УТВЕРЖДАЮ
Начальник Управления
социального питания

Н.А. Петрова
«10» января 2018г

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню
рационов горячего питания (завтрак, обед) стоимостью 154,00 руб. (завтрак - 56,00 руб., обед – 98,00 руб.)
для предоставления питания учащимся общеобразовательных учреждений Санкт-Петербурга
с компенсацией его стоимости (части стоимости) за счет средств бюджета Санкт-Петербурга
(для доготовочных столовых)

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Пищевая ценность				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.	B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день															
Завтрак															
Сосиска отварная	50	2008	254	5,6	12,2	0,2	133,0	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Капуста тушеная	100	2008	131	3,8	6,3	10,8	115,2	0,05	26,4	0,08	2,9	86,4	57,6	28,8	1,0
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	к/к	к/к	0,75	0,115	4,75	24,08	0,023	0	0	0	4,15	20,02	6,2	0,305
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2
Итого:				**10,73**	**19,015**	**38,55**	**380,28**	**0,202**	**36,39**	**5,075**	**3,3**	**129,03**	**176,81**	**57,59**	**5,405**

Обед															
Суп картофельный с горохом и гренками	200/10	2008	99/73	5,8	3,7	22,8	150,2	0,1	3,5	143,1	1,7	37,9	60,7	25,4	1,9
Фрикадельки в соусе сметанном с томатом	60/30	2008	291/372	15,38	16,5	33,06	344,7	0,138	3,5	143,112	4,6	52,7	153	38,1	3,12
Рис отварной	150	2008	325	3,7	6,3	32,8	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
Компот из апельсинов с витамином «С»	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				**31,82**	**30,02**	**137,26**	**959,95**	**0,353**	**78,4**	**286,284**	**6,69**	**237,1**	**416,54**	**115,2**	**6,51**
Итого за 1 день:				**42,55**	**49,035**	**175,81**	**1340,23**	**0,555**	**114,79**	**291,359**	**9,99**	**366,13**	**593,35**	**172,79**	**11,915**
2 день															
Завтрак															
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	5,6	6,9	24,4	183,0	0,12	1,0	0,04	0,1	110,0	36,0	138,0	2,0
Сыр порционный	20	2008	14	4,6	5,9	0	72,8	0,008	0,14	0,06	0,1	176,0	100	7	0,2
Чай сахаром и лимоном	180/5	2008	431	0,27	0,09	13,7	55,95	0,0	2,7	0,0	0,0	7,2	9,02	4,51	0,9
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Банан свежий	180	к/к	к/к	2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18,0	0,036	0,72	6,4	50,4	33,6	1,08
Итого:				**15,57**	**15,19**	**91,5**	**570,85**	**0,35**	**21,84**	**0,136**	**1,37**	**316,1**	**195,42**	**183,11**	**4,78**
Обед															
Борщ со сметаной	200/5	2008	75	2,29	4,03	7,3	74,5	0,026	8,82	0,165	0,175	40,4	37,5	17,25	0,81
Рыба жареная (филе)	70	2008	233	11,3	10,4	3,03	151,2	0,0	0,0	0,046	1,87	12,83	101,5	4,67	0,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	2008	335	3,1	9,5	20,3	178,5	0,14	5,0	32,54	0,25	47,5	85,5	29,0	1,1
Компот из кураги с витамином «С»	180	2008	401	0,9	0,1	30,8	127,8	0,02	60	0,03	0,99	29,7	26,1	18,9	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за обед:				**23,19**	**27,13**	**97,43**	**710,3**	**0,436**	**73,82**	**32,781**	**3,735**	**149,23**	**250,6**	**69,82**	**9,09**
Итого за 2 день:				**38,76**	**42,32**	**188,93**	**1281,15**	**0,786**	**95,66**	**7**	**5,105**	**465,4**	**446**	**252,93**	**13,87**

