



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 7-11 лет.

Неделя 1 день 1

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	205	6,46	9	29	222	0,12	0,22	1,77	47		173	176	37	1	38
	Чай с сахаром	215			15	60										238
	Бутерброд с сыром и слив.маслом 12/10/25	47	4,94	13	15	197	0,04	0,06	0,08	71		113	81	8		3
	Фрукт	170	0,87	1	17	83	0,01	0,01	4			6	4	4	1	
	Итого за Завтрак		12,27	23	76	562	0,17	0,29	5,85	118		292	261	49	2	
<b>Обед</b>																
	Суп картофельный с яйцом	250	4,44	4	20	136	0,16	0,15	24,1	38		33	107	33	2	97
	Медальон из курицы	90	14,58	20	13	288	0,09	0,14	1,13	64		22	141	19	2	ТТК
	Макаронные изделия отварные	150	8,44	5	51	283	0,19	0,07		20		31	91	34	2	309
	Чай с сахаром	215			15	60										238
	Хлеб ржаной	20	1,32		7	35	0,04	0,02				7	32	9	1	
	Итого за Обед		28,78	29	106	802	0,48	0,38	25,23	122		93	371	95	7	
	Итого за день		41,05	52	182	1364	0,65	0,67	31,08	240		385	632	144	9	

Неделя I день 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																	
	Шницель рыбный	100	13,54	8	17	190	0,12	0,12	0,96	12		67	206	47	1	235	
	Пюре картофельное	150	3,27	5	22	145	0,16	0,13	25,9	25		49	98	33	1	312	
	Огурец соленный	30	0,24		1	4	0,01	0,01	1,5			7	7	4		70	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Батон йодированный	25	1,66	2	12	70	0,02	0,01				4	14	3			
	Печенье	15	1,13	1	15	63	0,01	0,01		2		4	14	3			
	<b>Итого за Завтрак</b>		19,84	16	82	532	0,32	0,28	28,36	39		131	339	90	2		
<b>Обед</b>																	
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,06	6	13	113	0,05	0,06	19,42	10		51	57	25	1	82	
	Гуляш из свинины	100	10,33	26	4	297	0,36	0,1	2,28			17	126	21	1	260	
	Рис отварной	150	3,84	6	40	226	0,04	0,03		28		13	85	27	1	302	
	Компот из клубники	200	0,32		37	148	0,01	0,02	24			16	9	7	1	345	
	Хлеб ржаной	20	1,32		7	35	0,04	0,02				7	32	9	1		
	<b>Итого за Обед</b>		17,87	38	101	819	0,5	0,23	45,7	38		104	309	89	5		
	<b>Итого за день</b>		37,71	54	183	1351	0,82	0,51	74,06	77		235	648	179	7		

Общество с ограниченной ответственностью  
**«Бестфест»**  
ИНН 7838081441 ОГРН 1187847233921  
г. Санкт-Петербург

Неделя I день 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																	
	Гуляш Болоньез	100	12,99	22	3	262	0,22	0,13	4,06			25	156	30	2	260	
	Макаронные изделия отварные	150	8,44	5	51	283	0,19	0,07		20		31	91	34	2	309	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Батон йодированный	35	2,91	3	21	122	0,04	0,01				7	25	5			
	<b>Итого за Завтрак</b>		24,34	30	90	727	0,45	0,21	4,06	20		63	272	69	4		
<b>Обед</b>																	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	5	13	112	0,06	0,05	30,1			42	47	21	1	88	
	Котлета из птицы	90	15,66	22	16	322	0,1	0,13	2,31	52		34	154	22	2	2,23	
	Картофель отварной	150	3,04	4	25	149	0,18	0,11	30	20		16	89	35	1	125	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Хлеб ржаной	35	2,31		12	61	0,06	0,03				12	55	16	1		
	<b>Итого за Обед</b>		23,31	31	81	704	0,4	0,32	62,41	72		104	345	94	5		
	<b>Итого за день</b>		47,65	61	171	1 431	0,85	0,53	66,47	92		167	617	163	9		

Общество с ограниченной ответственностью

«Бестфест»

