

Директор



Согласовано  
 Директор  
 Духицельное согласованное и подписанное меню горячего питания (завтрак, завтрак 2, обед, полдник, ужин, поздний ужин) обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году  
 стоимостью 297 руб.00 коп.  
 Дата: 2022 г.  
 Подпись: [Подпись]



| № п/п | Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   |           |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |    |    |    |    |    |    |    |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |  |
|-------|---------------------------------|--------------|----------------------|---|---|-----------|--------|--------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|--|--|---------------------------|--|--|--|--|
|       |                                 |              | Б                    | Ж | У | целлюлоза | лигнин |                                | В1            | С  | А  | Е  | Ca | P  | Mg | Fe |  |  |                           |  |  |  |  |
| 1     |                                 | 3            | 4                    | 5 | 6 | 7         | 8      | 9                              | 10            | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |    |    |  |  |                           |  |  |  |  |

| Завтрак          |      |   |       |       |      |      |        |      |       |       |      |     |     |      |     |
|------------------|------|---|-------|-------|------|------|--------|------|-------|-------|------|-----|-----|------|-----|
| к/к              | 184* | Каша вязкая геркулесовая с маслом сливочным | 150/5 | 5,1   | 7,5  | 23   | 180,44 | 0,14 | 1,24  | 0,04  | 0,45 | 132 | 175 | 36   | 1,5 |
| к/к              | 433* | Какао с молоком                             | 200   | 3     | 2,6  | 24,8 | 134,15 | 0    | 0,045 | 0,2   | 132  | 75  | 5,3 | 0,2  |     |
| к/к              |      | Батон обогащенный                           | 40    | 3,16  | 0,4  | 19,3 | 94,4   | 1    | 0,01  | 0     | 61   | 45  | 7   | 1    |     |
| Итого за Завтрак |      |   |       | 11,26 | 10,5 | 67,1 | 408,99 | 1,14 | 1,25  | 0,085 | 0,65 | 325 | 295 | 48,3 | 2,7 |

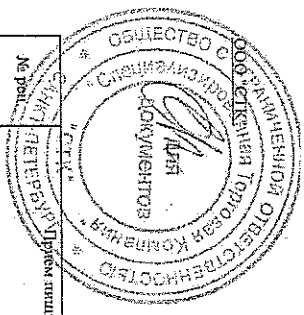
| 2-й Завтрак          |  |                        |     |      |     |      |     |     |   |      |     |     |    |     |     |
|----------------------|--|------------------------|-----|------|-----|------|-----|-----|---|------|-----|-----|----|-----|-----|
| к/к                  |  | Йогурт фруктовый (шт.) | 125 | 3,75 | 3,1 | 17,4 | 101 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |
| Итого за 2-й Завтрак |  |                        |     | 3,75 | 3,1 | 17,4 | 101 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |

| Обед          |          |                                   |       |       |       |        |        |      |        |       |      |        |        |        |      |
|---------------|----------|-----------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|--------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| к/к           | 95*      | Суп из овощей со сметаной         | 200/5 | 2,08  | 4,2   | 17,6   | 116,8  | 0    | 4,5    | 0     | 0,2  | 31     | 21     | 12     | 0,2  |
| к/к           | 283/364* | Тертельи мясные с соусом молочным | 80/50 | 11,63 | 9,67  | 48,4   | 328    | 2,34 | 46,25  | 0,185 | 1,65 | 371    | 372    | 69,3   | 3,5  |
| к/к           | 331*     | Макаронные изделия отварные       | 150/5 | 5,6   | 4,8   | 3,6    | 209,61 | 0,02 | 4,08   | 0     | 1,32 | 17,15  | 20,72  | 9,91   | 0,44 |
| к/к           |          | Напиток каркаде                   | 200   | 0,04  | 0     | 15,22  | 61     | 0,1  | 29,8   | 0,1   | 0,2  | 35,1   | 124,3  | 16     | 0,7  |
| к/к           |          | Батон обогащенный                 | 40    | 3,16  | 0,4   | 19,3   | 94,4   | 0,1  | 14,7   | 0,3   | 6    | 44     | 216    | 46,7   | 2,7  |
| Итого за Обед |          |                                   |       | 22,51 | 19,07 | 136,52 | 809,81 | 2,56 | 139,83 | 0,585 | 9,37 | 498,25 | 754,02 | 153,91 | 7,54 |

| Полдник          |      |                      |     |     |   |      |       |     |   |      |     |    |     |    |   |
|------------------|------|----------------------|-----|-----|---|------|-------|-----|---|------|-----|----|-----|----|---|
| к/к              | 442* | Сок фруктовый        | 200 | 0,3 | 0 | 24   | 96,0  | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |
| к/к              |      | Кондитерские изделия | 40  | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,3  | 0   | 0 | 0    | 0   | 5  | 8   | 4  | 1 |
| Итого за Полдник |      |                      |     | 1,8 | 2 | 38,9 | 179,3 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 27 | 285 | 29 | 3 |

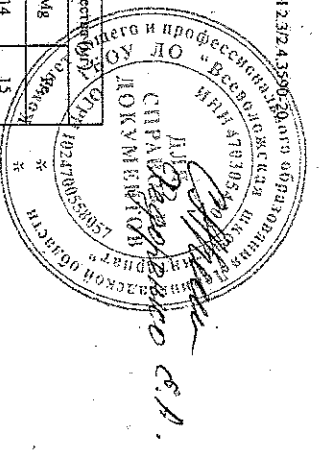
| Ужин          |      |                                     |       |       |      |      |        |     |      |       |      |       |       |       |      |
|---------------|------|-------------------------------------|-------|-------|------|------|--------|-----|------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| к/к           | 254* | Изделия колбасные вареные (сосиски) | 50    | 11,3  | 24,6 | 0,4  | 268,5  | 0,2 | 4,6  | 0,03  | 0,1  | 41,3  | 75,5  | 29,9  | 1,2  |
| к/к           | 335* | Картофельное пюре                   | 150/5 | 3,4   | 8,3  | 22,4 | 150,55 | 0,5 | 24,8 | 10,70 | 5,8  | 25,4  | 44,4  | 27,8  | 9,8  |
| к/к           | 431* | Чай с сахаром и лимоном             | 200/5 | 0,3   | 0    | 15,2 | 61,0   | 0   | 3    | 0     | 0    | 7,4   | 9     | 5     | 0,1  |
| к/к           |      | Батон обогащенный                   | 40    | 3,16  | 0,4  | 19,3 | 94,4   | 0,7 | 32,4 | 10,73 | 5,9  | 74,1  | 528,5 | 62,7  | 11,1 |
| Итого за Ужин |      |                                     |       | 18,16 | 33,3 | 57,3 | 574,47 | 1,4 | 64,8 | 21,46 | 11,8 | 148,2 | 1057  | 125,4 | 22,2 |

| 2-ой ужин          |  |                 |     |       |       |        |         |     |        |       |       |         |         |        |       |
|--------------------|--|-----------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|
| к/к                |  | Фрукты сезонные | 150 | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,1 | 0      | 0     | 0,8   | 5,8     | 6,7     | 27,9   | 1,6   |
| Итого за 2-ой ужин |  |                 |     | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,1 | 0      | 0     | 0,8   | 5,8     | 6,7     | 27,9   | 1,6   |
| Итого за день      |  |                 |     | 57,88 | 68,37 | 327,02 | 2120,57 | 6,9 | 205,88 | 57,78 | 28,72 | 1011,75 | 2425,72 | 389,01 | 37,34 |

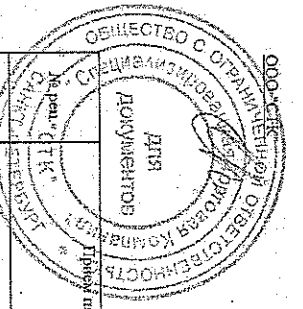


Духовенственное объединение православное лицейное меню горячего питания  
(завтрак, завтрак 2, обед, полдник, ужин, поздний ужин)  
для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году  
Стоимость 297 руб.00 коп.  
Дата: Вролик

