

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ школы-интерната №20
Петроградского района СПб

Ирина Владимировна

" 03 " апрель 2023 г.



" УТВЕРЖДАЮ "

Генеральный директор
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"



Ю.Ю. Костенюк

" 03 " апрель 2023 г.

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов питания (завтрак-1, завтрак-2, обед, полдник, ужин-1, ужин-2) для обеспечения льготным питанием воспитанников в возрасте от 12 до 18 лет ГБОУ школы-интерната №20 Петроградского района г. Санкт-Петербурга

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,70	0,60	19,60	95,60
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	8,00	11,40	31,00	259,90
2012	217	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	60	4,40	8,20	2,10	99,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,60	58,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			580	16,30	21,20	87,70	614,00
II Завтрак							
2008	7	БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	50/10/40	15,20	14,20	20,60	271,60
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,20	2,70	16,00	101,10
Итого за прием пищи:			300	18,40	16,90	36,60	372,70
Обед							
2008 / 2008	41 / 48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ДО 28.02 / САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ С 01.03	100	4,70	19,50	7,00	224,00
2012	72	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10	2,10	6,40	7,70	98,80
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	100	12,60	4,10	8,50	121,30
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	180	3,40	5,50	21,60	150,10
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	24,10	97,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,10	1,10	21,20	107,20
Итого за прием пищи:			900	28,60	37,00	108,60	887,00
Полдник							
2008	469	БУЛОЧКА С МАКОМ	60	5,60	2,80	35,50	189,60
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ / МАНДАРИН СВЕЖИЙ	200	1,80	0,40	16,20	86,00
Итого за прием пищи:			460	8,40	3,40	71,90	361,60
Ужин							
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	25	5,70	7,40	0,00	90,50
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	1,00	5,00	8,80	85,40
2021	376	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	24,80	24,90	25,50	425,70
к/к	к/к	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	23,80	97,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	5,80	0,90	41,60	198,90
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,80	1,50	31,80	160,80
Итого за прием пищи:			735	42,20	39,80	131,50	1058,50
Ужин 2							
2008	435	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			220	7,40	5,50	18,60	153,60
Всего за день:				121,30	123,80	454,90	3447,40
2 день							
Завтрак							

2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,70	7,50	25,80	189,80
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60/15	10,10	7,70	22,90	168,80
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,30	0,10	14,60	59,70
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,75	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			615	20,90	19,55	90,40	591,90
II Завтрак							
2008	9	ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,80	14,40	14,80	216,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,80	3,20	11,20	89,40
Итого за прием пищи:			260	10,60	17,60	26,00	305,40
Обед							
2011 / 2008	71 / 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ДО 31.10 / САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С 01.11	100	0,70	0,10	1,90	12,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	1,80	4,90	12,70	102,50
к/к	к/к	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	12,50	13,20	11,90	224,60
к/к	к/к	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	180	4,60	7,30	44,80	250,30
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	77,30
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,10	1,10	21,20	107,20
Итого за прием пищи:			895	26,30	27,20	128,80	862,30
Полдник							
2008	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	30/30	9,90	2,60	15,40	124,70
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			360	11,30	3,10	45,90	257,70
Ужин							
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,00	10,20	3,30	108,70
2016	434	АЗУ	280	17,90	16,80	34,50	361,90
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,60	58,40
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	5,80	0,90	41,60	198,90
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,80	1,50	31,80	160,80
Итого за прием пищи:			710	29,70	29,50	125,80	888,70
Ужин 2							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	107,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			220	7,40	5,50	20,20	160,60
Всего за день:				106,20	102,45	437,10	3066,60

3 день

Завтрак							
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,20	5,00	10,70	108,10
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	200	6,30	10,00	26,80	224,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	3,20	15,80	107,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,00	14,90	83,40
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ / МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			555	19,20	20,90	86,90	619,10
II Завтрак							
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,60	8,80	10,40	127,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	6,30	11,00	1,20	129,20
к/к	к/к	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,20	0,00	13,30	55,80
Итого за прием пищи:			295	8,10	19,80	24,90	312,20
Обед							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	7,70	83,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/10	6,00	5,30	20,30	165,30
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	280	23,20	19,50	51,70	460,80
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,00	25,00	101,70
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			855	34,10	30,60	124,60	908,60
Полдник							