ИНН 7838081441 ОГРН 1187847233991

г. Санкт-Петербург

Неделя 1 день 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																	
	Тфтели мясные с соусом 70/50	120	9,99	19	14	265	0,14	0,1	2,86	7		31	122	19	2	278	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	6	39	246	0,3	0,14		20		19	208	138	5	302	
	Компот из клубники	200	0,32		37	148	0,01	0,02	24			16	9	7	1	345	
	Батон йодированный	30	2,49	2	18	104	0,04	0,01				6	22	4			
	<b>Итого за Завтрак</b>		21,53	27	108	763	0,49	0,27	26,86	27		72	361	168	8		
<b>Обед</b>																	
	Солянка по-домашнему из птицы	260	5,2	5	12	125	0,07	0,05	12,37	7		26	62	19	1	158	
	Плов из свинины	220	12,4	23	53	473	0,34	0,12	2,45			30	207	58	2	291	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Хлеб ржаной	30	2,64		13	70	0,07	0,03				14	63	19	2		
	Батон йодированный	20	1,66	2	12	70	0,02	0,01				4	14	3			
	<b>Итого за Обед</b>		21,9	30	105	798	0,5	0,21	14,82	7		74	346	99	5		
	<b>Итого за день</b>		43,43	57	213	1 561	0,99	0,48	41,68	34		146	707	267	13		

Общество с ограниченной ответственностью

«Бестфест»

ИНН 7838081441 ОГРН 118784723399

г. Санкт-Петербург

Неделя I день 5

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры			
			Б	Ж	У		B1	B2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe						
																4	5		6	7	8
1	2	3																		17	
<b>Завтрак</b>																					
	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,5	11	51	356	0,2	1,3	0,14	72		209	191	41							
	Фрукт	170	0,87	1	17	83	0,01	0,01	4			6	4	4							310
	Сок фруктовый	200	1,4		23	102	0,02	0,04	14,8			34	36	12							
	Батон йодированный	25	1,66	2	12	70	0,02	0,01				4	14	3							11,24
	Итого за Завтрак		17,01	14	103	611	0,25	0,19	18,94	72		251	245	60							4
<b>Обед</b>																					
	Суп картофельный с горохом лушеным	250	5,87	5	19	142	0,25	0,08	11,5			32	86	35							
	Рыбка в панировке	90	17,02	13	11	228	0,14	0,17	0,42	48		51	251	55							2
	Пюре картофельное	150	3,27	5	22	145	0,16	0,13	25,9	25		49	98	33							1
	Компот из компотной смеси	200	0,08		34	138	0,01	0,02	1,2			4	3	2							312
	Хлеб ржаной	20	1,32		7	35	0,04	0,02				7	32	9							342
	Итого за Обед		27,56	23	93	688	0,6	0,42	39,02	73		143	470	134							6
	Итого за день		44,57	37	196	1 299	0,85	0,61	57,96	145		394	715	194							10

Общество с ограниченной ответственностью  
**«Бестфест»**  
ИНН 7838081441 ОГРН 1187847235991  
г. Санкт-Петербург

Неделя 2 день 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						№ рецептуры
			Б		Ж			У	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			4	5	6	7		8										9	10	
<b>Завтрак</b>																				
	Котлета из птицы	90	15,66	22	16	322	0,1	0,13	2,31	52		34	154	22	2	2,23				
	Рис отварной	150	3,84	6	40	226	0,04	0,03		28		13	85	27	1	302				
	Кукуруза консервированная	15	0,45	3	3	13	0,03	0,02	1,02	1			13	6		131				
	Чай с сахаром	215			15	60														
	Батон йодированный	30	2,49	2	18	104	0,04	0,01				6	22	4		238				
	Итого за Завтрак		22,44	30	92	725	0,21	0,19	3,33	81		53	274	59	3					
<b>Обед</b>																				
	Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,87	5	19	142	0,25	0,08	11,5			32	86	35	2	102				
	Курица с овощами	90	11,64	15	3	193	0,06	0,11	4,78	42		25	125	24	1	ТПК				
	Макаронные изделия отварные	150	8,44	5	51	283	0,19	0,07		20		31	91	34	2	309				
	Компот из вишни	200	0,32		29	121	0,01	0,01	6			15	12	10		342				
	Хлеб ржаной	20	1,32		7	35	0,04	0,02				7	32	9	1					
	Итого за Обед		27,59	25	109	774	0,55	0,29	22,28	62		110	346	112	6					
	Итого за день		50,03	55	201	1 499	0,76	0,48	25,61	143		163	620	171	9					