Возраст: 7-11



| № рецепта                   | Наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        |         |      |        |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |        |       |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|---------|------|--------|-------|--------------------------------|---------------|---------|--------|-------|---|---|----|---|----|--|--|--|--|--|
|                             |                                      |              | Б                    | Ж      | У      | С       | А    | Е      | Ca    |                                | P             | Mg      | B1     | С     | А | Е | Ca | P | Mg |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>              |                                      |              |                      |        |        |         |      |        |       |                                |               |         |        |       |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| 225*                        | Пудинг из творога с изюмом и молоком | 120/30       | 21,3                 | 18,6   | 47,3   | 441,3   | 0,14 | 1,24   | 0,04  | 0,45                           | 132           | 175     | 36     | 1,5   |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| 432*                        | Кофейный напиток                     | 200          | 1,5                  | 1,3    | 22,3   | 107     | 0    | 0      | 0,045 | 0,2                            | 132           | 75      | 5,3    | 0,2   |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| к/к                         | Батон обогащенный                    | 40           | 3,16                 | 0,4    | 19,3   | 94,4    | 1    | 0,01   | 0     | 0                              | 61            | 45      | 7      | 1     |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |                                      |              | 22,96                | 20,3   | 88,9   | 642,7   | 1,14 | 1,25   | 0,085 | 0,65                           | 325           | 295     | 48,3   | 2,7   |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| <b>2-й Завтрак</b>          |                                      |              |                      |        |        |         |      |        |       |                                |               |         |        |       |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| 434*                        | Молоко кипяченое                     | 200          | 6,0                  | 8,0    | 7,0    | 124,0   | 0,6  | 0      | 0,05  | 0,4                            | 7,5           | 28      | 4,5    | 0,3   |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b> |                                      |              | 6                    | 8      | 7      | 124     | 0,6  | 0      | 0,05  | 0,4                            | 7,5           | 28      | 4,5    | 0,3   |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                 |                                      |              |                      |        |        |         |      |        |       |                                |               |         |        |       |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| 91*                         | Расольник Ленинградский со сметаной  | 200/5        | 5,3                  | 4,4    | 13,6   | 114,8   | 0    | 4,5    | 0     | 0,2                            | 31            | 21      | 12     | 0,2   |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| 312*                        | Птица отварная                       | 90           | 6,04                 | 24,6   | 0      | 159,3   | 2,34 | 46,25  | 0,185 | 1,65                           | 371           | 372     | 69,3   | 3,5   |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| 351*                        | Рагу овощное (3 варианта)            | 150          | 2,6                  | 7,9    | 15,4   | 143,4   | 0,02 | 4,08   | 0     | 1,32                           | 17,15         | 20,72   | 9,91   | 0,44  |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| 431*                        | Чай с сахаром и лимоном              | 200/5        | 0,3                  | 0      | 15,2   | 61,0    | 0,1  | 29,8   | 0,1   | 0,2                            | 35,1          | 124,3   | 16     | 0,7   |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| к/к                         | Батон обогащенный                    | 40           | 3,16                 | 0,4    | 19,3   | 94,4    | 0,1  | 14,7   | 0,3   | 6                              | 44            | 21,6    | 46,7   | 2,7   |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>        |                                      |              | 17,4                 | 37,3   | 63,5   | 572,9   | 2,56 | 139,83 | 0,585 | 9,37                           | 498,25        | 754,02  | 153,91 | 7,54  |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>              |                                      |              |                      |        |        |         |      |        |       |                                |               |         |        |       |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| 442*                        | Сок фруктовый                        | 200          | 0,3                  | 0      | 24     | 96,0    | 1,1  | 0      | 35,6  | 5,7                            | 22            | 277     | 25     | 2     |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| к/к                         | Кондитерские изделия                 | 40           | 1,5                  | 2      | 14,9   | 83,3    | 0    | 0      | 0     | 0                              | 5             | 8       | 4      | 1     |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Полдник</b>     |                                      |              | 1,8                  | 2      | 38,9   | 179,3   | 1,1  | 0      | 35,6  | 5,7                            | 27            | 285     | 29     | 3     |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| <b>Ужин</b>                 |                                      |              |                      |        |        |         |      |        |       |                                |               |         |        |       |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| 291/364*                    | Фрикадельки в соусе томатном         | 80/50        | 5,3                  | 12,9   | 0,3    | 167,9   | 0,2  | 4,6    | 0,03  | 0,1                            | 41,3          | 75,5    | 29,9   | 1,2   |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| 323*                        | Канна гречневая рассыпчатая          | 150/5        | 3,6                  | 4,8    | 37,1   | 183,8   | 0,5  | 24,8   | 10,70 | 5,8                            | 25,4          | 444     | 27,8   | 9,8   |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| 430*                        | Чай с сахаром                        | 200          | 0                    | 0      | 15     | 60      | 0    | 3      | 0     | 0                              | 7,4           | 9       | 5      | 0,1   |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| к/к                         | Батон обогащенный                    | 40           | 3,16                 | 0,4    | 19,3   | 94,4    | 0,7  | 32,4   | 10,73 | 5,9                            | 74,1          | 528,5   | 62,7   | 11,1  |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Ужин</b>        |                                      |              | 12,01                | 18,075 | 71,65  | 506,075 | 1,4  | 64,8   | 21,46 | 11,8                           | 148,2         | 1057    | 125,4  | 22,2  |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| <b>2-ой ужин</b>            |                                      |              |                      |        |        |         |      |        |       |                                |               |         |        |       |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| к/к                         | Фрукты сезонные                      | 150          | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 47      | 0,1  | 0      | 0     | 0,8                            | 5,8           | 6,7     | 27,9   | 1,6   |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за 2-ой ужин</b>   |                                      |              | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 47      | 0,1  | 0      | 0     | 0,8                            | 5,8           | 6,7     | 27,9   | 1,6   |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>        |                                      |              | 63,57                | 86,08  | 279,75 | 1911    | 6,9  | 205,88 | 57,78 | 28,72                          | 1011,75       | 2425,72 | 389,01 | 37,34 |   |   |    |   |    |  |  |  |  |  |



Двулетнее объединенное диетическое меню горячего питания (завтрак, завтрак 2, обед, полдник, ужин, поздний ужин) для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году  
 Стоимость 297 руб.00 коп.

Лист: 3 из 1

Срок: 7-11

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |   |   |    |   | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав (мг) |   |    |   |    |   |    |    |    |    |  |  |  |  |  |
|-------|--------------------|--------------|----------------------|---|---|----|---|--------------------------------|------------------------|---|----|---|----|---|----|----|----|----|--|--|--|--|--|
|       |                    |              | Б                    | Ж | У | В1 | С |                                | А                      | Е | Са | Р | Mg | К | Na | Cl | Fe | Zn |  |  |  |  |  |

|                         |                         |       |       |       |        |        |      |      |       |      |     |     |      |     |  |  |  |
|-------------------------|-------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|------|------|-------|------|-----|-----|------|-----|--|--|--|
| <b>Завтрак</b>          |                         |       |       |       |        |        |      |      |       |      |     |     |      |     |  |  |  |
| 210*                    | Макароны с сыром        | 150   | 17,6  | 13,3  | 87,6   | 540,0  | 0,14 | 1,24 | 0,04  | 0,45 | 132 | 175 | 36   | 1,5 |  |  |  |
| 431*                    | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 0,3   | 0     | 15,2   | 61,0   | 0    | 0    | 0,045 | 0,2  | 132 | 75  | 5,3  | 0,2 |  |  |  |
| к/к                     | Батон обогащенный       | 40    | 3,16  | 0,4   | 19,3   | 94,4   | 1    | 0,01 | 0     | 0    | 61  | 45  | 7    | 1   |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                         |       | 21,06 | 13,70 | 122,10 | 695,40 | 1,14 | 1,25 | 0,085 | 0,65 | 325 | 295 | 48,3 | 2,7 |  |  |  |

