

Согласовано:

Руководитель Управления Федеральной службы  
По надзору в сфере защиты прав потребителей и  
Благополучия человека по городу Санкт-Петербургу  
Главный санитарный врач по городу Санкт-Петербургу  
Н.С. Башкетова

« \_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.



Утверждаю:

Генеральный директор  
«Столовая №14»  
Вихрова Н.Ю.  
2020 г.



Циклическое двухнедельное сбалансированное меню  
рационов горячего питания (обед)

для учащихся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга в возрасте от 11 лет и старше  
с компенсацией стоимости (части стоимости) обеда за счет средств бюджета Санкт-Петербурга

Рацион: ст. шк. (бюдж.2020 обед) \*\*

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: круглогодично  
Возрастная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>															
2017	37 *	Салат картофельный с соевыми огурцами с маслом растительным* 100	100	4,1	3	23,3	138		12	0,5	4,8	30,8	72	23	0,8
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной 250/10/5	250/10/5	6,7	10,8	14,9	149,5	0,1	14,1	0,3	0,3	66,5	74,2	32	1,7
2008	254	Сосиски отварные 100	100	8,2	6,4	0,3	298	0,1			0,2	21,6	97,2	12	1,2
2008	350	Рагу овощное 180г.	180	4,2	8	13,8	142,8	0,7	9,6	1	0,8	52,8	100,8	28,8	1,2
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131		2		0,5	21	23	16	0,7
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный 40	40	2,7	0,3	17	81,6				1	7,2	34,8	7,7	1,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащенный 40	40	3	1,1	25,4	105,6					7,7	26,1	5,3	0,5
<b>Итого за Обед</b>				29,5	29,7	126,4	1046,5	0,9	37,7	1,8	7,6	207,6	428,1	124,8	7,7
<b>Итого за день</b>				29,5	29,7	126,4	1046,5	0,9	37,7	1,8	7,6	207,6	428,1	124,8	7,7

АО "Столовая №14"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ст. шк. (бюдж.2020 обед) \*\*

День: вторник

Сезон: круглогодично

Неделя: 1

Возрастная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>															
2008 / 2011	42/ 54	Салат витаминный с маслом растительным (2 вар.) 100 г(до 28.02)/ Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным с 01.03	100	1,5	15,1	8,5	176		26	3,2	2,4	36	27	17	1,1
2008	92	Суп картофельный 250 .	250	3,6	2,9	19,2	117	0,1	12,3	0,2	0,2	25,6	79,8	32,7	1,2
2008	311***	Плов из филе птицы*** 250.	250	21,6	18,4	41,2	430	0,1	18,3	3,6	7,4	61,6	193,6	61,6	20
2008	437 и	Напиток клюквенный с витамином "С"	200	0,1	0,1	24,9	103		4		0,1	4	3	4	
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6				1	7,2	34,8	7,7	1,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6					7,7	26,1	5,3	0,5
К/К	6378	Яблоко свежее 100 г .	100	0,3		8,6	40		15		0,9	24	16,5	12	3,3
<b>Итого за Обед</b>				32,8	37,9	144,8	1053,2	0,2	75,6	7	12	166,1	380,8	140,3	27,7
<b>Итого за день</b>				32,8	37,9	144,8	1053,2	0,2	75,6	7	12	166,1	380,8	140,3	27,7

АО "Столовая №14"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ст. шк. (бюдж.2020 обед) \*\*

День: среда

Сезон: круглогодично

Неделя: 1

Возрастная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>															
2008	50	Салат "Свеколка" 100 г.	100	8	10,1	15,2	184		7		4,8	48	56	28	1,9
2008	83	Щи из свежей капусты с курой и сметаной 250/10/5	250/10/5	6,6	4,4	5,6	111,2	7,5	24,8	27,8	0,5	52,2	46	21,7	0,8
2008	237 ***	Рыба, запеченная в сметанном соусе*** 100	100	7,6	5	10	168	0,1	6		4,9	51	163	23	1,1
2008	335	Пюре картофельное 180г .	180	3,7	6,5	24,4	169,2	0,2	6	0,1	0,2	120,3	102	34,8	1,3
2008	394	Компот из свежих яблок с вит. "С" 200	200	0,2	0,2	27,9	115	0,1	2		0,1	7	4	4	1
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6				1	7,2	34,8	7,7	1,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6					7,7	26,1	5,3	0,5
<b>Итого за Обед</b>				31,8	27,6	125,5	934,6	7,9	45,8	27,9	11,5	293,4	431,9	124,5	8,2
<b>Итого за день</b>				31,8	27,6	125,5	934,6	7,9	45,8	27,9	11,5	293,4	431,9	124,5	8,2