3 день															
Завтрак															
Омлет натуральный	120	2008	214	12,8	21	2,4	249,6	0,072	0	0,24	4,32	100,8	218,4	16,8	2,4
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9
Батон нарезной обогащённый	15	к/к	к/к	1,2	0,7	7,8	43,1	0,075	0	0,06	0,23	8,3	0	0	0,3
Мандарин	90	к/к	к/к	0,72	0,18	6,75	0,054	48,6	0,054	9,0	0,18	31,5	15,3	9,9	0,09
Итого за завтрак:				**16,07**	**23,08**	**37,15**	**389,054**	**48,767**	**0,954**	**9,309**	**4,73**	**195,5**	**274,2**	**33**	**3,69**
Обед															
Суп картофельный с вермишелью	200	2008	100	3,1	2,2	16,0	96,8	0,088	6,4	0,16	0,24	18,4	51,2	20,0	0,8
Печень говяжья, тушёная в соусе сметанном с томатом и луком	70/30	2008	261/373	18,8	12,0	12,5	235,2	0,27	16,8	7,5	2,8	26,6	319,2	22,4	7,0
Каша гречневая рассыпчатая	150	2008	323	3,5	4,6	37,7	206,0	0,03	0,0	0,03	0,3	11,0	78	26	0,6
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Итого за обед:				**29,5**	**20,68**	**103,85**	**712,8**	**0,506**	**26,8**	**7,69**	**3,34**	**70,9**	**461**	**75,6**	**16,52**
Итого за 3 день:				**45,57**	**43,76**	**141**	**1101,854**	**49,273**	**27,754**	**16,999**	**8,07**	**266,4**	**735,2**	**108,6**	**20,21**
4 день															
Завтрак															
Суфле из птицы	60	2008	320	10,6	5,4	2,4	99,2	0,048	8,72	0,1	0,32	44,8	93,84	16,32	1,08
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	2008	331	5,625	8,92	31,94	231,5	0,06	0,0	0,032	0,85	4,6	36,95	7	0,81
Чай сахаром и лимоном	180/5	2008	431	0,27	0,09	13,7	55,95	0,0	2,7	0,0	0,0	7,2	9,02	4,51	0,9
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	15	к/к	к/к	0,75	0,115	4,75	24,08	0,023	0	0	0	4,15	20,02	6,2	0,305
Итого за завтрак:				**17,245**	**14,525**	**52,79**	**410,73**	**0,131**	**11,42**	**0,132**	**1,17**	**60,75**	**159,83**	**34,03**	**3,095**
Обед															
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2008	91	2,33	4,15	13,62	101,7	0,0735	6,42	0,165	0,175	24,4	61,45	20,82	0,805
Шницель рубленый из говядины	60	2008	272	9,0	9,2	7,6	150,0	0,048	0,0	0,0	2,2	7,2	90,0	14,4	1,2
Рагу овощное	150	2008	350	3,4	6,7	11,5	119,0	0,58	11	0,76	0,4	44	88	26	1,1
Кисель плодово – ягодный с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3

Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Зефир обогащённый в индивидуальной упаковке	1/35	к/к	к/к	0,7	4,2	24,8	141,1	0	0	0	0,1	9,3	18,66	13,99	1,17
Итого за обед:				**18,73**	**26,05**	**102,82**	**706,8**	**0,8115**	**79,22**	**0,925**	**2,965**	**91,7**	**265,31**	**77,01**	**10,175**
Итого за 4 день:				**35,975**	**40,575**	**155,61**	**1117,53**	**0,9425**	**90,64**	**1,057**	**4,135**	**152,45**	**425,14**	**111,04**	**13,27**
5 день															
Завтрак															
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	3,9	6,3	21,65	160,5	0,05	1	0,03	5,4	99,5	106	23	1
Бутерброд с сыром	20/20	2008	3	5,4	5,8	6,2	134,8	0,012	0,0	0,074	0,32	178,6	66,2	8,47	0,18
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за завтрак:				**14,48**	**15,3**	**49,85**	**437,1**	**0,092**	**1,6**	**0,126**	**5,72**	**401,6**	**270,4**	**49,07**	**2,18**
Обед															
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2008	76	3,1	5,1	11,9	105,3	0,05	11,02	0,22	0,2	47,3	55	24,4	1,3
Тефтели рыбные в томатном соусе	70/30	2008	245/364	**7,16**	**5,6**	**8,32**	**111,2**	**0,046**	**1,6**	**0,054**	**2,16**	**24,8**	**90,4**	**11,8**	**0,62**
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,0	0,04	0,2	47,0	85,0	29,0	1,1
Компот из изюма с витамином «С»	180	2008	401	0,45	0,09	25,3	104,4	0,03	60,6	0,0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,5
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащённый	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,1	0	0,08	0,3	11,0	0	0	0,4
Банан свежий	180	к/к	к/к	2,7	0,9	37,8	172,8	0,072	18,0	0,036	0,72	6,4	50,4	33,6	1,08
Итого за обед:				**21,31**	**19,72**	**134,42**	**784,2**	**0,538**	**96,22**	**0,43**	**3,67**	**153,2**	**304,2**	**106**	**10,6**
Итого за 4 день:				**35,79**	**35,02**	**184,27**	**1221,3**	**0,63**	**97,82**	**0,556**	**9,39**	**554,8**	**574,6**	**155,07**	**12,78**
6 день															
Завтрак															
Пудинг творожный со сгущенным молоком	120/15	2008	225	18,5	36,5	33,0	310	421,0	0	0,12	0,88	158,4	226	26,2	1,32
Какао с молоком	180	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	0,9	0,01	0,0	108,9	81,0	12,6	0,9
Итого за завтрак:				**21,4**	**39**	**57,8**	**444**	**421,04**	**0,9**	**0,13**	**0,88**	**267,3**	**307**	**38,8**	**2,22**