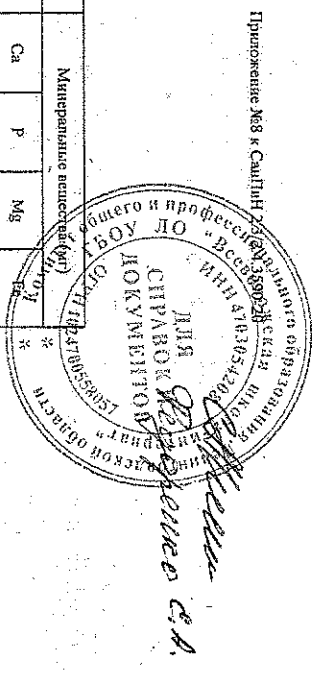
|                             |       |     |     |     |   |    |     |   |      |     |     |    |     |     |  |  |  |
|-----------------------------|-------|-----|-----|-----|---|----|-----|---|------|-----|-----|----|-----|-----|--|--|--|
| <b>2-й Завтрак</b>          |       |     |     |     |   |    |     |   |      |     |     |    |     |     |  |  |  |
| 434*                        | Кафир | 200 | 6,1 | 0,2 | 8 | 62 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |  |  |  |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b> |       |     | 6,1 | 0,2 | 8 | 62 | 0,6 | 0 | 0,05 | 0,4 | 7,5 | 28 | 4,5 | 0,3 |  |  |  |

|                      |   |       |       |       |        |       |      |        |       |      |        |        |        |      |  |  |  |
|----------------------|---|-------|-------|-------|--------|-------|------|--------|-------|------|--------|--------|--------|------|--|--|--|
| <b>Обед</b>          |   |       |       |       |        |       |      |        |       |      |        |        |        |      |  |  |  |
| 95*                  | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной | 200/5 | 2,56  | 4,48  | 9,68   | 89,6  | 0    | 4,5    | 0     | 0,2  | 31     | 21     | 12     | 0,2  |  |  |  |
| 231*                 | Рыба, тушеная в томате с овощами                  | 100   | 8,2   | 5,5   | 3,9    | 98,4  | 2,34 | 46,25  | 0,185 | 1,65 | 371    | 372    | 69,3   | 3,5  |  |  |  |
| 523*                 | Рис отварной                                      | 150   | 4,6   | 7,3   | 48,2   | 256,3 | 0,02 | 4,08   | 0     | 1,32 | 17,15  | 20,72  | 9,91   | 0,44 |  |  |  |
| 408*                 | Кисель из сока плодово-ягодного                   | 200   | 0,6   | 0,5   | 38,9   | 163   | 0,1  | 29,8   | 0,1   | 0,2  | 35,1   | 124,3  | 16     | 0,7  |  |  |  |
| к/к                  | Батон обогащенный                                 | 40    | 3,16  | 0,4   | 19,3   | 94,4  | 0,1  | 14,7   | 0,3   | 6    | 44     | 21,6   | 46,7   | 2,7  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b> |   |       | 19,12 | 18,18 | 119,98 | 701,7 | 2,56 | 139,83 | 0,585 | 9,37 | 498,25 | 754,02 | 153,91 | 7,54 |  |  |  |

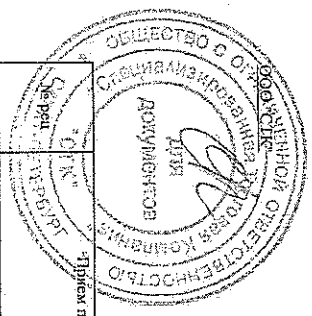
|                         |                      |     |     |   |      |       |     |   |      |     |    |     |    |   |  |  |  |
|-------------------------|----------------------|-----|-----|---|------|-------|-----|---|------|-----|----|-----|----|---|--|--|--|
| <b>Полдник</b>          |                      |     |     |   |      |       |     |   |      |     |    |     |    |   |  |  |  |
| 442*                    | Сое фруктоваль       | 200 | 0,3 | 0 | 24   | 96,0  | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 22 | 277 | 25 | 2 |  |  |  |
| к/к                     | Кондитерские изделия | 40  | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,3  | 0   | 0 | 0    | 0   | 5  | 8   | 4  | 1 |  |  |  |
| <b>Итого за Полдник</b> |                      |     | 1,8 | 2 | 38,9 | 179,3 | 1,1 | 0 | 35,6 | 5,7 | 27 | 285 | 29 | 3 |  |  |  |

|                      |                                 |       |       |      |      |        |     |      |       |      |       |       |       |      |  |  |  |
|----------------------|---------------------------------|-------|-------|------|------|--------|-----|------|-------|------|-------|-------|-------|------|--|--|--|
| <b>Ужин</b>          |                                 |       |       |      |      |        |     |      |       |      |       |       |       |      |  |  |  |
| 312*                 | Птица, тушеная в молочном соусе | 50/50 | 13,1  | 16,5 | 3,6  | 215    | 0,2 | 4,6  | 0,03  | 0,1  | 41,3  | 75,5  | 29,9  | 1,2  |  |  |  |
| 331*                 | Макаронные изделия отварные     | 150/5 | 5,6   | 4,8  | 3,6  | 209,61 | 0,5 | 24,8 | 10,70 | 5,8  | 25,4  | 444   | 27,8  | 9,8  |  |  |  |
| 431*                 | Чай с сахаром и лимоном         | 200/5 | 0,3   | 0    | 15,2 | 61,0   | 0   | 3    | 0     | 0    | 7,4   | 9     | 5     | 0,1  |  |  |  |
| к/к                  | Батон обогащенный               | 40    | 3,16  | 0,4  | 19,3 | 94,4   | 0,7 | 32,4 | 10,73 | 5,9  | 74,1  | 528,5 | 62,7  | 11,1 |  |  |  |
| <b>Итого за Ужин</b> |                                 |       | 22,16 | 21,7 | 74,1 | 580,01 | 1,4 | 64,8 | 21,46 | 11,8 | 148,2 | 1057  | 125,4 | 22,2 |  |  |  |

|                           |                 |     |       |       |        |         |     |        |       |       |         |         |        |       |  |  |  |
|---------------------------|-----------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|--|--|--|
| <b>2-ой ужин</b>          |                 |     |       |       |        |         |     |        |       |       |         |         |        |       |  |  |  |
| к/к                       | Фрукты сезонные | 150 | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,1 | 0      | 0     | 0,8   | 5,8     | 6,7     | 27,9   | 1,6   |  |  |  |
| <b>Итого за 2-ой ужин</b> |                 |     | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47      | 0,1 | 0      | 0     | 0,8   | 5,8     | 6,7     | 27,9   | 1,6   |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>      |                 |     | 70,64 | 56,18 | 372,88 | 2265,41 | 6,9 | 205,88 | 57,78 | 28,72 | 1011,75 | 2425,72 | 389,01 | 37,34 |  |  |  |



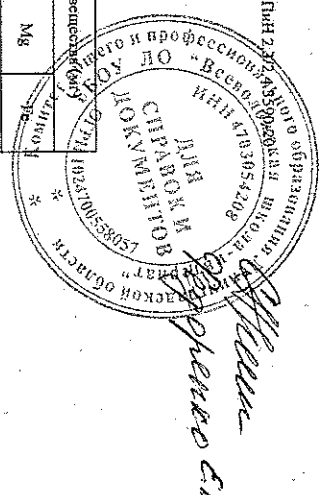
Приложение №8 к СанПиН 2.1.6.2892-20



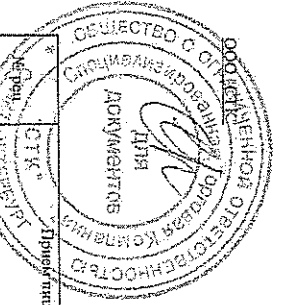
Духовенственное образовательное циклическое меню горячего питания  
 (завтрак, завтрак 2, обед, полдник, ужин, поздний ужин)  
 для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году  
 стоимость 297 руб 00 коп.

Итого за день  
 Итого за 2-ой завтрак  
 Итого за обед  
 Итого за полдник  
 Итого за ужин  
 Итого за 2-ой ужин

