

Согласовано:
Директор ГБОУ _____

/ _____ /
" ____ " _____ 2024г

Утверждаю:
Генеральный директор
АО "Комбинат питания "Кировский"
Ю.Р.Щербакова
" 01 " марта 2024г



Циклическое 12-дневное меню для организации питания (завтрак и обед) учащимся младших классов (7-11 лет) общеобразовательных учреждений г. Санкт-Петербурга

| № п/п | Наименование | Норма выхода готового продукта (г) | № рецептуры | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность |
|------------------|---|------------------------------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1-ый день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с сыром | 40 | Сб.рец. 2008 №3 | 7,1 | 6,5 | 10,3 | 164 |
| 2 | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 155 | Сб.рец. 2008 №189 | 5,1 | 7,5 | 18,9 | 163 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | Сб.рец. 2008 №433 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 |
| 4 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 5 | Яблоко свежее | 100 | к/к | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 520 | | 17,4 | 17,6 | 80,2 | 586 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | Сб.рец. 2008 №20 | 1,62 | 3,06 | 1,56 | 40,2 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной и зеленью петрушки | 200/5 | Сб.рец. 2008 №76 | 1,6 | 4,6 | 9,9 | 92,5 |
| 3 | Плов из птицы | 240 | к/пр | 18,4 | 18,2 | 36,9 | 408 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | Сб.рец. 2008 №402 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 2,7 | 0,32 | 17 | 90 |
| 6 | Батон обогащенный микронутриентами | 20 | к/к | 1,52 | 0,56 | 13,12 | 62,4 |
| | Итого: | 765 | | 26,44 | 26,84 | 110,18 | 824,1 |
| | Итого за день | 1285 | | 43,84 | 44,44 | 190,38 | 1410,1 |
| 2-ой день | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| 1 | Яйцо вареное | 40 | Сб.рец. 2008 №213 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 2 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 155 | Сб.рец. 2008 №189 | 5,6 | 7,4 | 22,8 | 179 |
| 3 | Кофейный напиток | 200 | Сб.рец. 2008 №432 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 |
| 4 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 20 | к/к | 1,35 | 0,16 | 8,6 | 45 |
| 5 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 6 | Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности | 125 | к/к | 3,5 | 2,5 | 17,2 | 113 |
| Итого: | | 565 | | 18,95 | 16,66 | 87,7 | 585 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из квашеной капусты | 60 | Сб.рец. 2008 №40 | 1 | 3,1 | 4,6 | 50 |
| 2 | Суп картофельный с горохом, с гречками из пшеничного хлеба и зеленью петрушки | 200/10 | Сб.рец. 2008 №99/73 | 5,4 | 4,6 | 17,5 | 156 |
| 3 | Тефтели рыбные, соус томатный | 90/50 | Сб.рец. 2008 №245/364 | 11,5 | 11,9 | 14,5 | 236 |
| 4 | Пюре картофельное | 150 | Сб.рец. 2008 №335 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141 |
| 5 | Компот из свежих груш | 200 | Сб.рец. 2008 №394 | 0,2 | 0,1 | 28,1 | 115 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20 | к/к | 1,35 | 0,16 | 8,6 | 45 |
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| Итого: | | 805 | | 24,45 | 25,96 | 110 | 821 |
| Итого за день | | 1370 | | 43,4 | 42,62 | 197,7 | 1406 |
| 3-ий день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с повидлом | 40 | к/пр | 1,2 | 1,2 | 12 | 132 |
| 2 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/20 | Сб.рец. 2015 №223 | 15,6 | 14,8 | 41 | 355 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | Сб.рец. 2008 №430 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| 4 | Мандарин свежий | 100 | к/к | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| Итого: | | 510 | | 17,8 | 16,3 | 75,5 | 585 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Помидор свежий (кусочком) | 60 | Сб.рец. 2015 №71 | 0,7 | 0,12 | 2,3 | 13,2 |