АО "Столовая №14"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ст. шк. (бюдж.2020 обед) \*\*

День: четверг

Сезон: круглогодично

Неделя: 1

Возрастная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>															
2008	52 *	Винегрет овощной с сельдью с маслом растительным* 75/25 .	75/25	1,4	10,2	6,6	123	0,2	15	0,3	4,6	38	36	19	1
2008	99	Суп картофельный с горохом 250.	250	10,3	10,1	18,4	186,1	0,2	6,2	0,2	0,3	51,4	142,9	39,1	2
2008	280***	Рулет из говядины с луком и яйцом*** 100 г.	100	11,3	11	9,7	216	0,1	7		3,2	26,6	138,6	21	2,8
2008	331	Макаронные изделия отварные 180.	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,1	15,6	0,5	1,1	27,6	64,8	24	1,3
2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином "С" 200.	200	0,1	0,1	27,9	113		2		0,1	5	8	2	0,4
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6				1	7,2	34,8	7,7	1,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6					7,7	26,1	5,3	0,5
2008	453/734	Ватрушка с творогом 50 г	50	6,1	3,2	26,4	165	0,1		0,5	0,5	7	26	4,5	0,3
<b>Итого за Обед</b>				41,5	41,8	169	1219,5	0,7	45,8	1,5	10,8	170,5	477,2	122,6	9,9
<b>Итого за день</b>				41,5	41,8	169	1219,5	0,7	45,8	1,5	10,8	170,5	477,2	122,6	9,9

АО "Столовая №14"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ст. шк. (бюдж.2020 обед) \*\*

День: пятница

Сезон: круглогодично

Неделя: 1

Возрастная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>															
2008	22*	Салат из свежих помидоров * 100	100	1	10,2	33	109	0,1	24	0,2	5,1	30	27	18	1
2008	95	Суп из овощей со сметаной 250/10.	25	11,1	42	18,1	112,6	0,1	11,1	0,2	0,2	29,7	65,6	21,7	1
2008	283 / 364	Тефтели из говядины, соус томатный 100/20	100/20	14,3	16,7	25,4	310,8	0,1	2,1		4,9	16,8	126,1	15,9	1,7
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая 180 .	180	4,3	5,5	45,2	247,2				0,4	13,2	93,6	31,2	0,7
2008	442	Сок яблочный 200 мл	200	1	0,2	19,8	86		4		0,2	14	14	8	2,8
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6				1	7,2	34,8	7,7	1,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6					7,7	26,1	5,3	0,5
<b>Итого за Обед</b>				37,4	76	183,9	1052,8	0,3	41,2	0,4	11,8	118,6	387,2	107,8	9,3
<b>Итого за день</b>				37,4	76	183,9	1052,8	0,3	41,2	0,4	11,8	118,6	387,2	107,8	9,3

АО "Столовая №14"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: ст. шк. (бюдж.2020 обед) \*\*

День: суббота

Сезон: круглогодично

Неделя: 1

Возрастная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>															
2008	19	Салат из свежих огурцов 100 г	100	0,7	5,1	2,3	103		9		4,5	21	38	13	0,7
2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	3,9	2,8	23,8	121	0,1	8	0,2	0,3	23	64	25	1
2008	306 ***	Голубцы ленивые *** 250 г.	250	25,2	20,7	19,5	420	0,1	37,5		6,5	95	237,5	5	5
2008	437 и	Напиток клюквенный с витамином "С"	200	0,1	0,1	24,9	103		4		0,1	4	3	4	
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6				1	7,2	34,8	7,7	1,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6					7,7	26,1	5,3	0,5
<b>Итого за Обед</b>				35,6	30,1	112,9	934,2	0,2	58,5	0,2	12,4	157,9	403,4	60	8,8
<b>Итого за день</b>				35,6	30,1	112,9	934,2	0,2	58,5	0,2	12,4	157,9	403,4	60	8,8

АО "Столовая №14"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: ст. шк. (бюдж.2020 обед) \*\*