Обед															
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2008	101	3,1	2,2	15,2	94,0	0,072	4,8	0,16	0,32	17,6	43,2	16,8	0,72
Голубцы ленивые	180	2008	306	18,2	20,0	11,2	302,4	0,072	27,0	0,0	4,68	68,4	171,0	3,6	3,6
Компот из апельсинов с витамином «С»	180	2008	399	0,45	0,09	30,6	126,9	0,02	70,8	0	0,09	16,2	10,8	6,3	0,18
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2
Итого за обед:				**25,35**	**24,39**	**86,7**	**668,5**	**0,293**	**112,59**	**5,155**	**5,29**	**120,48**	**235,99**	**35,69**	**12,3**
Итого за 6 день:				**46,75**	**63,39**	**144,5**	**1112,5**	**421,333**	**113,49**	**5,285**	**6,17**	**387,78**	**542,99**	**74,49**	**14,52**
7 день															
Завтрак															
Сосиска отварная	50	2008	254	5,6	12,2	0,2	133,0	0,1	0	0	0,2	18	81	10	1
Рис припущенный с овощами	150	к/к	к/к	4,3	7,3	36,8	230,1	0,03	1,1	0,06	0,28	8,5	80,7	29	0,6
Чай с молоком	180	2013	654	1,4	1,4	14,6	75,3	0,0	0,41	0,0	0,0	97,0	14,3	74,2	0,6
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	к/к	к/к	1,49	0,23	9,5	48,15	0,045	0	0	0	8,3	40,04	12,4	0,61
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за завтрак:				**15,19**	**22,53**	**76,7**	**572,85**	**0,325**	**1,51**	**0,06**	**0,93**	**148,3**	**216,04**	**125,6**	**1,81**
Обед															
Щи из квашеной капусты со сметаной	200/5	2008	85	2,4	4,2	4,0	60,2	0,016	9,7	0,17	0,16	38,0	27,2	13,6	0,5
Филе рыбы жареное	70	2008	233	11,3	10,4	3,03	151,2	0,0	0,0	0,046	1,87	12,83	101,5	4,67	0,35
Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	2008	335	3,1	9,5	20,3	178,5	0,14	5,0	32,54	0,25	47,5	85,5	29,0	1,1
Кисель плодово – ягодный с витамином «С»	180	2008	411	0,1	0,1	24,9	103,0	0,01	61,8	0,0	0,09	4,5	7,2	1,8	0,3
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за обед:				**22,5**	**27,3**	**88,23**	**671,2**	**0,416**	**76,5**	**32,756**	**2,82**	**121,63**	**221,4**	**49,07**	**8,45**
Итого за 7 день:				**37,69**	**49,83**	**164,93**	**1244,05**	**0,741**	**78,01**	**32,816**	**3,75**	**269,93**	**437,44**	**174,67**	**10,26**