| | | | | | | | |
|------------------|--|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 2 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью петрушки | 200/5 | Сб.рец. 2008 №84 | 2,4 | 3,6 | 6,4 | 76,8 |
| 3 | Биточки | 90 | Сб.рец. 2008 №272 | 13,5 | 13,86 | 11,34 | 225 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | Сб.рец. 2008 №323 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 209 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | Сб.рец. 2008 №442 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 114 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 2,7 | 0,32 | 17 | 90 |
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 20 | к/к | 1,52 | 0,56 | 13,12 | 62,4 |
| | Итого: | 765 | | 25,82 | 23,26 | 114,26 | 790,4 |
| | Итого за день | 1275 | | 43,62 | 39,56 | 189,76 | 1375,4 |
| 4-ый день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Омлет с сыром | 60 | Сб.рец. 2008 №215 | 7,5 | 6,9 | 1 | 129 |
| 2 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 155 | Сб.рец. 2008 №189 | 5,6 | 6,9 | 24,4 | 183 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | Сб.рец. 2008 №433 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 |
| 4 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 5 | Яблоко свежее | 100 | к/к | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 540 | | 18,3 | 17,4 | 76,4 | 571 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат "Здоровье" | 60 | к/пр | 1,05 | 3,4 | 4,88 | 78,2 |
| 2 | Рассольник со сметаной и зеленью петрушки | 200/5 | Сб.рец. 2008 №89 | 2,7 | 4,6 | 11,7 | 100 |
| 3 | Печень по-строгановски | 140 | Сб.рец. 2008 №256 | 14,7 | 10,8 | 6,6 | 193 |
| 4 | Картофель отварной | 150 | Сб.рец. 2008 №333 | 2,9 | 4,7 | 23,5 | 148 |
| 5 | Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 200 | к/пр | 0,1 | 0,1 | 26 | 115 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 2,7 | 0,32 | 17 | 90 |
| 7 | Вафли витаминизированные | 20 | к/к | 0,9 | 5,8 | 12,6 | 106 |
| | Итого: | 815 | | 25,05 | 29,72 | 102,28 | 830,2 |
| | Итого за день | 1355 | | 43,35 | 47,12 | 178,68 | 1401,2 |
| 5-ый день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с джемом | 40 | к/пр | 1,2 | 2,3 | 11,2 | 132 |
| 2 | Макароны с сыром | 150 | к/пр | 10,5 | 11,94 | 25,5 | 230 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|--------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 3 | Чай с лимоном | 200/7 | Сб.рец. 2008 №431 | 0,2 | 0,1 | 15 | 62 |
| 4 | Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности | 125 | к/к | 3,5 | 2,5 | 17,2 | 113 |
| Итого: | | 522 | | 15,4 | 16,84 | 68,9 | 537 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови с яблоками и курагой | 60 | к/пр | 1 | 3,1 | 4,6 | 50 |
| 2 | Суп крестьянский с крупой перловой со сметаной и зеленью петрушки | 200/5 | Сб.рец. 2008 №94 | 2,6 | 4 | 8,9 | 85,6 |
| 3 | Суфле из кур | 90 | к/пр | 14,4 | 7,3 | 3,6 | 146 |
| 4 | Рис отварной | 150 | Сб.рец. 2008 №325 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 203 |
| 5 | Компот из мандаринов | 200 | Сб.рец. 2008 №399 | 0,5 | 0,1 | 34 | 141 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 2,7 | 0,32 | 17 | 90 |
| 7 | Печенье песочное | 20 | к/к | 1,4 | 2,6 | 14,6 | 88 |
| Итого: | | 765 | | 26,3 | 23,72 | 115,5 | 803,6 |
| Итого в день: | | 1287 | | 41,7 | 40,56 | 184,4 | 1340,6 |
| 6-ой день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 35 | к/пр | 1,9 | 8,98 | 17,52 | 154,25 |
| 2 | Пудинг из творога с молоком сгущенным | 150/20 | Сб.рец. 2008 №225 | 10,5 | 9 | 25,2 | 205 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | Сб.рец. 2008 №430 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| 4 | Груша свежая | 100 | к/к | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 5 | Корж молочный | 75 | к/пр | 5,05 | 1,89 | 13,5 | 121 |
| Итого: | | 580 | | 18,05 | 20,37 | 81,02 | 587,25 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Икра свекольная | 60 | Сб.рец. 2008 №56 | 1,2 | 3,8 | 6,1 | 50,1 |
| 2 | Суп картофельный с клецками, с зеленью петрушки | 200 | Сб.рец. 2015 №108/109 | 2,5 | 3,1 | 14,5 | 146 |
| 3 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | Сб.рец. 2008 №231 | 10,3 | 6,8 | 4,1 | 121 |
| 4 | Пюре картофельное | 150 | Сб.рец. 2008 №335 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141 |
| 5 | Кисель из кураги | 200 | Сб.рец. 2008 №406 | 0,7 | 0,1 | 37 | 151 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 2,7 | 0,32 | 17 | 90 |