«Бестфест»  
 ИНН 7838031441 ОГРН 1187847233991  
 г. Санкт-Петербург

Неделя 2 день 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg		Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
	Биточек мясной	70	10,53	20	12	269	0,18	0,09	0,8			14	115	18		2
	Пюре картофельное	150	3,27	5	22	145	0,16	0,13	25,9	25		49	98	33	1	312
	Горошек зеленый консервированный	15	0,47		1	6	0,02	0,01	1,5			3	9	3		131
	Чай с сахаром	215			15	60										238
	Батон йодированный	40	3,32	3	24	139	0,05	0,01				8	29	6	1	
	Печенье	15	1,13	1	15	63	0,01	0,01	2			4	14	3		
	Итого за Завтрак		18,72	29	89	682	0,42	0,25	28,2	27		78	265	63	4	
<b>Обед</b>																
	Суп с макарон. изделиями и курой	260	3,81	4	12	101	0,04	0,03	3,44	7		20	44	11	1	111
	Гуляш из свинины	100	10,33	26	4	297	0,36	0,1	2,28			17	126	21	1	260
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	6	39	246	0,3	0,14	20			19	208	138	5	302
	Чай с сахаром	215			15	60										238
	Хлеб ржаной	30	2,64		13	70	0,07	0,03				14	63	19	2	
	Итого за Обед		25,51	36	83	774	0,77	0,3	5,72	27		70	441	189	9	
	Итого за день		44,23	65	172	1 456	1,19	0,55	33,92	54		148	706	252	13	

«Бестфест»

ИНН 7836081441 ОГРН 1187847233991

г. Санкт-Петербург

Неделя 2 день 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Завтрак</b>																
	Пудинг творожный со стущ. молоком 140/20	160	21,15	13	35	351	0,09	0,43	1,23	92		269	310	38	1	223
	Фрукт	170	0,87	1	17	83	0,01	0,01	4			6	4	4	1	
	Чай с сахаром	215			15	60										238
	<b>Итого за Завтрак</b>		22,02	14	67	494	0,1	0,44	5,23	92		275	314	42	2	
<b>Обед</b>																
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,06	6	13	113	0,05	0,06	19,42	10		51	57	25	1	82
	Жаркое по-домашнему	240	11,29	13	36	305	0,27	0,22	44,2			46	211	63	3	259
	Компот из компотной смеси	200	0,08		34	138	0,01	0,02	1,2			4	3	2		342
	Булочка с сахаром	50	5,06	4	33	193	0,08	0,06	0,09	30		14	55	8	1	410
	Хлеб ржаной	20	1,32		7	35	0,04	0,02				7	32	9	1	
	<b>Итого за Обед</b>		19,81	23	123	784	0,45	0,38	64,91	40		122	358	107	6	
	<b>Итого за день</b>		41,83	37	190	1 278	0,55	0,82	70,14	132		397	672,00	149	8	

ООО «Бюджет»  
ИНН 7838081441 ОГРН 1187847235991  
г. Санкт-Петербург



Неделя 2 день 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
	Фрикадельки мясные с соусом	130	16,7	17	13	260	0,07	0,1	1,98			12	132	19	2	280		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	6	39	246	0,3	0,14		20		19	208	138	5	302		
	Сок фруктовый	200	1,4		23	102	0,02	0,04	14,8			34	36	12	1	11,24		
	Батон йодированный	20	1,66	2	12	70	0,02	0,01				4	14	3				
	Итого за Завтрак		28,49	25	87	678	0,41	0,29	16,78	20		69	390	172	8			
<b>Обед</b>																		
	Рассольник ленинградский	250	3,3	6	21	149	0,11	0,07	16,85			26	74	27	1	96		
	Шницель рыбный	90	11,65	7	14	165	0,1	0,08	1,5	6		36	171	40	1	3,5		
	Рис отварной	150	3,84	6	40	226	0,04	0,03		28		13	85	27	1	302		
	Чай с сахаром	215			15	60										238		
	Хлеб ржаной	20	1,32		7	35	0,04	0,02				7	32	9	1			
	Итого за Обед		20,11	19	97	635	0,29	0,2	18,35	34		82	06,362	103	4			
	Итого за день		48,6	44	184	1 313	0,7	0,49	35,13	54		151	752	275	12			