8 день															
Завтрак															
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	2008	189	5,1	7,5	18,9	163,0	0,10	1	0,04	0,2	117	41	146	2
Сыр порционный	20	2008	14	4,6	5,9	0	72,8	0,008	0,14	0,06	0,1	176,0	100	7	0,2
Молоко кипячёное	180	2008	434	5,5	4,8	9,1	101,7	0,72	2,7	0,18	0,0	226,8	170,1	26,1	1,8
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за завтрак:				**17,6**	**19,6**	**43,6**	**423,8**	**0,978**	**3,84**	**0,28**	**0,75**	**536,3**	**311,1**	**179,1**	**4,6**
Обед															
Суп - лапша домашняя	200	2008	99	2,64	3,4	11,04	85,6	0,032	0,8	0,17	0,24	15,2	24,0	7,2	0,4
Зразы рубленные из кур с омлетом	70	2008	317	11,1	8,4	6,8	148,2	0,058	10,94	0,23	0,47	54,9	101,5	21	11,7
Рагу овощное	150	2008	350	3,4	6,7	11,5	119,0	0,58	11	0,76	0,4	44	88	26	1,1
Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	2008	402	0,54	0,09	28,53	117,9	0,018	60,06	0,009	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Ватрушка с творогом из витаминизированной муки	75	2004	741/764	9,2	4,8	32,6	173,8	0,09	0	0,17	0,75	42,0	87,0	10,5	0,6
Итого за обед:				**30,08**	**25,09**	**110,87**	**736,5**	**0,878**	**82,8**	**1,339**	**2,31**	**177,3**	**321,2**	**79,1**	**20,03**
Итого за 8 день:				**47,68**	**44,69**	**154,47**	**1160,3**	**1,856**	**86,64**	**1,619**	**3,06**	**713,6**	**632,3**	**258,2**	**24,63**
9 день															
Завтрак															
Запеканка из творога молоком сгущённым	120/20	2008	224	19,14	10,79	27,23	286,33	0,062	0,2	0,006	0,93	214,73	257,13	30,8	0,84
Чай с сахаром	180	2008	430	0,18	0,0	13,5	54,8	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	7,2	3,6	0,9
Итого за завтрак:				**19,32**	**10,79**	**40,73**	**341,13**	**0,062**	**0,2**	**0,006**	**0,93**	**219,23**	**264,33**	**34,4**	**1,74**

Обед															
Рассольник со сметаной	200/5	2008	89	2,4	4,2	13,6	101,8	0,07	6,4	0,22	0,16	23,44	60,8	21,12	0,8
Рыба «Аппетитная»	180	2004	385	10,4	17,8	11,6	248,4	0,137	7,35	1,56	0,63	47,9	155	29,5	1,11
Напиток лимонный с витамином «С»	180	2008	436	0,18	0,0	23,13	94,5	0,009	11,7	0,0	0,09	7,2	4,5	2,7	0,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2
Итого за обед:				**16,58**	**24,1**	**78,03**	**589,9**	**0,345**	**35,44**	**6,775**	**1,08**	**96,82**	**231,29**	**62,31**	**9,71**
Итого за 9день:				**35,9**	**34,89**	**118,76**	**931,03**	**0,407**	**35,64**	**6,781**	**2,01**	**316,05**	**495,62**	**96,71**	**11,45**
10ень															
Завтрак															
Каша « Дружба» с маслом сливочным	150/5	2008	190	**4,7**	**11,6**	**20,6**	**205,5**	**7,5**	**1,5**	**0,09**	**0,2**	**137**	**130,0**	**25,5**	**0**
Сыр порционный	20	2008	14	4,6	5,9	0	72,8	0,008	0,14	0,06	0,1	176,0	100	7	0,2
Чай сахаром и лимоном	180/5	2008	431	0,27	0,09	13,7	55,95	0,0	2,7	0,0	0,0	7,2	9,02	4,51	0,9
Батон нарезной обогащённый	20	к/к	к/к	1,6	0,93	10,4	57,5	0,1	0	0,08	0,3	11,0	0	0	0,4
Мандарин	80	к/к	к/к	0,64	0,16	6,0	0,048	43,2	0,048	8,0	0,16	28,0	13,6	8,8	0,08
Итого за завтрак:				**11,81**	**18,68**	**50,7**	**391,798**	**50,808**	**4,388**	**8,23**	**0,76**	**359,2**	**252,62**	**45,81**	**1,58**
Обед															
Суп из овощей	200	2008	95	2,4	3,36	8,16	72,8	0,064	61,6	0,18	0,56	20,8	35,2	16,0	0,72
Тефтели из говядины в соусе сметанном	60/30	2008	283	8,9	10,4	6,6	156,0	0,04	1,0	0,0	3,0	8,0	77,0	10,0	1,0
Пюре картофельное	150	2008	335	3,1	5,4	20,3	141,0	0,14	5,0	0,04	0,2	47,0	85,0	29,0	1,1
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Итого за обед:				**18,5**	**21,04**	**72,71**	**544,6**	**0,362**	**71,2**	**0,22**	**3,76**	**90,7**	**209,8**	**62,2**	**10,94**
Итого за 10 день:				**30,31**	**39,72**	**123,41**	**936,398**	**51,17**	**75,588**	**8,45**	**4,52**	**449,9**	**462,42**	**108,01**	**12,52**