| | | | | | | | |
|------------------|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 8 | Яблоко свежее | 100 | к/к | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 875 | | 22,8 | 20,62 | 125,2 | 824,1 |
| | Итого за день | 1455 | | 40,85 | 40,99 | 206,22 | 1411,35 |
| 7-ой день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с сыром | 35 | Сб.рец. 2008 №3 | 6 | 5 | 9 | 152 |
| 2 | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 155 | Сб.рец. 2015 №182 | 5,7 | 9,1 | 24,9 | 201,5 |
| 3 | Кофейный напиток | 200 | Сб.рец. 2008 №432 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 |
| 4 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 5 | Яблоко свежее | 100 | к/к | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 515 | | 15,5 | 16,5 | 82,5 | 585,5 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из квашеной капусты | 60 | Сб.рец. 2008 №40 | 1 | 3,1 | 4,6 | 50 |
| 2 | Суп из овощей со сметаной и зеленью петрушки | 200/5 | Сб.рец. 2008 №95 | 2,4 | 2,36 | 8,12 | 72,8 |
| 3 | Мясо духовое | 240 | Сб.рец. 2015 №258 | 17,3 | 20,8 | 32,26 | 414,4 |
| 4 | Сок фруктовый | 200 | Сб.рец. 2008 №442 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 114 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 2,7 | 0,32 | 17 | 90 |
| 6 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| | Итого: | 770 | | 26,7 | 27,48 | 104,78 | 819,2 |
| | Итого за день | 1285 | | 42,2 | 43,98 | 187,28 | 1404,7 |
| 8-ой День | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с джемом | 40 | к/пр | 1,2 | 2,3 | 11,2 | 132 |
| 2 | Омлет натуральный | 150 | Сб.рец. 2015 №210 | 13,9 | 17,4 | 2,8 | 289 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | Сб.рец. 2008 №430 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| 4 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 5 | Апельсин свежий | 100 | к/к | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| | Итого: | 515 | | 18,1 | 20,7 | 53,5 | 602 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с черносливом | 60 | к/пр | 0,5 | 2,4 | 4,37 | 40,7 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 2 | Суп картофельный с рыбой, с зеленью петрушки | 200/20 | Сб.рец. 2008 №92 | 6,2 | 3 | 16 | 119 |
| 3 | Фрикадельки из кур | 90 | Сб.рец. 2015 №297 | 9,7 | 15,2 | 6,6 | 201 |
| 4 | Макароны отварные | 150 | Сб.рец. 2008 №331 | 5,5 | 4,8 | 31,3 | 191 |
| 5 | Напиток лимонный | 200 | Сб.рец. 2008 №436 | 0,2 | 0 | 25,7 | 105 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 2,7 | 0,32 | 17 | 90 |
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| Итого: | | 785 | | 26,7 | 26,42 | 117,37 | 824,7 |
| Итого за день | | 1300 | | 44,8 | 47,12 | 170,87 | 1426,7 |
| 9-ый День | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Пудинг из творога с курагой со сгущенным молоком | 50/15 | Сб.рец. 2012 №19 | 7,78 | 6,83 | 13,29 | 157 |
| 2 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 155 | Сб.рец. 2008 №189 | 5,6 | 6,9 | 24,4 | 183 |
| 3 | Чай с лимоном | 200/7 | Сб.рец. 2008 №431 | 0,2 | 0,1 | 15 | 62 |
| 4 | Батон обогащенный микронутриентами | 20 | к/к | 1,52 | 0,56 | 13,12 | 62 |
| 5 | Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности | 125 | к/к | 3,5 | 2,5 | 17,2 | 113 |
| Итого: | | 572 | | 18,6 | 16,89 | 83,01 | 577 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих помидоров | 60 | Сб.рец. 2008 №22 | 0,6 | 6,1 | 2 | 65 |
| 2 | Щи по-уральски со сметаной и зеленью петрушки | 200/5 | Сб.рец. 2008 №87 | 2,56 | 4,59 | 5,9 | 75 |
| 3 | Рыба запеченная | 90 | К/пр. | 14,5 | 13,32 | 4 | 194,4 |
| 4 | Картофель отварной с маслом сливочным | 150/5 | Сб.рец. 2008 №333 | 3 | 4,7 | 23,5 | 175,5 |
| 5 | Компот из кураги | 200 | Сб.рец. 2008 №401 | 0,7 | 0,1 | 37,3 | 151 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 40 | к/к | 2,7 | 0,32 | 17 | 90 |
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| Итого: | | 775 | | 25,96 | 29,83 | 106,1 | 828,9 |
| Итого за день | | 1347 | | 44,56 | 46,72 | 189,11 | 1405,9 |
| 10-ый День | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------|---|-------------|-------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| 1 | Бутерброд с сыром | 35 | Сб.рец. 2008 №3 | 6 | 5 | 9 | 152 |
| 2 | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 155 | Сб.рец. 2008 №189 | 5,6 | 7,9 | 23,4 | 183 |
| 3 | Какао с молоком | 200 | Сб.рец. 2008 №433 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 |
| 4 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 5 | Груша свежая | 100 | к/к | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 515 | | 16,8 | 16,5 | 83,4 | 594 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Икра морковная | 60 | Сб.рец. 2008 №56 | 2,3 | 4,86 | 4,5 | 70,8 |
| 2 | Суп из овощей с фасолью, с зеленью петрушки | 200 | Сб.рец. 2008 №102 | 3,52 | 3,44 | 7,44 | 83,2 |
| 3 | Гуляш | 140 | Сб.рец. 2015 №260 | 14,89 | 21,5 | 4,3 | 234 |
| 4 | Рис отварной | 150 | Сб.рец. 2008 №325 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 206 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | Сб.рец. 2008 №442 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами | 20 | к/к | 1,35 | 0,16 | 8,6 | 45 |
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| | Итого: | 795 | | 28,56 | 35,46 | 98,74 | 803 |
| | Итого за день | 1310 | | 45,36 | 51,96 | 182,14 | 1397 |
| 11-ый День | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с повидлом | 40 | к/пр | 1,2 | 1,2 | 12 | 132 |
| 2 | Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 155 | Сб.рец. 2015 №183 | 9,8 | 12,1 | 25,9 | 152 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | Сб.рец. 2008 №430 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| 4 | Вафли витаминизированные | 20 | к/к | 0,9 | 5,8 | 12,6 | 106 |
| 5 | Йогурт в индивидуальной упаковке 2,5% жирности | 125 | к/к | 3,5 | 2,5 | 17,2 | 113 |
| | Итого: | 540 | | 15,6 | 21,7 | 82,7 | 563 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Огурец соленый | 60 | Сб.рец. 2015 | 0,5 | 0,1 | 1,02 | 6 |
| 2 | Суп-лапша домашняя с курой, с зеленью петрушки | 200/10 | Сб.рец. 2008 №106 | 3,34 | 2,74 | 12,39 | 110,5 |