ИНН 7830081441 ОГРН 1187847233991  
г. Санкт-Петербург

Неделя 2 день 5

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
			Ж				В1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																	
	Курица в кисло-сладком соусе	90	12,47	16	5	218	0,05	0,11	2,9	47		18	120	17	1	ТТК	
	Пюре картофельное	150	3,27	5	22	145	0,16	0,13	25,9	25		49	98	33	1	312	
	Чай с сахаром и лимоном 200/15/10	225			15	60										685	
	Батон йодированный	30	2,49	2	18	104	0,04	0,01				6	22	4			
	Печенье	15	1,13	1	15	63	0,01	0,01		2		4	14	3			
	Итого за Завтрак		19,36	24	75	590	0,26	0,26	28,8	74		77	254	57	2		
<b>Обед</b>																	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	5	13	112	0,06	0,05	30,1			42	47	21	1	88	
	Шницель из свинины	100	13,15	34	16	420	0,43	0,12	0,8			17	151	25	2	267	
	Макаронные изделия отварные	150	8,44	5	51	283	0,19	0,07		20		31	91	34	2	309	
	Компот из компотной смеси	200	0,08		34	138	0,01	0,02	1,2			4	3	2		342	
	Хлеб ржаной	20	1,32		7	35	0,04	0,02				7	32	9	1		
	Итого за Обед		25,29	44	121	988	0,73	0,28	32,1	20		101	324	91	6		
	Итого за день		44,65	68	196	1 578	0,99	0,54	60,9	94		178	578	148	8		

«Вестфел»  
 ИНН 7838081441 ОГРН 1187847233991  
 г. Санкт-Петербург  
 Обществу с ограниченной ответственностью



Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы 12-18 лет.

Неделя 1 день 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																	
	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	205	6,46	9	29	222	0,12	0,22	1,77	47		173	176	37	1	38	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Бутерброд с сыром и слив.маслом 12/10/25	47	4,94	13	15	197	0,04	0,06	0,08	71		113	81	8		3	
	Фрукт	170	0,87	1	17	83	0,01	0,01	4			6	4	4	1		
	Итого за Завтрак		12,27	23	76	562	0,17	0,29	5,85	118		292	261	49	2		
<b>Обед</b>																	
	Суп картофельный с яйцом и курой	255	5,38	5	20	149	0,16	0,16	25,69	41		36	116	35	2	97	
	Медальон из курицы	100	16,55	22	16	330	0,1	0,16	1,26	74		25	161	22	2	ТТК	
	Макаронные изделия отварные	180	10,13	6	62	339	0,23	0,08		24		35	108	41	2	309	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Хлеб ржаной	20	1,32		7	35	0,04	0,02				7	32	9	1		
	Батон йодированный	30	2,49	2	18	104	0,04	0,01				6	22	4			
	Итого за Обед		35,87	35	138	1 017	0,57	0,43	26,95	139		109	439	111	7		
	Итого за день		48,14	58	214	1 579	0,74	0,72	32,8	257		401	700	160	9		

Неделя 1 день 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																	
	Шницель рыбный	90	11,65	7	14	165	0,1	0,08	1,5	6		36	171	40	1	3,5	
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26	174	0,2	0,16	31,15	29		57	117	40	1	7,4	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Багон йодированный	50	9,12	1	59	282	0,13	0,04				24	78	17	1		
	Печенье	15	1,13	1	15	63	0,01	0,01		2		4	14	3			
	Итого за Завтрак		25,81	15	129	744	0,44	0,29	32,65	37		121	380	100	3		
<b>Обед</b>																	
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,06	6	13	113	0,05	0,06	19,42	10		51	57	25	1	82	
	Гуляш из свинины	100	10,33	26	4	297	0,36	0,1	2,28			17	126	21	1	260	
	Рис отварной	180	4,61	6	48	269	0,05	0,04		32		14	101	33	1	302	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Хлеб ржаной	30	2,64		13	70	0,07	0,03				14	63	19	2		
	Багон йодированный	25	1,66	2	12	70	0,02	0,01				4	14	3			
	Итого за Обед		21,3	40	105	879	0,55	0,24	21,7	42		100	361	101	5		
	Итого за день		47,11	55	234	1 623	0,99	0,53	54,35	79		221	741	201	8		