| № п/п                       | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         |        |        |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав (мг) |         |        |       |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|--------|---------|--------|--------|-------|--------------------------------|------------------------|---------|--------|-------|------|---|---|-----|----|----|-----|--|--|--|--|
|                             |  |              | Б                    | Ж      | У       | Ц      | В1     | С     |                                | А                      | Е       | Са     | Р     | Мg   | К | Н | В12 | В6 | В9 | В12 |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>              |  |              |                      |        |         |        |        |       |                                |                        |         |        |       |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| 184*                        | Капша вязкая пшеница молочная с маслом   | 150/5        | 6,5                  | 7,2    | 32,8    | 221,56 | 0,14   | 1,24  | 0,04                           | 0,45                   | 132     | 175    | 36    | 1,5  |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| 433*                        | Кавказ с молоком                         | 200          | 3                    | 2,6    | 24,8    | 134,15 | 0      | 0     | 0,045                          | 0,2                    | 132     | 75     | 5,3   | 0,2  |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| к/к                         | Батон обогащенный                        | 40           | 3,16                 | 0,4    | 19,3    | 94,4   | 1      | 0,01  | 0                              | 0                      | 61      | 45     | 7     | 1    |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |  |              |                      |        |         |        |        |       |                                |                        |         |        |       |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
|                             |  | 12,66        | 10,2                 | 76,9   | 450,11  | 1,14   | 1,25   | 0,085 | 0,65                           | 325                    | 295     | 48,3   | 2,7   |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| <b>2-й Завтрак</b>          |  |              |                      |        |         |        |        |       |                                |                        |         |        |       |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| 434*                        | Молоко кипяченое                         | 200          | 6,0                  | 8,0    | 7,0     | 124,0  | 0,6    | 0     | 0,05                           | 0,4                    | 7,5     | 28     | 4,5   | 0,3  |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b> |  |              |                      |        |         |        |        |       |                                |                        |         |        |       |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
|                             |  | 6            | 8                    | 7      | 124     | 0,6    | 0      | 0,05  | 0,4                            | 7,5                    | 28      | 4,5    | 0,3   |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                 |  |              |                      |        |         |        |        |       |                                |                        |         |        |       |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| 99*                         | Суп картофельный с горохом и грибами     | 200/20       | 9,3                  | 8,1    | 24,9    | 203,04 | 0      | 4,5   | 0                              | 0,2                    | 31      | 21     | 12    | 0,2  |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| 258*                        | Жаркое по-домашнему со свинойной         | 200          | 16,4                 | 36,9   | 22,8    | 488,5  | 2,34   | 46,23 | 0,185                          | 1,65                   | 371     | 372    | 69,3  | 3,5  |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| 436*                        | Напиток из апельсинов                    | 200          | 0,2                  | 0      | 25,7    | 105    | 0,02   | 4,08  | 0                              | 1,32                   | 17,15   | 20,72  | 9,91  | 0,44 |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| к/к                         | Батон обогащенный                        | 40           | 3,16                 | 0,4    | 19,3    | 94,4   | 0,1    | 14,7  | 0,3                            | 6                      | 44      | 216    | 46,7  | 2,7  |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>        |  |              |                      |        |         |        |        |       |                                |                        |         |        |       |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
|                             |  | 29,06        | 45,4                 | 92,7   | 890,94  | 2,46   | 110,03 | 0,485 | 9,17                           | 463,15                 | 629,72  | 137,91 | 68,4  |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>              |  |              |                      |        |         |        |        |       |                                |                        |         |        |       |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| 442*                        | Сок фруктовый                            | 200          | 0,3                  | 0      | 24      | 96,0   | 1,1    | 0     | 35,6                           | 5,7                    | 22      | 277    | 25    | 2    |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| к/к                         | Кондитерские изделия                     | 40           | 1,5                  | 2      | 14,9    | 83,3   | 0      | 0     | 0                              | 0                      | 5       | 8      | 4     | 1    |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| <b>Итого за Полдник</b>     |  |              |                      |        |         |        |        |       |                                |                        |         |        |       |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
|                             |  | 1,8          | 2                    | 38,9   | 179,3   | 1,1    | 0      | 35,6  | 5,7                            | 27                     | 285     | 29     | 3     |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| <b>Ужин</b>                 |  |              |                      |        |         |        |        |       |                                |                        |         |        |       |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| 273/366*                    | Котлеты Osborne мясные с соусом молочным | 80/50        | 21,8                 | 29     | 9,3     | 356    | 0,2    | 4,6   | 0,03                           | 0,1                    | 41,3    | 75,5   | 29,9  | 1,2  |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| 323*                        | Капша гречневая рассыпчатая              | 150          | 3,6                  | 4,8    | 37,1    | 183,8  | 0,5    | 24,8  | 10,70                          | 5,8                    | 25,4    | 444    | 27,8  | 9,8  |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| к/к                         | Батон обогащенный                        | 40           | 3,16                 | 0,4    | 19,3    | 94,4   | 0      | 3     | 0                              | 0                      | 7,4     | 9      | 5     | 0,1  |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| 11,22**                     | Чай с молоком и сахаром                  | 200/15       | 1,5                  | 1,7    | 17,4    | 91,2   | 0,7    | 32,4  | 10,73                          | 5,9                    | 74,1    | 528,5  | 62,7  | 11,1 |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| <b>Итого за Ужин</b>        |  |              |                      |        |         |        |        |       |                                |                        |         |        |       |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
|                             |  | 30,06        | 35,9                 | 83,1   | 725,4   | 1,4    | 64,8   | 21,46 | 11,8                           | 148,2                  | 1057    | 135,4  | 22,2  |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| <b>2-ой ужин</b>            |  |              |                      |        |         |        |        |       |                                |                        |         |        |       |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| к/к                         | Фрукты сезонные                          | 150          | 0,4                  | 0,4    | 9,8     | 47     | 0,1    | 0     | 0                              | 0,8                    | 5,8     | 6,7    | 27,9  | 1,6  |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| <b>Итого за 2-ой ужин</b>   |  |              |                      |        |         |        |        |       |                                |                        |         |        |       |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
|                             |  | 0,4          | 0,4                  | 9,8    | 47      | 0,1    | 0      | 0     | 0,8                            | 5,8                    | 6,7     | 27,9   | 1,6   |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>        |  |              |                      |        |         |        |        |       |                                |                        |         |        |       |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |
|                             |  | 70,48        | 92,10                | 250,80 | 2001,04 | 6,66   | 174,84 | 57,60 | 27,87                          | 712,65                 | 2051,42 | 331,71 | 34,94 |      |   |   |     |    |    |     |  |  |  |  |



Приложение №8 к СанПин 2.1.4.2660-2022



Двухдневное сбалансированное диетическое меню горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин, поздний ужин) для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году  
 стоимость 297 руб. 00 коп.

Меню:  
 Ленинградская область  
 Санкт-Петербург  
 Возраст: 7-11

Меню  
 Приложение к меню  
 наименование блюда

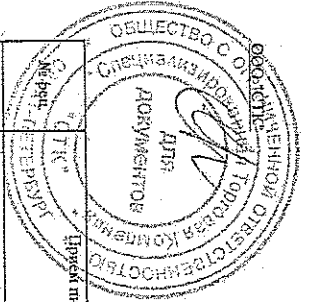
Состав:  
 Санкт-Петербург  
 Возраст: 7-11

Минеральные вещества (мг)  
 Витаминная (мг)