| | | | | | | | |
|-------------------|--|-------------|-----------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| 3 | Котлеты особые | 90 | Сб.рец. 2008 №273 | 12,5 | 15,05 | 11,62 | 257,4 |
| 4 | Пюре картофельное | 150 | Сб.рец. 2008 №335 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141 |
| 5 | Напиток из клюквы, протертой с сахаром | 200 | к/пр | 0,1 | 0,1 | 26 | 115 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | к/к | 2,7 | 0,32 | 17 | 90 |
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 8 | Мандарин свежий | 100 | к/к | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | Итого: | 875 | | 24,94 | 24,61 | 112,23 | 835,9 |
| | Итого за день | 1415 | | 40,54 | 46,31 | 194,93 | 1398,9 |
| 12-ый День | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих огурцов | 60 | Сб.рец. 2008 | 0,42 | 4,06 | 2,38 | 61,8 |
| 2 | Запеканка из творога с соусом яблочным | 150/20 | Сб.рец. 2015 №224/337 | 16,7 | 13,6 | 24,2 | 332 |
| 3 | Чай с лимоном | 200/7 | Сб.рец. 2008 №431 | 0,2 | 0,1 | 15 | 62 |
| 4 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| 5 | Яблоко свежее | 100 | к/к | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | Итого: | 562 | | 19,62 | 18,86 | 67,78 | 580,8 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с зеленым | 60 | к/пр | 1 | 2,5 | 4,4 | 43,7 |
| 2 | Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью | 200/5 | Сб.рец. 2008 №91 | 2,5 | 4,8 | 15,1 | 109 |
| 3 | Кнели рыбные | 90 | Сб.рец. 2016 №287 | 12,21 | 4,8 | 5,8 | 124 |
| 4 | Рагу овощное | 150 | Сб.рец. 2008 №350 | 3,7 | 6,7 | 11,5 | 119 |
| 5 | Компот из чернослива | 200 | Сб.рец. 2008 №401 | 0,6 | 0,2 | 29,3 | 124 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | к/к | 2,7 | 0,32 | 17 | 90 |
| 7 | Батон обогащенный микронутриентами | 25 | к/к | 1,9 | 0,7 | 16,4 | 78 |
| | Итого: | 790 | | 24,61 | 20,02 | 99,5 | 687,7 |
| | Итого за день: | 1352 | | 44,23 | 38,88 | 167,28 | 1268,5 |
| | Итого за 12 дней | | | 518,45 | 530,26 | 2238,75 | 16646,35 |
| | В среднем за день | | | 43,20 | 44,19 | 186,56 | 1387,20 |

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

- 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.: Речь, 2012г. Под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи принт, 2015г. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва, ДеЛи принт, 2016г. Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А.

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

** Допускается замена пищевой продукции с учётом их пищевой ценности согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (Приложение № 11).