Общество с ограниченной ответственностью  
**«Бестфест»**  
ИНН 7838081441 ОГРН 1187847233991  
г. Санкт-Петербург

Неделя 1 день 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																	
	Гуляш Болоньез	100	12,99	22	3	262	0,22	0,13	4,06			25	156	30	2	260	
	Макаронные изделия отварные	180	10,13	6	62	339	0,23	0,08		24		35	108	41	2	309	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Батон йодированный	50	9,12	1	59	282	0,13	0,04				24	78	17	1		
	Итого за Завтрак		32,24	29	139	943	0,58	0,25	4,06	24		84	342	88	5		
<b>Обед</b>																	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	5	13	112	0,06	0,05	30,1			42	47	21	1	88	
	Котлета из птицы	100	17,24	23	16	345	0,1	0,15	2,57	58		37	170	24	2	294	
	Картофель отварной	180	3,65	5	29	178	0,22	0,13	36	24		19	106	41	2	7,1	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Хлеб ржаной	40	2,64		13	70	0,07	0,03				14	63	19	2		
	Батон йодированный	20	1,66	2	12	70	0,02	0,01				4	14	3			
	Итого за Обед		27,49	35	98	835	0,47	0,37	68,67	82		116	400	108	7		
	Итого за день		59,73	64	237	1 778	1,05	0,62	72,73	106		200	742	196	12		

«Бестфест»

ИНН 7838081441 ОГРН 1187847233931  
г. Санкт-Петербург

**Неделя I день 4**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																	
	Тфтели мясные с соусом 70/50	120	9,99	19	14	265	0,14	0,1	2,86	7		31	122	19	2	278	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7	47	295	0,36	0,17		24		25	251	166	6	302	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Батон йодированный	40	3,32	3	24	139	0,05	0,01				8	29	6	1		
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>23,82</b>	<b>29</b>	<b>100</b>	<b>759</b>	<b>0,55</b>	<b>0,28</b>	<b>2,86</b>	<b>31</b>		<b>64</b>	<b>402</b>	<b>191</b>	<b>9</b>		
<b>Обед</b>																	
	Солянка по-домашнему из птицы	260	5,2	5	12	125	0,07	0,05	12,37	7		26	62	19	1	158	
	Плов из свинины	250	14,81	30	54	550	0,42	0,14	4,15			38	239	66	2	291	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Хлеб ржаной	30	2,64		13	70	0,07	0,03				14	63	19	2		
	Булочка с сахаром	50	5,06	4	33	193	0,08	0,06	0,09	30		14	55	8	1	410	
	<b>Итого за Обед</b>		<b>27,71</b>	<b>39</b>	<b>127</b>	<b>998</b>	<b>0,64</b>	<b>0,28</b>	<b>16,61</b>	<b>37</b>		<b>92</b>	<b>419</b>	<b>112</b>	<b>6</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>51,53</b>	<b>68</b>	<b>227</b>	<b>1 757</b>	<b>1,19</b>	<b>0,56</b>	<b>19,47</b>	<b>68</b>		<b>156</b>	<b>821</b>	<b>303</b>	<b>15</b>		

