

Обед	Итого за завтрак	520	19,46	19,72	80,151	570,67	2008	64	
	Салат из овощей с морской капустой, маслом растительным	60	1,92	4,18	5,64	85,8	2008	76	
	Борщ из свежей капусты с картофелем, маслом и сметаной	200/5/10	5,29	7,04	10,7	114,8	2008	239	
	Виточки рыбные	90	11,7	10,34	13,5	203,4	2008	123	
	Картофель отварной (с маслом сливочным)	150/5	2,9	4,7	23,5	148,0	2008	402	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,09	26,7	131,0	2008	к/к	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к	
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к	
	Прушка свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338	
	Итого за обед	865	26,41	27,66	110,03	837,89			
Итого за 2 день	1365	45,87	47,38	190,181	1408,56				
3 день									
Завтрак	Итого за завтрак	60	0,42	6,0	1,4	62,6	2008	19	
	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	90 (50/40)	10,9	8,0	7,8	149,4	2008	312	
	Птица, тушёная в сметанном соусе (филе кури)	150	5,5	4,8	31,3	191,0	2008	331	
	Макароны отварные	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431	
	Чай с сахаром и лимоном	25	2,0	1,06	8,37	45,0	к/к	к/к	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	530	19,12	19,96	64,07	510			
	Винегрет овощной(до01.03 с репчатым луком, с 01.03. с луком зеленым)	60	0,84	6,06	3,96	73,8	2008	51	
	Суп картофельный с вермишелью и филе кури	200/5	4,18	2,8	16,0	96,8	2008	100	
	Голубцы капустные	240	18,58	17,4	46,92	448,4	2008	306	
	Напиток лимонный	200	0,2	0,0	25,7	105,0	2008	436	
Обед	Итого за обед	25	2,0	1,06	8,37	45,0	к/к	к/к	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338	
	Яблоко свежее	830	26,24	27,76	111,73	820,7			
	Итого за 3 день	1445	45,7	47,7	199,81	1405,74			
	4 день								
	Завтрак	Итого за завтрак	60 (25/35)	1,25	0,45	21,83	94,05	2011	2
		Бутерброд с джемом	150	13,7	16,2	2,9	229,6	2010	215
		Омлет натуральный	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
		Кофейный напиток	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
		Батон нарезной обогащенный микроэлементами	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Яблоко свежее		535	18,89	19,55	70,9	554,24			
Итого за обед		60	2,52	4,86	6,06	78,0	2008	56	
Икра свекольная		200	2,64	4,02	9,92	85,6	2008	94	
Суп крестьянский с крупой		100	4,18	6,07	3,46	109,77	2010	308/350	
Фрикадельки из птицы, соус основной белый		150	3,7	6,3	32,8	203,0	2008	325	
Обед	Итого за обед	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442	
	Сок фруктовый /апельсиновый/	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	50	5,9	2,8	23,4	144,0	2008	479	
	Булочка творожная	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к	
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	905	26,94	27,6	117,24	857,37			

	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	29,79	141,2	2011	346
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
Итого за обед	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира - 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
Итого за 7 день		875	28,1	27,37	115,71	827,3		
8 день		1430	47,21	47,09	192,39	1400,37		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	60(25/35)	1,2	0,45	20,5	88,85	2011	2
	Виточки паровые, соус молочный	90	10,25	13,2	5,5	137,1	2010/2008	289/3
	Каша гречневая расעлгчгчгчг с маслом сливочным	150	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	181
	Чай с сахаром	(145/5)						
	Мандарин	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
		100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		600	16	18,35	86,2	529,95		
	Салат витаминный с маслом растительным /1 вариант/до 01.03. ; с 1.03. салат из квашеной капусты	60	0,72	3,12	5,7	54,0	2008	41
Обед	Суп картофельный с горохом, говядиной и тренками	200/5/10	5,12	3,6	16,88	112,8	2008	40
	Рыба, запеченная с луком, по-домашнему	100	11,7	8,5	8,5	170,2	2001	397
		(70/30)						
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141,0	2008	335
	Компот из яблок	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,69	7,8	43,1	к/к	к/к
	Печенье обогащенное	40	1,5	2,35	13,4	66,5	к/к	к/к
Итого за обед		800	25,3	24,61	107,38	739,6		
Итого за 8 день		1400	41,3	42,96	193,58	1269,55		
9 день								
Завтрак	Икра морковная	60	2,3	4,9	7,4	70,8	2008	56
	Макаронны с сыром	150	11,6	12,1	27,56	313,1	2010	206
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
	Банан свежий	180	2,7	0,9	37,8	94,7	к/к	к/к
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	15	1,2	0,63	5,025	27,0	к/к	к/к
Итого за завтрак		610	18,1	18,63	92,985	567,6		
	Салат овощной с яблоками, маслом растительным	60	0,86	3,18	5,28	53,8	2005	1,49
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,5	4,5	6,43	77,2	2008	84
Обед	Плов из птицы	240	12,0	13,6	33,8	324,7	2012	304
	Сок фруктовый /яблочный/	200	1,0	0,2	19,8	86,0	2008	442
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира - 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
Итого за обед		910	27,76	27,53	107,99	815,7		
Итого за 9 день		1520	45,86	46,16	200,975	1383,3		