День: понедельник

Сезон: круглогодично

Неделя: 2

Возрастная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>															
2008/ кк	30 /кк	Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным** 100 (до 28.02) / Огурец соленый (порционно) с 01.03	100	3,6	10,2	7,8	137	0,1	8	0,5	4,6	20	46	20	0,9
2008	94	Суп крестьянский с крупой и свининой 250/10	250/10	6,1	8,9	12,3	152,4	0,1	9,9	0,2	2,4	33,6	67,3	19,8	0,9
2008	236***	Рыба, запеченная с яйцом 100	100	11,5	4,1	12,6	150,1	0,1	9		2,9	30,3	141,3	24,1	1,4
2008	333	Картофель отварной с маслом сливочным 180 .	180	3,5	5,6	28,2	177,6	0,2	25,2		0,2	25,2	94,8	36	1,4
2008	441	Напиток из плодов шиповника 200..	200	0,7	0,3	24,4	103		200	0,2		13	3	3	1
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6				1	7,2	34,8	7,7	1,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6					7,7	26,1	5,3	0,5
<b>Итого за Обед</b>				31,1	30,5	127,7	907,3	0,5	252,1	0,9	11,1	137	413,3	115,9	7,7
<b>Итого за день</b>				31,1	30,5	127,7	907,3	0,5	252,1	0,9	11,1	137	413,3	115,9	7,7

АО "Столовая №14"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ст. шк. (бюдж.2020 обед) \*\*

День: вторник

Сезон: круглогодично

Неделя: 2

Возрастная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>															
2008	28 / к/к	Салат "Полонынский" ** 100 г.(до 28.02) / Салат "Полонынский" с пекинской капустой с 01.03	100	1,5	10,1	4,4	115		46	0,1	4,8	30	25	14	0,8
2008	88	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной 250/5	250/5	5,9	7,5	7,3	138,9	0,1	12,8	0,2	0,2	45,3	48,3	20,7	0,7
2008	314***	Котлеты рубленые из птицы*** 100 г	100	18,6	14,2	17	270		3,9		0,9	20	40	9,3	0,5
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая 180 .	180	4,3	5,5	45,2	247,2				0,4	13,2	93,6	31,2	0,7
2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином "С" 200.	200	0,1	0,1	27,9	113		2		0,1	5	8	2	0,4
К/К	6370	Йогурт в индивидуальной упаковке мдж 2,5% 1 шт.	125	4,1	2,5	32	168,1		0,8			136,3	107,9	15,9	
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6				1	7,2	34,8	7,7	1,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6					7,7	26,1	5,3	0,5
<b>Итого за Обед</b>				40,2	41,3	176,2	1239,4	0,1	65,5	0,3	7,4	264,7	383,7	106,1	5,2
<b>Итого за день</b>				40,2	41,3	176,2	1239,4	0,1	65,5	0,3	7,4	264,7	383,7	106,1	5,2



АО "Столовая №14"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: ст. шк. (бюдж.2020 обед) \*\*

День: среда

Сезон: круглогодично

Неделя: 2

Возрастная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>															
2008	19	Салат из свежих огурцов 100 г	100	0,7	5,1	2,3	103		9		4,5	21	38	13	0,7
2008	91	Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной 250/10/5	250/10/5	9,4	7,6	17,5	109,6	0,1	10,1	0,2	0,2	40,6	104,5	30,8	1,2
2008	261	Печень, тушенная в сметанном соусе 50/50	100	13,1	12,1	8,7	166	0,2	12	5,4	2,9	19	227	15	5
2008	331	Макаронные изделия отварные 180.	180	6,6	5,8	37,6	229,2	0,1	15,6	0,5	1,1	27,6	64,8	24	1,3
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С" 200	200	0,6	0,1	31,7	131		2		0,5	21	23	16	0,7
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6				1	7,2	34,8	7,7	1,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6					7,7	26,1	5,3	0,5
<b>Итого за Обед</b>				36,1	32,1	140,2	926	0,4	48,7	6,1	10,2	144,1	518,2	111,8	11
<b>Итого за день</b>				36,1	32,1	140,2	926	0,4	48,7	6,1	10,2	144,1	518,2	111,8	11

АО "Столовая №14"