| №                           | СБК | Примечание                                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |           |               | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) |       |         |         |        |       |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------|-----|--|--------------|----------------------|-------|--------|-----------|---------------|--------------------------------|---------------------------|-------|---------|---------|--------|-------|----|----|----|---|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                             |     |  |              | Б                    | Ж     | У      | Целлюлоза | Другие сахара |                                | В1                        | С     | А       | Е       | Са     | Р     | Mg | Fe | Ca | Р | Mg | Fe |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1                           |     |  | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7         | 8             | 9                              | 10                        | 11    | 12      | 13      | 14     | 15    |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>              |     |  |              |                      |       |        |           |               |                                |                           |       |         |         |        |       |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 112*                        |     | Суп молочный с вермишелью                    | 200/5        | 4,8                  | 6,8   | 18     | 152,9     | 0,14          | 1,24                           | 0,04                      | 0,45  | 132     | 175     | 36     | 1,5   |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 430                         |     | Чай с сахаром                                | 200          | 0                    | 0     | 15     | 60        | 0             | 0,045                          | 0,2                       | 132   | 75      | 5,3     | 0,2    |       |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| к/к                         |     | Баттон обогащенный                           | 40           | 3,16                 | 0,4   | 19,3   | 94,4      | 1             | 0,01                           | 0                         | 0     | 61      | 45      | 7      | 1     |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |     |  |              |                      |       |        |           |               |                                |                           |       |         |         |        |       |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |     |  |              | 7,96                 | 7,2   | 52,3   | 307,3     | 1,14          | 1,25                           | 0,085                     | 0,65  | 325     | 295     | 48,3   | 2,7   |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>2-й завтрак</b>          |     |  |              |                      |       |        |           |               |                                |                           |       |         |         |        |       |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 435*                        |     | Раженка                                      | 200          | 6,0                  | 8,0   | 7,0    | 124,0     | 0,6           | 0                              | 0,05                      | 0,4   | 7,5     | 28      | 4,5    | 0,3   |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b> |     |  |              |                      |       |        |           |               |                                |                           |       |         |         |        |       |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |     |  |              | 6                    | 8     | 7      | 124       | 0,6           | 0                              | 0,05                      | 0,4   | 7,5     | 28      | 4,5    | 0,3   |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>                 |     |  |              |                      |       |        |           |               |                                |                           |       |         |         |        |       |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 84*                         |     | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/5        | 1,8                  | 4,2   | 8,1    | 79,9      | 0             | 45                             | 0                         | 0,2   | 31      | 21      | 12     | 0,2   |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 314/366*                    |     | Котлеты рубленные из птицы с соусом молочным | 80/50        | 14,8                 | 14,6  | 20,2   | 399,6     | 2,34          | 46,35                          | 0,185                     | 1,65  | 371     | 372     | 69,3   | 3,5   |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 323*                        |     | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150          | 3,6                  | 4,8   | 37,1   | 183,8     | 0,02          | 4,08                           | 0                         | 1,32  | 17,15   | 20,72   | 9,91   | 0,44  |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 402*                        |     | Компот из сухофруктов                        | 200          | 0,6                  | 0,1   | 45,7   | 17,6      | 0,1           | 29,8                           | 0,1                       | 0,2   | 35,1    | 124,3   | 16     | 0,7   |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| к/к                         |     | Баттон обогащенный                           | 40           | 3,16                 | 0,4   | 19,3   | 94,4      | 0,1           | 14,7                           | 0,3                       | 6     | 44      | 21,6    | 46,7   | 2,7   |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>        |     |  |              |                      |       |        |           |               |                                |                           |       |         |         |        |       |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |     |  |              | 23,96                | 24,10 | 130,40 | 925,70    | 2,56          | 139,83                         | 0,585                     | 9,37  | 498,25  | 754,02  | 153,91 | 7,54  |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>              |     |  |              |                      |       |        |           |               |                                |                           |       |         |         |        |       |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 442*                        |     | Сок фруктовый                                | 200          | 0,3                  | 0     | 24     | 96,0      | 1,1           | 0                              | 35,6                      | 5,7   | 22      | 277     | 2,5    | 2     |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| к/к                         |     | Кондитерские изделия                         | 40           | 1,5                  | 2     | 14,9   | 83,3      | 0             | 0                              | 0                         | 0     | 5       | 8       | 4      | 1     |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Полдник</b>     |     |  |              |                      |       |        |           |               |                                |                           |       |         |         |        |       |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |     |  |              | 1,8                  | 2     | 38,9   | 179,3     | 1,1           | 0                              | 35,6                      | 5,7   | 27      | 285     | 2,9    | 3     |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Ужин</b>                 |     |  |              |                      |       |        |           |               |                                |                           |       |         |         |        |       |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 260*                        |     | Азу из свинины                               | 100          | 7,8                  | 16,8  | 2,4    | 191,6     | 0,2           | 4,6                            | 0,03                      | 0,1   | 41,3    | 75,5    | 29,9   | 1,2   |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 331*                        |     | Макаронные изделия отварные                  | 150/5        | 5,6                  | 4,8   | 3,6    | 209,61    | 0,5           | 24,8                           | 10,70                     | 5,8   | 25,4    | 44,4    | 27,8   | 9,8   |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| к/к                         |     | Напиток каркаде                              | 200          | 0,04                 | 0     | 15,22  | 61        | 0             | 3                              | 0                         | 0     | 7,4     | 9       | 5      | 0,1   |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| к/к                         |     | Баттон обогащенный                           | 40           | 3,16                 | 0,4   | 19,3   | 94,4      | 0,7           | 32,4                           | 10,73                     | 5,9   | 74,1    | 528,5   | 62,7   | 11,1  |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за Ужин</b>        |     |  |              |                      |       |        |           |               |                                |                           |       |         |         |        |       |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |     |  |              | 16,6                 | 22    | 72,92  | 556,61    | 1,4           | 64,8                           | 21,46                     | 11,8  | 148,2   | 105,7   | 12,54  | 22,2  |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>2-ой ужин</b>            |     |  |              |                      |       |        |           |               |                                |                           |       |         |         |        |       |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| к/к                         |     | Фрукты сезонные                              | 150          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47        | 0,1           | 0                              | 0                         | 0,8   | 5,8     | 6,7     | 27,9   | 1,6   |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за 2-ой ужин</b>   |     |  |              |                      |       |        |           |               |                                |                           |       |         |         |        |       |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |     |  |              | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47        | 0,1           | 0                              | 0                         | 0,8   | 5,8     | 6,7     | 27,9   | 1,6   |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>Итого за день</b>        |     |  |              |                      |       |        |           |               |                                |                           |       |         |         |        |       |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                             |     |  |              | 18,80                | 26,60 | 105,82 | 741,51    | 6,9           | 205,88                         | 57,78                     | 28,72 | 1011,75 | 2425,72 | 389,01 | 37,34 |    |    |    |   |    |    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |



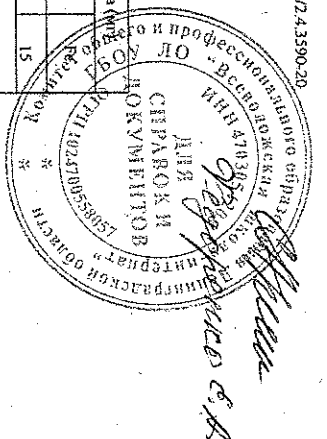
Приложение №8 к СанПиН 2.3.2.4.389-2020  
 Д.А.  
 Е.А.



Духицельское объединенное диспансерное меню горячего питания  
(завтрак, завтрак 2, обед, полдник, ужин, поздний ужин)  
для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году  
Стоимостью 297 руб.00 коп.

Итого за день: 2  
Итого за неделю: 7-11  
Семь: 7-11

| № п/п                       | Продукт типа, наименование блюда               | Масса порции | Пищевая ценность (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминизация (мг) |        |       |       |        |         |        |       |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|
|                             |  |              | Б                    | Ж     | У      |                                | В1                 | С      | А     | Е     | Ca     | P       | Mg     |       |
| <b>Завтрак</b>              |  |              |                      |       |        |                                |                    |        |       |       |        |         |        |       |
| 184*                        | Каши вязкая мясная молочная с маслом сливочным | 130/5        | 5,6                  | 4,7   | 30,9   | 187,74                         | 0,14               | 1,24   | 0,04  | 0,45  | 132    | 175     | 36     | 1,5   |
| 433*                        | Каша с молоком                                 | 200          | 3                    | 2,6   | 24,8   | 134,15                         | 0                  | 0      | 0,045 | 0,2   | 132    | 75      | 5,3    | 0,2   |
| к/к                         | Батон обогащенный                              | 40           | 3,16                 | 0,4   | 19,3   | 94,4                           | 1                  | 0,01   | 0     | 0     | 61     | 45      | 7      | 1     |
| <b>Итого за завтрак</b>     |  |              |                      |       |        |                                |                    |        |       |       |        |         |        |       |
|                             |  |              | 11,76                | 7,7   | 75     | 416,29                         | 1,14               | 1,25   | 0,085 | 0,65  | 325    | 295     | 48,3   | 2,7   |
| <b>2-й завтрак</b>          |  |              |                      |       |        |                                |                    |        |       |       |        |         |        |       |
| 434*                        | Кофир  | 200          | 6,1                  | 0,2   | 8      | 62                             | 0,6                | 0      | 0,05  | 0,4   | 7,5    | 28      | 4,5    | 0,3   |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b> |  |              |                      |       |        |                                |                    |        |       |       |        |         |        |       |
|                             |  |              | 6,1                  | 0,2   | 8      | 62                             | 0,6                | 0      | 0,05  | 0,4   | 7,5    | 28      | 4,5    | 0,3   |
| <b>Обед</b>                 |  |              |                      |       |        |                                |                    |        |       |       |        |         |        |       |
| 100*                        | Суп картофельный с вермишелью                  | 200          | 2,9                  | 2,1   | 18     | 107,27                         | 0                  | 4,5    | 0     | 0,2   | 31     | 21      | 12     | 0,2   |
| 211*                        | Плов из птицы                                  | 200          | 20,4                 | 23    | 37,5   | 428                            | 2,34               | 46,25  | 0,185 | 1,65  | 371    | 372     | 69,3   | 3,5   |
| к/к                         | Напиток каркаде                                | 200          | 0,04                 | 0     | 15,22  | 61                             | 0,02               | 4,08   | 0     | 1,32  | 17,15  | 20,72   | 9,91   | 0,44  |
| к/к                         | Батон обогащенный                              | 40           | 3,16                 | 0,4   | 19,3   | 94,4                           | 0,1                | 14,7   | 0,3   | 6     | 44     | 216     | 46,7   | 2,7   |
| <b>Итого за обед</b>        |  |              |                      |       |        |                                |                    |        |       |       |        |         |        |       |
|                             |  |              | 26,50                | 25,50 | 90,02  | 690,67                         | 2,46               | 110,03 | 0,49  | 9,17  | 463,15 | 629,72  | 137,91 | 6,84  |
| <b>Полдник</b>              |  |              |                      |       |        |                                |                    |        |       |       |        |         |        |       |
| 442*                        | Сок фруктовый                                  | 200          | 0,3                  | 0     | 24     | 96,0                           | 1,1                | 0      | 35,6  | 5,7   | 22     | 277     | 25     | 2     |
| к/к                         | Кондитерские изделия                           | 40           | 1,5                  | 2     | 14,9   | 83,3                           | 0                  | 0      | 0     | 0     | 5      | 8       | 4      | 1     |
| <b>Итого за полдник</b>     |  |              |                      |       |        |                                |                    |        |       |       |        |         |        |       |
|                             |  |              | 1,8                  | 2     | 38,9   | 179,3                          | 1,1                | 0      | 35,6  | 5,7   | 27     | 285     | 29     | 3     |
| <b>Ужин</b>                 |  |              |                      |       |        |                                |                    |        |       |       |        |         |        |       |
| 299*                        | Запеканка картофельная с мясом                 | 200          | 24,6                 | 11,5  | 27,3   | 310,88                         | 0,2                | 4,6    | 0,03  | 0,1   | 41,3   | 75,5    | 29,9   | 1,2   |
| 431*                        | Чай с сахаром и лимоном                        | 200/5        | 200/5                | 0,3   | 0      | 15,2                           | 0                  | 3      | 0     | 0     | 7,4    | 9       | 5      | 0,1   |
| к/к                         | Батон обогащенный                              | 40           | 3,16                 | 0,4   | 19,3   | 94,4                           | 0,2                | 7,6    | 0,03  | 0,1   | 48,7   | 84,5    | 34,9   | 1,3   |
| <b>Итого за ужин</b>        |  |              |                      |       |        |                                |                    |        |       |       |        |         |        |       |
|                             |  |              | 27,76                | 12,2  | 46,6   | 420,48                         | 0,4                | 15,2   | 0,06  | 0,2   | 97,4   | 169     | 69,8   | 2,6   |
| <b>2-ой ужин</b>            |  |              |                      |       |        |                                |                    |        |       |       |        |         |        |       |
| к/к                         | Фрукты сезонные                                | 150          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             | 0,1                | 0      | 0     | 0,8   | 5,8    | 6,7     | 27,9   | 1,6   |
| <b>Итого за 2-ой ужин</b>   |  |              |                      |       |        |                                |                    |        |       |       |        |         |        |       |
|                             |  |              | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47                             | 0,1                | 0      | 0     | 0,8   | 5,8    | 6,7     | 27,9   | 1,6   |
| <b>Итого за день</b>        |  |              |                      |       |        |                                |                    |        |       |       |        |         |        |       |
|                             |  |              | 74,32                | 48,00 | 268,22 | 1815,74                        | 5,80               | 126,48 | 36,28 | 16,92 | 925,85 | 1413,42 | 317,41 | 17,04 |