ИНН 7830081441 ОГРН 1187847233991  
г. Санкт-Петербург

**«Бестфест»**

Неделя 1 день 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,5	11	51	356	0,2	1,3	0,14	72		209	191	41	2	310		
	Фрукт	170	0,87	1	17	83	0,01	0,01	4			6	4	4	1			
	Сок фруктовый	200	1,4		23	102	0,02	0,04	14,8			34	36	12	1	11,24		
	Батон йодированный	25	1,66	2	12	70	0,02	0,01				4	14	3				
	Итого за Завтрак		17,01	14	103	611	0,25	0,19	18,94	72		251	245	60	4			
<b>Обед</b>																		
	Суп каргофельный с горохом лушеным	250	5,87	5	19	142	0,25	0,08	11,5			32	86	35	2	102		
	Рыбка в панировке	100	18,21	11	9	204	0,14	0,17	0,48	42		53	270	60	2	ТТК		
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26	174	0,2	0,16	31,15	29		57	117	40	1	7,4		
	Чай с сахаром	215			15	60										238		
	Хлеб ржаной	30	2,64		13	70	0,07	0,03				14	63	19	2			
	Батон йодированный	25	1,66	2	12	70	0,02	0,01				4	14	3				
	Итого за Обед		32,29	24	94	720	0,68	0,45	43,13	71		160	550	157	7			
	Итого за день		49,3	38	197	1 331	0,93	0,64	62,07	143		411	795	217	11			

«Бестфест»  
ИНН 7838081441 ОГРН 1187847233991  
г. Санкт-Петербург

Неделя 2 день 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																	
	Котлета из птицы	90	15,66	22	16	322	0,1	0,13	2,31	52		34	154	22	2	2,23	
	Рис отварной	180	4,61	6	48	269	0,05	0,04		32		14	101	33	1	302	
	Кукуруза консервированная	15	0,45		3	13	0,03	0,02	1,02	1			13	6		131	
	Чай с сахаром и лимоном 200/15/10	225			15	60										685	
	Батон йодированный	35	2,91	3	21	122	0,04	0,01				7	25	5			
	Итого за Завтрак		23,63	31	103	786	0,22	0,2	3,33	85		55	293	66	3		
<b>Обед</b>																	
	Суп картофельный с горохом лущеным	250	5,87	5	19	142	0,25	0,08	11,5			32	86	35	2	102	
	Курица с овощами	100	12,93	16	4	214	0,07	0,12	5,31	47		27	138	27	2	ТТК	
	Макаронные изделия отварные	180	10,13	6	62	339	0,23	0,08		24		35	108	41	2	309	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Хлеб ржаной	30	2,64		13	70	0,07	0,03				14	63	19	2		
	Батон йодированный	30	2,49	2	18	104	0,04	0,01				6	22	4			
	Итого за Обед		34,06	29	131	929	0,66	0,32	16,81	71		114	417	126	8		
	Итого за день		57,69	60	234	1 715	0,88	0,52	20,14	156		169	710	192	11		

общество с ограниченной ответственностью  
**«Бестфест»**  
ИНН 7838081441 ОГРН 1187847233991  
г. Санкт-Петербург



Неделя 2 день 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																	
	Биточек мясной	70	10,53	20	12	269	0,18	0,09	0,8			14	115	18	2		
	Пюре картофельное	180	3,91	6	26	174	0,2	0,16	31,15	29		57	117	40	1	7.4	
	Горошек зеленый консервированный	15	0,47		1	6	0,02	0,01	1,5			3	9	3		131	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Батон йодированный	20	1,66	2	12	70	0,02	0,01				4	14	3			
	Булочка с сахаром	50	5,06	4	33	193	0,08	0,06	0,09	30		14	55	8	1	410	
	<b>Итого за Завтрак</b>		21,63	32	99	772	0,5	0,33	33,54	59		92	310	72	4		
<b>Обед</b>																	
	Суп с макаронными изделиями и курицей	260	3,81	4	12	101	0,04	0,03	3,44	7		20	44	11	1	111	
	Гуляш из свинины	100	10,33	26	4	297	0,36	0,1	2,28			17	126	21	1	260	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7	47	295	0,36	0,17		24		25	251	166	6	302	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Хлеб ржаной	20	1,32		7	35	0,04	0,02				7	32	9	1		
	Батон йодированный	30	2,49	2	18	104	0,04	0,01				6	22	4			
	<b>Итого за Обед</b>		28,46	39	103	892	0,84	0,33	5,72	31		75	475	211	9		
	<b>Итого за день</b>		50,09	71	202	1 664	1,34	0,66	39,26	90		167	785	283	13		