11день															
Завтрак															
Омлет с сосисками	115	1996	286	13,5	17,15	1,63	212,75	0,06	0,0	0,2	3,45	69,0	183,04	16,3	2,88
Какао с молоком	180	2008	433	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	0,9	0,01	0,0	108,9	81,0	12,6	0,9
Батон нарезной обогащённый	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3	0,15	0	0	0,45	16,5	0	0	0,6
Итого за завтрак:				**18,8**	**21,05**	**42,03**	**433,05**	**0,25**	**0,9**	**0,21**	**3,9**	**194,4**	**264,04**	**28,9**	**4,38**
Обед															
Борщ сибирский со сметаной	200/5	2008	80	6,73	5,39	8,48	109,7	0,0415	8,02	0,165	0,255	42	83,85	23,65	1,53
Котлета рыбная любительская	60	2008	241	8,2	2,2	3,6	66,0	0,048	1,2	0,22	0,48	25,2	108,0	10,8	0,6
Картофель тушёный с луком	150	2008	132	10,9	17,3	21,2	284,4	0.12	10.8	0.0	8.16	33.6	94,8	32,4	1.2
Компот из свежих яблок с витамином «С»	180	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0	0,01	61,8	0,0	0,1	6,3	3,6	3,6	0,8
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Йогурт фруктовый в индивидуальной упаковке	1/100-125	к/к	к/к	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,022	0	119	91,0	14	0,1
Итого за обед:				**34,23**	**29,99**	**90,08**	**754,1**	**0,14**	**62,4**	**0,022**	**0,1**	**127,6**	**381,25**	**84,45**	**6,5**
Итого за 11 день:				**53,03**	**51,04**	**132,11**	**1187,15**	**0,39**	**63,3**	**0,232**	**4**	**322**	**645,29**	**113,35**	**10,88**
12ень															
Завтрак															
Сырники из творога со сгущенным молоком	100/15	2008	219	19,2	10,8	27,2	287,0	0,065	0,2	0,006	9,93	214,8	257,1	30,8	0,84
Кофейный напиток	180	2008	432	1,35	1,2	20,2	96,3	0,02	0,9	0,009	0,0	54,9	40,5	6,3	0,9
Итого за завтрак:				**20,55**	**12**	**47,4**	**383,3**	**0,085**	**1,1**	**0,015**	**9,93**	**269,7**	**297,6**	**37,1**	**1,74**

Обед															
Суп молочный с овощами	200	2004	162	4,7	5,12	1,12	117,6	0,64	8,8	0,18	0,16	24,0	42,4	17,6	0,64
Оладьи из печени	50	2008	290	8,9	8,5	6,2	137,0	0,14	17,0	3,99	2,9	6,0	156,0	10,0	4,0
Макароны отварные	150	2008	332	5,5	4,8	31,3	191,0	0,06	0,0	0,03	0,8	11,0	36,0	7,0	0,8
Соус сметанный	20	2008	371	0,3	0,8	1,3	13,6	0,004	0,0	0,004	0,04	4,8	4,4	0,8	0,03
Сок фруктовый	180	к/к	к/к	0,9	0,18	17,25	82,8	0,018	3,6	0	0	12,6	12,6	7,2	2,52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0	0,1	0	0	0	2,3	0	0	5,6
Яблоко свежее	100	к/к	к/к	0,4	0,4	9,3	53,2	0,029	9,99	4,995	0,2	15,98	10,99	8,99	2,2
Итого за обед:				**23,9**	**21,5**	**86,87**	**687,2**	**0,991**	**39,39**	**9,199**	**4,1**	**76,68**	**262,39**	**51,59**	**15,79**
Итого за 12 день:				**44,45**	**33,5**	**134,27**	**1070,5**	**1,076**	**40,49**	**9,214**	**14,03**	**346,38**	**559,99**	**88,69**	**17,53**
Итого за 12 дней				**498,765**	**535,86**	**1921,73**	**13810,594**	**529,1895**	**919,964**	**381,381**	**74,729**	**4628,22**	**6610,92**	**1721,57**	**173,835**
Средняя сбалансированность				**1**	**1,1**	**4**									