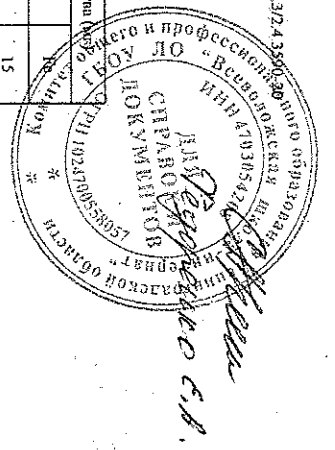




Дружественное сбалансированное циклическое меню горячего питания (завтрак, обед, полдник, ужин, поздний ужин) для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году  
Стоимость 297 руб.00 коп.

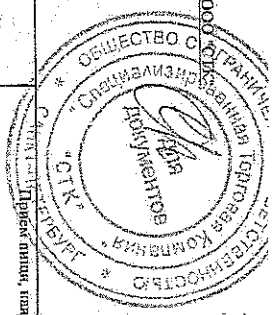
Меню: Второй завтрак

Сезон: 7-11



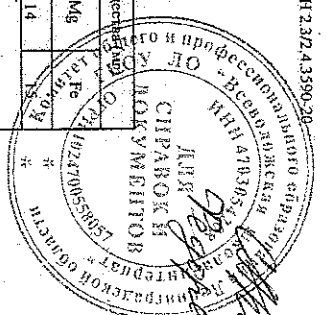
| № п/п                       | Продукты, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав (мг) |        |       |       |         |         |        |       |  |  |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|--------|-------|--------------------------------|------------------------|--------|-------|-------|---------|---------|--------|-------|--|--|
|                             |   |              | Б                    | Ж      | У     |                                | В1                     | С      | А     | Е     | Ca      | P       | Mg     | Fe    |  |  |
| <b>Завтрак</b>              |   |              |                      |        |       |                                |                        |        |       |       |         |         |        |       |  |  |
| 190*                        | Каша на пшени и риса молочная («Дружба»)          | 150/5        | 4,8                  | 7,3    | 21,7  | 171,53                         | 0,14                   | 1,24   | 0,04  | 0,45  | 122     | 175     | 36     | 1,5   |  |  |
| 432*                        | Кофейный напиток                                  | 200          | 1,5                  | 1,3    | 22,3  | 107                            | 0                      | 0      | 0,045 | 0,2   | 132     | 75      | 5,3    | 0,2   |  |  |
| к/к                         | Батон обогащенный                                 | 40           | 3,16                 | 0,4    | 19,3  | 94,4                           | 1                      | 0,01   | 0     | 0     | 61      | 45      | 7      | 1     |  |  |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |   |              | 9,46                 | 9      | 63,3  | 372,93                         | 1,14                   | 1,25   | 0,085 | 0,65  | 325     | 295     | 48,3   | 2,7   |  |  |
| <b>2-й Завтрак</b>          |   |              |                      |        |       |                                |                        |        |       |       |         |         |        |       |  |  |
| 434*                        | Молоко кипяченое                                  | 200          | 6,0                  | 8,0    | 7,0   | 124,0                          | 0,6                    | 0      | 0,05  | 0,4   | 7,5     | 28      | 4,5    | 0,3   |  |  |
| <b>Итого за 2-й Завтрак</b> |   |              | 6                    | 8      | 7     | 124                            | 0,6                    | 0      | 0,05  | 0,4   | 7,5     | 28      | 4,5    | 0,3   |  |  |
| <b>Обед</b>                 |   |              |                      |        |       |                                |                        |        |       |       |         |         |        |       |  |  |
| 95*                         | Борщ со свежей капустой, картофелем и со сметаной | 200/5        | 2,56                 | 4,48   | 9,68  | 89,6                           | 0                      | 4,5    | 0     | 0,2   | 31      | 21      | 12     | 0,2   |  |  |
| 259*                        | Гуляш из свинины                                  | 50/50        | 14,8                 | 35,3   | 3,7   | 389                            | 2,34                   | 46,25  | 0,185 | 1,65  | 371     | 372     | 69,3   | 3,5   |  |  |
| 331*                        | Макаронные изделия отварные                       | 150/5        | 5,6                  | 4,8    | 36    | 209,61                         | 0,02                   | 4,08   | 0     | 1,32  | 17,15   | 20,72   | 9,91   | 0,44  |  |  |
| 438*                        | Напиток яблочный                                  | 200          | 0,1                  | 0,1    | 26,4  | 108                            | 0,1                    | 29,8   | 0,1   | 0,2   | 35,1    | 124,3   | 16     | 0,7   |  |  |
| к/к                         | Батон обогащенный                                 | 40           | 3,16                 | 0,4    | 19,3  | 94,4                           | 0,1                    | 14,7   | 0,3   | 6     | 44      | 216     | 46,7   | 2,7   |  |  |
| <b>Итого за Обед</b>        |   |              | 26,22                | 45,08  | 95,08 | 890,61                         | 2,56                   | 139,83 | 0,585 | 9,37  | 498,25  | 754,02  | 153,91 | 7,54  |  |  |
| <b>Полдник</b>              |   |              |                      |        |       |                                |                        |        |       |       |         |         |        |       |  |  |
| 442*                        | Сок фруктовый                                     | 200          | 0,3                  | 0      | 24    | 96,0                           | 1,1                    | 0      | 35,6  | 5,7   | 22      | 277     | 25     | 2     |  |  |
| к/к                         | Кондитерские изделия                              | 40           | 1,5                  | 2      | 14,9  | 83,3                           | 0                      | 0      | 0     | 0     | 5       | 8       | 4      | 1     |  |  |
| <b>Итого за Полдник</b>     |   |              | 1,8                  | 2      | 38,9  | 179,3                          | 1,1                    | 0      | 35,6  | 5,7   | 27      | 285     | 29     | 3     |  |  |
| <b>Ужин</b>                 |   |              |                      |        |       |                                |                        |        |       |       |         |         |        |       |  |  |
| 291/264*                    | Фрикадельки в соусе томатном                      | 80/50        | 5,3                  | 12,9   | 0,3   | 157,9                          | 0,2                    | 4,6    | 0,03  | 0,1   | 41,3    | 75,5    | 28,9   | 1,2   |  |  |
| 323*                        | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150/5        | 3,6                  | 4,8    | 37,1  | 183,8                          | 0,5                    | 24,8   | 10,70 | 5,8   | 25,4    | 444     | 27,8   | 9,8   |  |  |
| 430*                        | Чай с сахаром                                     | 200          | 0                    | 0      | 15    | 60                             | 0                      | 3      | 0     | 0     | 7,4     | 9       | 5      | 0,1   |  |  |
| к/к                         | Батон обогащенный                                 | 40           | 3,16                 | 0,4    | 19,3  | 94,4                           | 0,7                    | 32,4   | 10,73 | 5,9   | 74,1    | 528,5   | 62,7   | 11,1  |  |  |
| <b>Итого за Ужин</b>        |   |              | 12,01                | 18,075 | 71,65 | 506,075                        | 1,4                    | 64,8   | 21,46 | 11,8  | 148,2   | 1057    | 125,4  | 22,2  |  |  |
| <b>2-ой ужин</b>            |   |              |                      |        |       |                                |                        |        |       |       |         |         |        |       |  |  |
| к/к                         | Фрукты сезонные                                   | 150          | 0,4                  | 0,4    | 9,8   | 47                             | 0,1                    | 0      | 0     | 0,8   | 5,8     | 6,7     | 27,9   | 1,6   |  |  |
| <b>Итого за 2-ой ужин</b>   |   |              | 0,4                  | 0,4    | 9,8   | 47                             | 0,1                    | 0      | 0     | 0,8   | 5,8     | 6,7     | 27,9   | 1,6   |  |  |
| <b>Итого за день</b>        |   |              | 55,89                | 30,96  | 98,13 | 766,68                         | 6,9                    | 205,88 | 57,78 | 24,72 | 1011,75 | 2425,72 | 389,01 | 37,34 |  |  |