«Бестфест»  
ИНН 7816081441 ОГРН 1187847233991  
г. Санкт-Петербург

Неделя 2 день 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																	
	Пудинг творожный со стущ.молоком 140/20	160	21,15	13	35	351	0,09	0,43	1,23	92		269	310	38	1	223	
	Фрукт	170	0,87	1	17	83	0,01	0,01	4			6	4	4	1		
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	<b>Итого за Завтрак</b>		22,02	14	67	494	0,1	0,44	5,23	92		275	314	42	2		
<b>Обед</b>																	
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2,06	6	13	113	0,05	0,06	19,42	10		51	57	25	1	82	
	Жаркое по-домашнему	240	11,29	13	36	305	0,27	0,22	44,2			46	211	63	3	259	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Булочка с сахаром	50	5,06	4	33	193	0,08	0,06	0,09	30		14	55	8	1	410	
	Хлеб ржаной	20	1,32		7	35	0,04	0,02				7	32	9	1		
	Батон йодированный	30	2,49	2	18	104	0,04	0,01				6	22	4			
	<b>Итого за Обед</b>		22,22	25	122	810	0,48	0,37	63,71	40		124,05	377,09	109	6		
	<b>Итого за день</b>		44,24	39	189	1304	0,58	0,81	68,94	132		399	691	151	8		

ИНН 7838081441 ОГРН 1187847233991  
г. Санкт-Петербург

Неделя 2 день 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Завтрак</b>																	
	Фрикадельки мясные с соусом	130	16,7	17	13	260	0,07	0,1	1,98			12	132	19	2	280	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7	47	295	0,36	0,17		24		25	251	166	6	302	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Батон йодированный	25	1,66	2	12	70	0,02	0,01				4	14	3			
	Печенье	15	1,13	1	15	63	0,01	0,01		2		4	14	3			
	<b>Итого за Завтрак</b>		30	27	102	748	0,46	0,29	1,98	26		45	411	191	8		
<b>Обед</b>																	
	Рассольник ленинградский	250	3,3	6	21	149	0,11	0,07	16,85			26	74	27	1	96	
	Шницель рыбный	90	11,65	7	14	165	0,1	0,08	1,5	6		36	171	40	1	3,5	
	Рис отварной	180	4,61	6	48	269	0,05	0,04		32		14	101	33	1	302	
	Чай с сахаром	215			15	60										238	
	Хлеб ржаной	30	2,64		13	70	0,07	0,03				14	63	19	2		
	Батон йодированный	30	2,49	2	18	104	0,04	0,01				6	22	4			
	<b>Итого за Обед</b>		24,69	21	129	817	0,37	0,23	18,35	38		96	431	123	5		
	<b>Итого за день</b>		54,69	48	231	1 565	0,83	0,52	20,33	64		141	842	314	13		

Общество с ограниченной ответственностью

«Бестфест»

ИНН 7803808144 ОГРН 1187847233991

г. Санкт-Петербург

Неделя 2 день 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры
			Б	Ж	У	Y		B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		
<b>Завтрак</b>																		
	Курица в кисло-сладком соусе	90	12,47	16	5	218	0,05	0,11	2,9	47		18	120	17	1	ТТК		
	Пюре картофельное	200	4,35	7	29	196	0,22	0,17	34,59	34		62	130	44	2	7,4		
	Чай с сахаром и лимоном 200/15/5	220	0,05		15	62			2			2	1	1		685		
	Батон йодированный	50	9,12	1	59	282	0,13	0,04				24	78	17	1			
	Итого за Завтрак		25,99	24	108	758	0,4	0,32	39,49	81		106	329	79	4			
<b>Обед</b>																		
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	5	13	112	0,06	0,05	30,1			42	47	21	1	88		
	Шницель из свинины	100	13,15	34	16	420	0,43	0,12	0,8			17	151	25	2	267		
	Макаронные изделия отварные	180	10,13	6	62	339	0,23	0,08		24		35	108	41	2	309		
	Чай с сахаром	215			15	60										238		
	Хлеб ржаной	30	2,64		13	70	0,07	0,03				14	63	19	2			
	Батон йодированный	25	1,66	2	12	70	0,02	0,01				4	14	3				
	Итого за Обед		29,88	47	131	1 071	0,81	0,29	30,9	24		112	383	109	7			
	Итого за день		55,87	71	239	1 829	1,21	0,61	70,39	105		218	712	188	11			

«Бестфест»  
ИНН 7838081441 ОГРН 1187847233991  
г. Санкт-Петербург