,3	7,2	34,2	3,0	
Итого за прием пищи:				10,4	14,8	63,7	430,8	3,6	
II Завтрак									
2008	435	КЕФИР ОБОГАЩЕННЫЙ С САХАРОМ	150/10	5,2	4,5	16,9	134,2	1,3	
Итого за прием пищи:				5,2	4,5	16,9	134,2	1,3	
Обед									
2008/К/К	40/К/К	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ/ИКРА КАБАЧКОВАЯ (СЕЗОННОЕ)	60	1,0	1,0	3,0	26,7	15,2	
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/10	6,6	6,3	15,5	150,2	5,6	
2008	238	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	70/50	14,0	8,1	16,8	155,9	0,8	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	143,9	10,3	
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,2	0,0	22,6	91,8	4,8	
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,0	
Итого за прием пищи:				28,0	20,9	98,4	660,3	36,7	
Полдник									
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70	10,2	11,0	5,6	262,3	0,3	
к/к	к/к	СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	150	2,3	2,6	13,7	86,9	6,4	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	3,6	
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	
Итого за прием пищи:				15,7	14,7	52,9	505,2	10,3	
Всего за день:				59,3	54,9	231,9	1730,5	51,9	
9 день									
Завтрак									
2008	189	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	5,7	7,9	23,0	185,4	0,5	
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	5/30	2,3	4,9	15,4	114,9	0,0	
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,5	3,0	15,0	101,3	0,6	
к/к	к/к	МАНДАРИН СВЕЖИЙ/ПЕРСИК СВЕЖИЙ (СЕЗОННОЕ)	75	0,7	0,1	6,9	27,6	3,0	
Итого за прием пищи:				12,2	15,9	60,3	429,2	4,1	
II Завтрак									

2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,9	0,2	18,2	77,4	3,6
к/к	к/к	ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	3	3,2	8,1	66	1,3
Итого за прием пищи:				3,9	3,4	26,3	143,4	4,9
Обед								

к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	0,1	1,1	3	26,7	15,2
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	4,6	4,8	19,5	140,2	0,6
к/к	к/к	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,4	21,6	35,3	307,5	7,6
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	180	0,9	0,1	25,6	107,1	0,3
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,0
Итого за прием пищи:				18,9	26,9	99,5	646,6	8,5

Полдник								
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	50	1,6	0,1	13,2	19,4	2,0
к/к	к/к	ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	115	11,3	16,7	20,7	197,5	0,0
2011	410*	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	100	13,9	9,4	46,6	328,1	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	13,5	54,4	0,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого за прием пищи:				29,3	27,1	109,4	678,0	2,1
Всего за день:				64,3	73,3	295,5	1897,2	19,6

10 день

Завтрак								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,1	7,1	24,1	185,2	0,4
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	10/5/35	4,9	8,0	18,0	164,4	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	13,5	54,4	0,0
2008	к/к	ГРУША СВЕЖАЯ	75	0,3	0,2	7,5	34,2	1,5
Итого за прием пищи:				11,5	15,3	63,1	438,2	2,0

II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	180	5,4	1,8	7,6	72,0	0,9
к/к	к/к	ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0,0
Итого за прием пищи:				6,0	2,5	23,1	142,8	0,9
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНый	50	0,4	0,1	0,9	6,5	2,5
2008	92/71	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/40/10	5,3	4,2	19,4	137,1	10,2

к/к	к/к	БИГОС (КАПУСТА ТУШЕНАЯ СВЕЖАЯ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ)	200	12,1	14,1	19,7	267,4	25,3
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0,2	0	15,5	76,6	0
к/к	к/к	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	0,0
Итого за прием пищи:				21,0	18,8	74,6	579,4	38,0
Полдник								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,7	0,1	2,3	14,1	15,0
2008	240/371	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ , СОУС СМЕТАННЫЙ	70/50	9,6	16,3	26,4	223,2	0,2
к/к	к/к	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,8	2,1	16,7	97,0	7,3
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,4	0,1	24,5	101,4	0,0
к/к	к/к	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0
Итого за прием пищи:				15,8	19,5	85,3	514,3	22,5
Всего за день:				54,3	56,1	246,1	1674,7	63,4
Всего за 10 дней:				631,9	615,0	2514,9	18183,8	543,7
Среднее значение за 10 дней:				63,2	61,5	251,5	1818,4	54,4
Содержание жиров, белков, углеводов в меню в % от калорийности:				13,90%	30,44%	55,32%		

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного, В.А.Тутельян, Москва, Дели принт, 2011 г.

** - Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга. СПб. 2012 г.

ПРИМЕЧАНИЕ: при индивидуальной непереносимости продуктов допускается замена по согласованию с медицинским работником, диетсестрой, родителями.