2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	25,30	16,40	24,00	351,90
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:			340	26,30	16,60	44,20	437,90
Ужин							
2011	70	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	18,90	12,80	10,90	234,60
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	3,70	6,30	24,50	173,80
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,60	0,20	13,30	68,90
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	5,80	0,90	41,60	198,90
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,80	1,50	31,80	160,80
Итого за прием пищи:			740	34,60	21,80	123,80	850,00
Ужин 2							
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	102,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			220	7,40	5,50	19,00	155,60
Всего за день:				129,70	115,20	423,40	3283,40

4 день

Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,70	7,60	29,60	223,70
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60/15	10,10	7,70	22,90	168,80
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,60	58,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,75	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			610	22,80	19,65	94,20	624,50
II Завтрак							
2008	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	20/30	7,40	2,00	15,40	109,30
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,80	3,20	11,20	89,40
Итого за прием пищи:			250	11,20	5,20	26,60	198,70
Обед							
2011 / к/к	71 / к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ до 31.10 / САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ С 01.11	100	0,10	0,20	3,80	22,00
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,20	5,90	16,80	128,80
2011	260	ГУЛЯШ	100	10,60	18,80	6,90	251,20
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	5,60	37,10	225,30
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,20	0,00	23,10	94,50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			875	23,80	31,40	116,80	863,80
Полдник							
2008	9	ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,80	14,40	14,80	216,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3,00	1,00	42,00	192,00
Итого за прием пищи:			460	10,80	15,60	77,00	494,00
Ужин							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,40	10,20	7,20	126,50
2011	268	БИТОЧЕК	120	8,40	12,80	8,90	190,00
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (ИЗ СВЕЖЕЙ)	180	4,20	5,00	17,90	136,60
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,10	0,10	21,50	87,80
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	5,80	0,90	41,60	198,90
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,80	1,50	31,80	160,80
Итого за прием пищи:			730	24,70	30,50	128,90	900,60
Ужин 2							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	107,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			220	7,40	5,50	20,20	160,60
Всего за день:				100,70	107,85	463,70	3242,20

5 день

Завтрак							
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,70	0,60	19,60	95,60
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,10	8,90	22,60	194,60
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,80	9,50	1,10	113,50

2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,90	2,40	14,40	91,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			580	18,50	22,30	78,10	595,30
II Завтрак							
2008	7	БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	50/10/40	15,20	14,20	20,60	271,60
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,30	0,10	16,20	66,20
Итого за прием пищи:			305	15,50	14,30	36,80	337,80
Обед							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	8,00	10,10	15,20	184,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	4,00	2,90	16,70	109,30
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	12,40	3,40	3,50	146,60
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,70	5,80	24,50	164,70
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	77,30
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,10	1,10	21,20	107,20
Итого за прием пищи:			890	34,80	23,90	117,40	877,50
Полдник							
2008	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ ГОВЯЖИМ ЯЗЫКОМ	30/30	10,10	6,80	15,00	161,80
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	26,80	108,00
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ / МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			360	11,10	7,00	49,90	312,80
Ужин							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
2021	313	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	280	32,00	6,30	18,30	257,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,00	25,00	101,70
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	5,80	0,90	41,60	198,90
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,80	1,50	31,80	160,80
Итого за прием пищи:			710	43,70	8,80	118,60	730,40
Ужин 2							
к/к	к/к	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	200	5,60	5,00	22,00	160,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			220	7,20	5,50	32,60	213,60
Всего за день:				130,80	81,80	433,40	3067,40

6 день

Завтрак

2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,20	5,00	10,70	108,10
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	200	6,70	9,70	37,50	265,60
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,60	58,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,00	14,90	83,40
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ / МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			555	16,10	17,50	96,40	612,10