Приложение №8 к СанПиН 2.3.2.3892-20



Двухдневное сбалансированное циклическое меню горячего питания  
(завтрак, завтрак 2, обед, полдник, ужин, поздний ужин)  
для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году  
стоимостью 297 руб 00 коп.

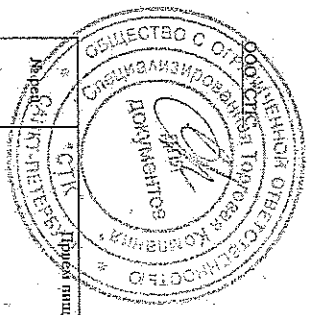
Лист: Среды 2  
Сезон: 7-11  
Возраст: 7-11



| № п/п                       | Продукт питания, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |        |      |        |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |         |        |       |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------|------|--------|-------|--------------------------------|---------------|---------|--------|-------|----|---|----|---|----|----|----|---|--|--|
|                             |   |              | Б                    | Ж     | У      | В1     | С    | А      | Е     |                                | Ca            | P       | Mg     | Fe    | Na | K | Ca | P | Mg | Fe | Na | K |  |  |
| <b>Завтрак</b>              |   |              |                      |       |        |        |      |        |       |                                |               |         |        |       |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| 193*                        | Омлет натуральный                             | 120          | 14,1                 | 19,5  | 1,6    | 242,6  | 0,14 | 1,24   | 0,04  | 0,45                           | 132           | 175     | 36     | 1,5   |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| 11,22**                     | Чай с молоком и сахаром                       | 200/15       | 1,5                  | 1,7   | 17,4   | 91,2   | 0    | 0      | 0,045 | 0,2                            | 132           | 75      | 5,3    | 0,2   |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| к/к                         | Батон обогащенный                             | 40           | 3,16                 | 0,4   | 19,3   | 94,4   | 1    | 0,01   | 0     | 0                              | 61            | 45      | 7      | 1     |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| <b>Итого за завтрак</b>     |   |              |                      |       |        |        |      |        |       |                                |               |         |        |       |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
|                             |   |              | 18,76                | 21,60 | 38,30  | 428,20 | 1,14 | 1,25   | 0,085 | 0,65                           | 325           | 295     | 48,3   | 2,7   |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| <b>2-й завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |        |      |        |       |                                |               |         |        |       |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| 435*                        | Раженка                                       | 200          | 6,0                  | 8,0   | 7,0    | 124,0  | 0,6  | 0      | 0,05  | 0,4                            | 7,5           | 28      | 4,5    | 0,3   |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b> |   |              |                      |       |        |        |      |        |       |                                |               |         |        |       |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
|                             |   |              | 6                    | 8     | 7      | 124    | 0,6  | 0      | 0,05  | 0,4                            | 7,5           | 28      | 4,5    | 0,3   |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| <b>Обед</b>                 |   |              |                      |       |        |        |      |        |       |                                |               |         |        |       |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| 99*                         | Суп картофельный с фасолью со сметаной        | 200/5        | 4,4                  | 5,2   | 15     | 124,9  | 0    | 45     | 0     | 0,2                            | 31            | 21      | 12     | 0,2   |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| 241,364*                    | Котлеты рыбные любительские с соусом томатным | 80/50        | 17,5                 | 12,4  | 27     | 194    | 2,34 | 46,25  | 0,185 | 1,65                           | 371           | 372     | 60,3   | 3,5   |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| 325*                        | Рис отварной                                  | 150/5        | 4,6                  | 7,3   | 48,2   | 256,3  | 0,02 | 4,08   | 0     | 1,32                           | 171,5         | 20,72   | 9,91   | 0,44  |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| 408*                        | Кисель из сока плодово-ягодного               | 200          | 0,6                  | 0,5   | 38,9   | 163    | 0,1  | 29,8   | 0,1   | 0,2                            | 35,1          | 124,3   | 16     | 0,7   |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| к/к                         | Батон обогащенный                             | 40           | 3,16                 | 0,4   | 19,3   | 94,4   | 0,1  | 14,7   | 0,3   | 6                              | 44            | 216     | 46,7   | 2,7   |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| <b>Итого за обед</b>        |   |              |                      |       |        |        |      |        |       |                                |               |         |        |       |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
|                             |   |              | 30,26                | 25,80 | 148,40 | 832,60 | 2,56 | 139,83 | 0,585 | 9,37                           | 498,25        | 754,02  | 153,91 | 7,54  |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| <b>Полдник</b>              |   |              |                      |       |        |        |      |        |       |                                |               |         |        |       |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| к/к                         | Кондитерские изделия                          | 40           | 1,13                 | 1,47  | 11,16  | 62,5   | 1,1  | 0      | 35,6  | 5,7                            | 22            | 27,7    | 25     | 2     |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| 442*                        | Сок фруктовый                                 | 200          | 0,3                  | 0     | 24     | 96,0   | 0    | 0      | 0     | 0                              | 5             | 8       | 4      | 1     |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| <b>Итого за полдник</b>     |   |              |                      |       |        |        |      |        |       |                                |               |         |        |       |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
|                             |   |              | 0,7                  | 0,4   | 33,8   | 143    | 1,1  | 0      | 35,6  | 5,7                            | 27            | 28,5    | 29     | 3     |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| <b>Ужин</b>                 |   |              |                      |       |        |        |      |        |       |                                |               |         |        |       |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| 312*                        | Птица, тушеная в сметанном соусе              | 50/50        | 13,1                 | 16,5  | 3,6    | 215    | 0,2  | 4,6    | 0,03  | 0,1                            | 41,3          | 75,5    | 29,9   | 1,2   |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| 331*                        | Макаронные изделия отварные                   | 150/5        | 5,6                  | 4,8   | 36     | 209,61 | 0,5  | 24,8   | 10,70 | 5,8                            | 25,4          | 444     | 27,8   | 9,8   |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| 436*                        | Напиток из апельсинов                         | 200          | 0,2                  | 0     | 25,7   | 105    | 0    | 3      | 0     | 0                              | 7,4           | 9       | 5      | 0,1   |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| к/к                         | Батон обогащенный                             | 40           | 3,16                 | 0,4   | 19,3   | 94,4   | 0,7  | 32,4   | 10,73 | 5,9                            | 74,1          | 528,5   | 62,7   | 11,1  |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| <b>Итого за ужин</b>        |   |              |                      |       |        |        |      |        |       |                                |               |         |        |       |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
|                             |   |              | 22,06                | 21,7  | 84,6   | 624,01 | 1,4  | 64,8   | 21,46 | 11,8                           | 148,2         | 105,7   | 125,4  | 22,2  |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| <b>2-ой ужин</b>            |   |              |                      |       |        |        |      |        |       |                                |               |         |        |       |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| к/к                         | Фрукты сезонные                               | 150          | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47     | 0,1  | 0      | 0     | 0,8                            | 5,8           | 6,7     | 27,9   | 1,6   |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| <b>Итого за 2-ой ужин</b>   |   |              |                      |       |        |        |      |        |       |                                |               |         |        |       |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
|                             |   |              | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47     | 0,1  | 0      | 0     | 0,8                            | 5,8           | 6,7     | 27,9   | 1,6   |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
| <b>Итого за день</b>        |   |              |                      |       |        |        |      |        |       |                                |               |         |        |       |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |
|                             |   |              | 78,18                | 35,30 | 116,40 | 919,91 | 6,9  | 205,88 | 57,78 | 28,72                          | 1011,75       | 2425,72 | 389,01 | 37,34 |    |   |    |   |    |    |    |   |  |  |