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**

Рацион: ст. шк. (бюдж.2020 обед) \*\*

День: четверг

Сезон: круглогодично

Неделя: 2

Возрастная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>															
2008	29 / к/к	Салат "Школьные годы" ** 100 (до 28.02) / Салат "Школьные годы" с пекинской капустой с 01.03	100	1,5	10,1	4,4	115		26	0,1	4,7	26	37	20	0,8
2008	77	Борщ с картофелем, свининой и сметаной 250/10/5	250/10/5	6,1	9,5	15,3	171,4	0,7	9,8	0,2	0,2	44,3	113,3	28,5	1,3
2008	241	Котлета рыбная любительская 100 г	100	9,1	0,3		38				0,3	11	87	4	0,3
2008	125	Пюре картофельное с морковью 180 г.	180	3,6	6,9	22,6	167	0,2	6,3	0,7	0,3	51,5	102,9	39,5	1,4
2008	436	Напиток лимонный с витамином "С" 200 .	200	0,2		25,7	105		13		0,1	8	5	3	
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6				1	7,2	34,8	7,7	1,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6					7,7	26,1	5,3	0,5
<b>Итого за Обед</b>				26,2	28,2	110,4	783,6	0,9	55,1	1	6,6	155,7	406,1	108	5,9
<b>Итого за день</b>				26,2	28,2	110,4	783,6	0,9	55,1	1	6,6	155,7	406,1	108	5,9

АО "Столовая №14"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: ст. шк. (бюдж.2020 обед) \*\*

День: пятница

Сезон: круглогодично

Неделя: 2

Возрастная категория:

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>															
2008	51 *	Винегрет овощной с маслом растительным* 100	100	1,4	10,1	6,6	123		15	0,3	4,6	38	36	19	1
2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями 250	250	3,9	2,8	23,8	121	0,1	8	0,2	0,3	23	64	25	1
2008	312***	Птица, тушенная в сметанном соусе ***60/60г	60/60	14,7	8	4,3	192	0,1	13,5	0,1	3,6	61,5	216	28,5	1,5
2008	325	Рис отварной 180 г.	180	4,4	7,6	39,4	243,6			0,1	0,4	3,6	73,2	22,8	0,7
2008	442	Сок вишневый 200 .	200	1	0,2	19,8	86		4		0,2	14	14	8	2,8
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6				1	7,2	34,8	7,7	1,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6					7,7	26,1	5,3	0,5
<b>Итого за Обед</b>				31,1	30,1	136,3	952,8	0,2	40,5	0,7	10,1	155	464,1	116,3	9,1
<b>Итого за день</b>				31,1	30,1	136,3	952,8	0,2	40,5	0,7	10,1	155	464,1	116,3	9,1

АО "Столовая №14"

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)**

**Рацион: ст. шк. (бюдж.2020 обед) \*\***

**День:** суббота  
**Неделя:** 2

**Сезон:** круглогодично  
**Возрастная категория:**

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>															
2008	20*	Салат из соленых огурцов с луком * 100.	100	2,7	5,1	2,6	67		6		2,3	23,1	28,1	13	0,7
2008	92	Суп картофельный с курой 250/10 .	250/10	7,1	3,7	19,1	138,4	0,1	14,1	0,2	0,2	31,9	104	35,9	1,4
2008	278	Зразы рубленые из говядины паровые 100 г.	100	8,6	11	6	178	0,2	3,2	0,1	1	17,5	175	27,5	2,5
2008	350	Рагу овощное 180г.	180	4,2	8	13,8	142,8	0,7	9,6	1	0,8	52,8	100,8	28,8	1,2
2008	436	Напиток апельсиновый с витамином "С" 200.	200	0,2		25,7	105		13		0,1	8	5	3	
К/К	6443	Хлеб ржано-пшеничный обогащённый 40	40	2,7	0,3	17	81,6				1	7,2	34,8	7,7	1,6
К/К	6369	Батон нарезной обогащённый 40	40	3	1,1	25,4	105,6					7,7	26,1	5,3	0,5
К/К	6378	Яблоко свежее 100 г .	100	0,3		8,6	40		15		0,9	24	16,5	12	3,3
<b>Итого за Обед</b>				28,8	29,2	118,2	858,4	1	60,9	1,3	6,3	172,2	490,3	133,2	11,2
<b>Итого за день</b>				28,8	29,2	118,2	858,4	1	60,9	1,3	6,3	172,2	490,3	133,2	11,2

	белки	жиры	углеводы	ккал
<b>Итого за 12 дней</b>	403	435	1671	11908
<b>Среднее значение за 1 день</b>	34	36	139	992
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	14	30	56	

\* - с 01.03 в рецептурах блюд лук репчатый заменяется на лук зеленфй.

\*\* - в процессе приготовления блюж исключается обжарка

Примечание: допускаются отклонения в случае сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях Москва, Делипринт, 2011 год, рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,

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