II Завтрак

2008	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ ГОВЯЖИМ ЯЗЫКОМ	30/30	10,10	6,80	15,00	161,80
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,10	3,60	17,60	118,90
Итого за прием пищи:			260	14,20	10,40	32,60	280,70

Обед

2008 / 2008	41 / 40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ДО 28.02 / САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С 01.03	100	1,20	5,20	9,50	90,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	1,80	4,90	12,70	102,50
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	280	19,70	25,50	28,80	530,20
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,10	0,10	21,50	87,80
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			855	25,70	36,40	92,40	908,30

Полдник

2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	26,70	18,00	34,70	415,50
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
Итого за прием пищи:			360	27,70	18,20	54,90	501,50

Ужин

к/к	к/к	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	40/30/30	6,10	4,60	2,70	76,30
к/к	к/к	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	120	15,00	15,80	14,30	269,50
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	3,60	15,60	16,20	220,80
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,10	18,30	76,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	5,80	0,90	41,60	198,90
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,80	1,50	31,80	160,80
Итого за прием пищи:			740	35,70	38,50	124,90	1002,50
Ужин 2							
2008	435	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			220	7,40	5,50	18,60	153,60
Всего за день:				126,80	126,50	419,80	3458,70

7 день

Завтрак							
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	8,00	11,40	31,00	259,90
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60/15	10,10	7,70	22,90	168,80
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,30	0,10	14,60	59,70
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	150	4,20	3,75	16,50	120,00
Итого за прием пищи:			615	24,20	23,45	95,60	662,00
II Завтрак							
2008	9	ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	60	6,80	14,40	14,80	216,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,20	2,70	16,00	101,10
Итого за прием пищи:			260	10,00	17,10	30,80	317,10
Обед							
2012	45	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ ДО 31.10 / ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С 01.11	100	0,70	5,90	1,80	67,30
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	250/10	6,00	5,30	20,30	165,30
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	100	11,40	10,20	21,10	218,90
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,50	5,60	37,10	225,30
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	77,30
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			880	29,80	28,10	127,20	896,10
Полдник							
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	60	7,80	4,40	31,00	195,10
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,40	0,10	16,30	68,90
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			360	8,60	4,80	57,60	311,00
Ужин							
2011	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
2008	234	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	120/20	22,50	6,80	8,70	186,90
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	190	3,60	13,50	28,60	250,50
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	24,10	97,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	5,80	0,90	41,60	198,90
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,80	1,50	31,80	160,80
Итого за прием пищи:			760	37,90	22,90	138,60	916,30
Ужин 2							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	107,00
к/к	к/к	ВАФЛИ	40	1,60	10,80	24,80	246,00
Итого за прием пищи:			240	7,40	15,80	34,40	353,00
Всего за день:				117,90	112,15	484,20	3455,50

8 день

Завтрак							
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,70	0,60	19,60	95,60
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	4,70	7,50	25,80	189,80
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,80	9,50	1,10	113,50
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	3,20	15,80	107,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,40	9,80	47,00

Итого за прием пищи:			580	17,90	21,70	82,70	606,50
II Завтрак							
2008	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	20/30	7,40	2,00	15,40	109,30
к/к	к/к	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,20	0,00	13,30	55,80
Итого за прием пищи:			250	7,60	2,00	28,70	165,10
Обед							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	3,60	10,20	7,80	137,00
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10	3,30	5,70	10,60	107,00
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	22,40	24,00	20,90	459,90
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,00	25,00	101,70
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			860	32,60	40,60	84,20	903,40
Полдник							
2008	7	БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	50/10/40	15,20	14,20	20,60	271,60
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ИЗ ИЗЮМА	200	0,50	0,10	25,70	106,50
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3,00	1,00	42,00	192,00
Итого за прием пищи:			500	18,70	15,30	88,30	570,10
Ужин							
2017	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,40	6,10	6,60	87,40
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	22,40	26,80	46,80	518,20
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,10	0,00	23,10	94,50
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	5,80	0,90	41,60	198,90
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,80	1,50	31,80	160,80
Итого за прием пищи:			710	34,50	35,30	149,90	1059,80
Ужин 2							
2008	435	РЯЖЕНКА	200	5,80	5,00	8,40	102,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			220	7,40	5,50	19,00	155,60
Всего за день:				118,70	120,40	452,80	3460,50