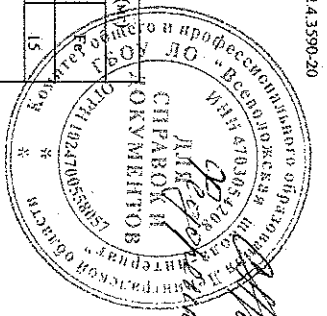






Духовенственное специализированное диетическое меню горничного питания (завтрак, завтрак 2, обед, полдник, ужин, поздний ужин) для обучающихся 7-11 лет в образовательных организациях Ленинградской области в 2022 году  
Стоимость 297 руб.00 коп.

Ленинградская область, г. Санкт-Петербург  
Состав: Возраст: 7-11



| № п/п                | Наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        |        |        |        |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав (мг) |        |        |      |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
|----------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------------------------------|------------------------|--------|--------|------|----|----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|
|                      |                                       |              | Б                    | Ж      | У      | В1     | С      | А      | Е     |                                | Ca                     | P      | Mg     | К    | Na | Cl | Fe | Zn | Se |  |  |  |  |  |  |
| <b>Завтрак</b>       |                                       |              |                      |        |        |        |        |        |       |                                |                        |        |        |      |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| 210*                 | Макаронны с сыром                     | 150          | 17,6                 | 13,3   | 87,6   | 540,0  | 0,14   | 1,24   | 0,04  | 0,45                           | 132                    | 175    | 36     | 1,5  |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| к/к                  | Напиток каркаде                       | 200          | 0,04                 | 0      | 15,22  | 61     | 0      | 0      | 0,045 | 0,2                            | 132                    | 75     | 5,3    | 0,2  |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| к/к                  | Батон обогащенный                     | 40           | 3,16                 | 0,4    | 19,3   | 94,4   | 1      | 0,01   | 0     | 0                              | 61                     | 45     | 7      | 1    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак     |                                       | 200          | 20,80                | 13,70  | 122,12 | 695,40 | 1,14   | 1,25   | 0,085 | 0,65                           | 325                    | 295    | 48,3   | 2,7  |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>2-й Завтрак</b>   |                                       |              |                      |        |        |        |        |        |       |                                |                        |        |        |      |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| 434*                 | Кефир                                 | 200          | 6,1                  | 0,2    | 8      | 62     | 0,6    | 0      | 0,05  | 0,4                            | 7,5                    | 28     | 4,5    | 0,3  |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 2-й Завтрак |                                       | 200          | 6,1                  | 0,2    | 8      | 62     | 0,6    | 0      | 0,05  | 0,4                            | 7,5                    | 28     | 4,5    | 0,3  |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Обед</b>          |                                       |              |                      |        |        |        |        |        |       |                                |                        |        |        |      |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| 99*                  | Суп картофельный с горохом и трюфлями | 200/20       | 9,3                  | 8,1    | 24,9   | 203,04 | 0      | 4,5    | 0     | 0,2                            | 31                     | 21     | 12     | 0,2  |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| 273/866*             | Комплексное мясное с соусом молочным  | 80/50        | 21,8                 | 29     | 9,3    | 356    | 2,34   | 46,25  | 0,185 | 1,65                           | 371                    | 372    | 69,3   | 3,5  |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| 323*                 | Каша гречневая рассыпчатая            | 150          | 3,6                  | 4,8    | 37,1   | 183,8  | 0,02   | 4,08   | 0     | 1,32                           | 17,15                  | 20,72  | 9,91   | 0,44 |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| 436*                 | Напиток лимонный                      | 200          | 0,1                  | 0      | 24,3   | 97,5   | 0,1    | 29,8   | 0,1   | 0,2                            | 35,1                   | 124,3  | 1,6    | 0,7  |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| к/к                  | Батон обогащенный                     | 40           | 3,16                 | 0,4    | 19,3   | 94,4   | 0,1    | 14,7   | 0,3   | 6                              | 44                     | 21,6   | 46,7   | 2,7  |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Обед        |                                       | 400          | 37,96                | 42,3   | 114,9  | 934,74 | 2,56   | 139,83 | 0,585 | 9,37                           | 498,25                 | 754,02 | 153,91 | 7,54 |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Полдник</b>       |                                       |              |                      |        |        |        |        |        |       |                                |                        |        |        |      |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| 442*                 | Сок фруктовый                         | 200          | 0,3                  | 0      | 24     | 96,0   | 1,1    | 0      | 35,6  | 5,7                            | 22                     | 277    | 25     | 2    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| к/к                  | Кондитерские изделия                  | 40           | 1,5                  | 2      | 14,9   | 83,3   | 0      | 0      | 0     | 0                              | 5                      | 8      | 4      | 1    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Полдник     |                                       | 240          | 1,8                  | 2      | 38,9   | 179,3  | 1,1    | 0      | 35,6  | 5,7                            | 27                     | 285    | 29     | 3    |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>Ужин</b>          |                                       |              |                      |        |        |        |        |        |       |                                |                        |        |        |      |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| 402***               | Сыреш в соусе                         | 50/50        | 18,1                 | 7,1    | 4,3    | 153,3  | 0,2    | 4,6    | 0,03  | 0,1                            | 41,3                   | 75,5   | 29,9   | 1,2  |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| 335*                 | Картофельное пюре                     | 150/5        | 3,4                  | 8,3    | 22,4   | 150,55 | 0,5    | 24,8   | 10,70 | 5,8                            | 25,4                   | 444    | 27,8   | 9,8  |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| 11 22**              | Чай с молоком и сахаром               | 200/15       | 1,5                  | 1,7    | 17,4   | 91,2   | 0      | 3      | 0     | 0                              | 7,4                    | 9      | 5      | 0,1  |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| к/к                  | Батон обогащенный                     | 40           | 3,16                 | 0,4    | 19,3   | 94,4   | 0,7    | 32,4   | 10,73 | 5,9                            | 74,1                   | 528,5  | 62,7   | 11,1 |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за Ужин        |                                       | 400          | 26,16                | 17,5   | 63,4   | 489,45 | 1,4    | 64,8   | 21,46 | 11,8                           | 148,2                  | 1057   | 125,4  | 22,2 |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| <b>2-ой ужин</b>     |                                       |              |                      |        |        |        |        |        |       |                                |                        |        |        |      |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| к/к                  | Фрукты сезонные                       | 150          | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 47     | 0,1    | 0      | 0     | 0,8                            | 5,8                    | 6,7    | 27,9   | 1,6  |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за 2-ой ужин   |                                       | 150          | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 47     | 0,1    | 0      | 0     | 0,8                            | 5,8                    | 6,7    | 27,9   | 1,6  |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день        |                                       | 1047,2       | 26,40                | 117,40 | 833,89 | 6,9    | 205,88 | 57,78  | 28,72 | 1011,75                        | 2425,72                | 388,01 | 373,4  |      |    |    |    |    |    |  |  |  |  |  |  |