



## 3 день

## Обед

2011	70/2	Огурец соленый кусочком	60	0,48	0,06	1,02	7,80
2010	94/307	Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной	200/10/10	5,50	6,10	12,30	174,00
ТК	ТК №111	Плов со свиной	240	15,37	19,33	51,74	401,12
ТК	ТК №212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47
ТК	ТК №197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК №198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>25,54</b>	<b>26,46</b>	<b>109,59</b>	<b>814,30</b>

## 4 день

## Обед

ТК	ТК №112	Салат "Яркий" из св. капусты с кукурузой и маслом растительным	60	1,05	6,06	3,27	61,39
2010	98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	200/20	4,87	2,80	20,40	128,00
2010	309	Рагу из птицы	240	11,90	13,50	25,17	342,10
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК №197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК №198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>790</b>	<b>25,12</b>	<b>24,34</b>	<b>109,68</b>	<b>821,47</b>

## 5 день

## Обед

2017	52	Салат из свежely отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	6,02	68,89
2010	89/307	Рассольник с птицей и сметаной	200/10/10	2,70	5,50	14,10	115,90
2010	261	Печень, тушеная в соусе	100	12,34	11,40	8,10	163,00
2010	331	Макаронные изделия отварные	150	5,64	4,79	33,70	205,60
ТК	ТК №216	Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17
ТК	ТК №197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК №198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>770</b>	<b>26,38</b>	<b>27,63</b>	<b>115,23</b>	<b>821,47</b>

## 6 день

## Обед

2010	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,64	2,06	3,96	45,64
2010	98/228	Суп картофельный с крупой и рыбой	200/20	4,87	2,80	20,40	128,00
2010	273	Котлеты, биточки (особые)	90	13,98	12,00	12,73	264,06
ТК	ТК № 350	Овоши тушеные	150	2,63	8,16	26,17	147,16
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>26,92</b>	<b>26,04</b>	<b>106,97</b>	<b>814,17</b>

## 7 день

## Обед

2011	70/2	Огурец соленый кусочком	60	0,48	0,06	1,02	7,80
2010	80	Борщ сибирский со сметаной	200/10	4,50	6,70	13,50	185,00
2010	235	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	15,08	18,26	22,48	326,84
ТК	ТК № 215	Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	50	3,75	1,45	25,70	131,00
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>780</b>	<b>26,53</b>	<b>26,87</b>	<b>102,00</b>	<b>819,97</b>

## 8 день

## Обед

2017	52	Салат из свежлы отварной с маслом растительным	60	0,86	5,05	6,02	68,89
2010	95/252	Суп из овошей с говядиной и сметаной	200/10/10	6,40	6,60	9,40	111,75
2010	315	Биточки рубленые из птицы	90	8,85	12,18	11,28	170,00
2010	326	Рис припущенный	150	3,74	2,66	34,50	213,89
ТК	ТК № 213	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,10	0,10	29,49	105,96
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроутриентами	40	2,65	0,35	16,96	81,58
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>23,85</b>	<b>27,43</b>	<b>116,22</b>	<b>822,40</b>

9 день										
Обед										
2010	41	Салат витаминный (1-й вариант)	60	0,73	2,00	7,66	71,34			
2010	91/307	Рассолыник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	2,51	6,40	16,20	165,00			
2017	259	Жаркое по-домашнему со свиной	240	16,40	15,40	28,81	290,60			
2010	442	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,40			
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	50	3,75	1,45	25,70	131,00			
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58			
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>790</b>	<b>26,94</b>	<b>25,78</b>	<b>113,51</b>	<b>816,92</b>			
10 день										
Обед										
2010	51	Винегрет овощной	60	0,86	6,10	5,64	77,53			
2010	107/252	Суп с крупой и говядиной	200/10	2,75	5,60	16,70	189,30			
2017	262	Сердце в соусе	100	11,41	7,48	5,00	118,11			
2010	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,72	6,40	36,98	206,00			
ТК	ТК № 212	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19,00	79,47			
ТК	ТК № 197	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	20	1,25	0,49	8,57	70,33			
ТК	ТК № 198	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	2,65	0,35	16,96	81,58			
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>760</b>	<b>26,93</b>	<b>26,55</b>	<b>108,85</b>	<b>822,32</b>			
<b>Итого за 10 дней:</b>				<b>259,8</b>	<b>266,4</b>	<b>1095,7</b>	<b>8194,0</b>			
<b>Среднее значение за период:</b>				<b>26,0</b>	<b>26,6</b>	<b>109,6</b>	<b>819,4</b>			

Допускаются отклонения в случаях сбоев поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011г.