9 день

Завтрак

2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,10	8,90	22,60	194,60
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60/15	10,10	7,70	22,90	168,80
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,30	0,10	14,60	59,70
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
к/к	к/к	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
Итого за прием пищи:			565	20,90	19,70	81,70	556,70

II Завтрак

2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	20/10/20	6,20	14,50	10,40	197,80
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,10	3,60	17,60	118,90
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90
Итого за прием пищи:			290	15,20	22,60	28,30	377,60

Обед

2012 / 2011	14 / 70	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ до 31.10 / ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ с 01.11	100	1,10	6,20	4,70	79,40
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	250/5	1,90	5,60	8,60	92,80
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	26,50	17,80	51,70	524,10
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	77,30
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,30	0,20	9,30	44,20
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			755	33,40	30,50	102,70	871,40

Полдник

2008	444	ОЛАДЬИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	70	3,80	11,80	24,10	217,30
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	14,80	76,80
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			370	4,90	12,50	48,70	341,10

Ужин

2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
2016	463	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	17,90	8,90	8,40	205,90
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,70	14,40	12,50	191,90
к/к	к/к	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	23,80	97,20

к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	5,80	0,90	41,60	198,90
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,80	1,50	31,80	160,80
Итого за прием пищи:			710	32,00	25,90	120,00	866,70
Ужин 2							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	107,00
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	40	2,90	3,80	28,90	161,80
Итого за прием пищи:			240	8,70	8,80	38,50	268,80
Всего за день:				115,10	120,00	419,90	3282,30

10 день

Завтрак							
2011	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,60	0,10	1,90	11,00
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/15	9,50	11,10	34,20	313,80
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,60	58,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	0,80	5,40	12,40	123,00
К/К	К/К	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ / МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			585	13,60	17,40	81,80	602,80

II Завтрак

2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	10/20	1,60	8,80	10,40	127,20
2012	217	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	65	4,90	8,10	2,30	102,20
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,80	3,20	11,20	89,40
Итого за прием пищи:			295	10,30	20,10	23,90	318,80

Обед

2011	40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	3,40	6,40	24,70	164,70
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/5	2,20	5,90	16,80	128,80
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	100	13,60	3,60	6,00	132,20
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,70	5,80	24,50	164,70
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	24,10	97,20
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,60	0,40	18,50	88,40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,10	1,10	21,20	107,20
Итого за прием пищи:			895	28,70	23,20	135,80	883,20

Полдник

2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	25,30	16,40	24,00	351,90
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			440	26,70	16,90	54,50	484,90

Ужин

к/к	к/к	ЯЙЦО С ГАРНИРОМ	100	8,60	9,40	3,40	132,90
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	120	13,70	12,20	25,30	262,70
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180/5	10,50	11,70	47,20	335,50
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,00	25,00	101,70
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	90	5,80	0,90	41,60	198,90
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	4,80	1,50	31,80	160,80
Итого за прием пищи:			735	43,80	35,70	174,30	1192,50

Ужин 2

2008	435	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			220	7,40	5,50	18,60	153,60
Всего за день:				130,50	118,80	488,90	3635,80
Итого за 10 дней:				1197,70	1128,95	4478,10	33399,80
Среднее значение за период:				119,77	112,90	447,81	3339,98

Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. - Москва.: 1997. - 560 с.

-Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: Делли принт, 2011. - 544 с.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делли принт, 2012.-584с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для питания работающих на производственных предприятиях и обучающихся в образовательных организациях высшего образования / под редакцией М.П. Могильного -М.: Делли плюс, 2016.-660с.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина, - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

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