10 день	Занекавка овощная	70	2,38	4,06	10,22	86,8	2008	3
Завтрак	Каша «Дружба»	170	5,27	8,5	22,78	190,4	2008	190
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	19,8	134,0	2008	433
	Йогурт свежий	100	0,44	0,44	10,78	51,7	2011	338
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира – 2,5%	1/100-125	5,0	2,5	8,5	87,0	к/к	к/к
	Йогурт	665	17,59	18,85	78,78	585,9		
Обед	Ябло вареное с гарниром/отушен соевый, морковь, картофель/маслом растительным	75	4,0	2,0	6,36	57,4	2008	357
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,29	4,15	13,62	101,7	2008	91
	Пшениель рубленый из говядины	90	12,0	12,1	24,13	274,7	2010	282
	Рагу овощное	150	3,5	6,7	11,5	119,0	2008	350
	Кисель из сока яблово - яблочного	200	0,1	0,1	29,2	118,00	2008	408
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Итого за обед	780	26,69	27,75	112,29	821,8		
	Итого за 10 день	1435	44,28	46,6	191,07	1407,7		
	11 день	Бутерброд с повидлом	60	1,25	0,45	21,83	94,05	2008
Завтрак	Омлет (с зеленым горошком и маслом сливочным)	150/5	14,5	17,2	27,7	312,6	2010	219
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	20	1,6	0,85	6,7	36,0	к/к	к/к
	Мандарин	100	0,75	0,0	7,5	38,0	к/к	к/к
	Итого за завтрак	535	19,6	19,8	86,13	587,65		
	Отушен свежий порционный	60	0,42	0,06	1,14	6,6	2011	71
	Борщ сибирский со сметаной	200/5	6,73	5,39	8,5	109,7	2008	80
Обед	Колбета рыбная лебедельская	90	10,2	3,2	4,5	82,5	2008	241
	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,0	9,4	22,8	225,0	2008	333
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
	Батон нарезной обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,85	20,78	115,0	к/к	к/к
	Итого за обед	790	26,95	21,8	99,02	725,8		
	Итого за 11 день	1335	46,55	41,6	185,15	1313,45		
12 день								
Завтрак	Закртытый бутерброд с бичоном паровым из птицы	60	3,9	6,12	3,72	56,0	2008	10
	Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	160	13,3	11,98	36,48	352,4	2011	224
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	25,9	105,0	2011	378
	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2011	338
Итого за завтрак		520	19,12	19,75	76,4	560,4		
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,6	0,2	2,2	14,4	2011	71
	Суп картофельный с рисом	200	2,0	2,2	15,8	95,2	2011	101
	Печень по-строгановски	100/20	14,15	14,1	8,7	238,2	2011	255г/г/к

Каши гречневая расщепчатая с маслом сливочным	150 (145/5)	3,6	4,6	37,7	206,0	2008	181
Сок фруктовый /апельсиновый/	200	1,4	0,2	26,4	114,0	2008	442
Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	40	3,2	1,7	13,4	72,0	к/к	к/к
Батон нарезной обогащенный микроэлементами	25	2,0	1,16	12,99	71,89	к/к	к/к
Итого за обед	765	26,95	24,16	117,19	811,69		
Итого за 12 дней	1285	44,54	44,57	193,6	1399,79		
Всего за 12 дней		544,15	552,42	2292,906	16437,5		
Средняя за 1 день		45,3	46,05	191,07	1369,8		

- С 01.03. в рецептуре блинд лук репчатый заменяется на лук зеленый
- Сборник рецептов блинд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996 г. редакция В.С. Турчиновой.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тугельяна В.А.
- Сборник рецептов блинд и кулинарных изделий для питания детей. Москва, Дели принт, 2013. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тугельяна В.А.
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
- Сборник рецептов блинд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2010. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тугельяна В.А.
- Выход порций готовых блинд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов