

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБОУ школы-интерната №20
Петроградского района СПб

" 13 " апреля 2023 г.

" УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор
АО "ФИРМА ФЛОРИДАН"

/О.Ю. Костенюк/

" 13 " апреля 2023 г.

Цикличное двухнедельное сбалансированное меню рационов питания (завтрак-1, завтрак-2, обед, полдник, ужин-1, ужин-2) для обеспечения льготным питанием воспитанников в возрасте от 7 до 11 лет ГБОУ школы-интерната №20 Петроградского района г. Санкт-Петербурга

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	5,80	9,40	22,40	198,00
2012	217	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	60	4,40	8,20	2,10	99,50
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,70	0,60	19,60	95,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,60	58,40
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			530	14,10	19,20	79,10	552,10
II Завтрак							
2008	7	БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/10/30	7,20	11,00	15,50	190,20
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,90	2,40	14,40	91,00
Итого за прием пищи:			240	10,10	13,40	29,90	281,20
Обед							
2008 / 2008	41 / 48	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ДО 28,02 / САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ С 01.03	80	3,70	15,60	5,60	179,20
2012	72	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10	1,80	5,40	6,20	82,50
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	11,40	3,70	7,60	109,10
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2,90	4,60	18,00	125,10
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:			790	25,60	30,80	101,20	788,70
Полдник							
2008	469	БУЛОЧКА С МАКОМ	50	4,70	2,40	29,50	158,20
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,20	18,20	77,40
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ / МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			330	6,50	2,80	55,80	278,60
Ужин							
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	80	0,80	4,00	7,00	68,30
2021	376	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	240	15,40	15,50	27,60	311,60
к/к	к/к	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	23,80	97,20
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:			560	20,50	20,50	87,50	619,10
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:				84,20	92,20	372,10	2 673,30

2 день

Завтрак

Завтрак							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	3,40	6,50	18,60	147,50
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60/15	10,10	7,70	22,90	168,80
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,30	0,10	14,60	59,70
к/к	к/к	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
Итого за прием пищи:			515	18,20	17,30	77,70	509,60
II Завтрак							
2008	9	ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	5,80	13,60	15,50	208,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,70	2,20	9,40	69,30
Итого за прием пищи:			235	8,50	15,80	24,90	277,30
Обед							
2011 / 2008	71 / 30	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ДО 31.10 / САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ С 01.11	80	0,50	0,10	1,50	9,60
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1,50	3,90	10,20	82,00
к/к	к/к	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	11,30	11,90	10,70	202,10
к/к	к/к	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,80	6,10	37,30	208,60
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:			785	23,80	23,70	117,20	775,20
Полдник							
2008	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРННЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	20/30	7,40	2,00	15,40	109,30
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	77,30
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			330	8,80	2,50	43,50	233,60
Ужин							
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	80	0,80	8,10	2,60	87,00
2016	434	АЗУ	240	15,40	14,40	29,60	310,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,60	58,40
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:			560	20,60	23,50	75,90	597,40
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:				87,30	88,30	359,40	2 553,70

3 день

Завтрак							
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	4,70	7,50	20,10	168,00
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,20	5,00	10,70	108,10
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	3,20	15,80	107,00
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:			505	17,60	18,40	80,20	563,10
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	129,30
к/к	к/к	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,20	0,00	12,00	50,20
Итого за прием пищи:			275	8,10	19,80	23,60	306,70
Обед							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1,30	4,10	6,10	66,40
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/5	5,00	4,20	17,00	126,30
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С СУБПРОДУКТАМИ	240	19,90	16,70	44,30	395,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,00	25,00	101,70
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:			765	30,80	25,90	121,50	831,40
Полдник							

2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	19,90	12,90	18,80	276,40
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	77,30
Итого за прием пищи:			290	20,90	13,10	36,60	353,70
Ужин							
2011	70	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (ПОРЦИОННО)	80	0,60	0,10	1,40	10,40
2008	242	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14,20	9,60	8,20	175,90
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,80	20,40	137,30
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,50	0,20	11,90	60,70
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:			560	22,60	15,60	71,00	526,30
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:				107,40	98,30	351,90	2 736,80

4 день

Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	4,90	6,60	21,40	172,00
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60/15	10,10	7,70	22,90	168,80
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,60	58,40
к/к	к/к	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
Итого за прием пищи:			510	19,60	17,40	80,50	532,80
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	180	2,70	2,20	9,40	69,30
Итого за прием пищи:			230	10,10	4,20	24,80	178,60
Обед							
2011 / к/к	71 / к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ до 31.10 / САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ С 01.11	80	0,10	0,10	3,10	17,60
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,80	4,90	13,40	104,60
2011	260	ГУЛЯШ	90	9,50	16,90	6,20	226,10
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,60	30,90	187,70
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	40	3,10	1,10	21,20	107,20
Итого за прием пищи:			785	22,70	28,00	116,40	826,10
Полдник							
2008	9	ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	5,80	13,60	15,50	208,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	77,30
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3,00	1,00	42,00	192,00
Итого за прием пищи:			435	9,80	14,80	75,30	477,30
Ужин							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1,10	8,10	5,80	101,20
2011	268	БИТОЧЕК	90	6,30	9,60	6,70	142,50
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	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	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:			590	15,90	23,70	81,00	610,10
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:				85,50	93,60	398,20	2 785,50

5 день

Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	4,40	0,60	16,30	150,90
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,80	9,50	1,10	113,50
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,70	0,60	19,60	95,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60

2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,90	2,40	14,40	91,00
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			530	16,80	14,00	71,80	551,60
II Завтрак							
2008	7	БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/10/30	7,20	11,00	15,50	190,20
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,30	0,10	14,60	59,70
Итого за прием пищи:			245	7,50	11,10	30,10	249,90
Обед							
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	80	6,40	8,10	12,10	147,20
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	3,50	2,30	13,40	89,00
2012	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ	90	11,20	3,00	3,20	131,90
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,80	20,40	137,30
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:			780	30,90	19,90	106,60	778,30
Полдник							
2008	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ ГОВЯЖИМ ЯЗЫКОМ	20/30	7,50	4,80	15,00	133,30
2008	439	НАПИТОК ИЗ БРУСНИКИ ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	24,10	97,20
к/к	к/к	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ / МАНДАРИН СВЕЖИЙ	100	0,90	0,20	8,10	43,00
Итого за прием пищи:			330	8,50	5,00	47,20	273,50
Ужин							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	80	0,60	0,10	1,50	9,60
2021	313	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	250	28,60	5,70	16,30	230,20
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,00	25,00	101,70
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:			570	33,80	6,70	71,90	483,50
Ужин 2							
к/к	к/к	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			120	4,40	3,00	21,60	133,60
Всего за день:				101,90	59,70	349,20	2 470,40

6 день

Завтрак							
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" (ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ)	150	5,00	7,30	28,10	199,20
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	15/20	5,20	5,00	10,70	108,10
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	14,60	58,40
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:			505	14,40	15,10	87,00	545,70
II Завтрак							
2008	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМ ГОВЯЖИМ ЯЗЫКОМ	20/30	7,50	4,80	15,00	133,30
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	3,20	15,80	107,00
Итого за прием пищи:			230	11,20	8,00	30,80	240,30
Обед							
2008 / 2008	41 / 40	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ДО 28.02 / САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С 01.03	80	0,90	4,10	7,60	72,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1,50	3,90	10,20	82,00
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	240	16,90	21,90	24,70	454,50
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	180	0,10	0,10	21,50	87,80
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:			765	23,60	30,90	93,10	838,30
Полдник							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	110/10	20,60	13,70	24,20	308,20
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	77,30
Итого за прием пищи:			300	21,60	13,90	42,00	385,50
Ужин							
к/к	к/к	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ, СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	40/20/20	5,70	4,50	1,90	71,20

к/к	к/к	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	11,30	11,90	10,70	202,10
к/к	к/к	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	180	3,60	7,60	16,20	148,20
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,40	0,10	18,30	76,20
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:			590	25,20	25,00	76,20	639,70
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:				103,40	98,40	347,70	2 803,10

7 день

Завтрак							
2011	183	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	5,80	9,40	22,40	198,00
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60/15	10,10	7,70	22,90	168,80
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,30	0,10	14,60	59,70
к/к	к/к	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
Итого за прием пищи:			515	20,60	20,20	81,50	560,10

II Завтрак

2008	9	ЗАКРЫТЫЙ БУТЕРБРОД С СЫРОМ	55	5,80	13,60	15,50	208,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,90	2,40	14,40	91,00
Итого за прием пищи:			235	8,70	16,00	29,90	299,00

Обед

2012	45	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ ДО 31.10 / ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С 01.11	80	0,50	4,80	1,50	53,90
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И ГРЕНКАМИ	200/5	5,00	4,20	17,00	126,30
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ	90	10,30	9,20	19,00	197,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,40	4,60	30,90	187,70
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	20	1,60	0,50	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			765	26,40	23,90	115,30	784,20

Полдник

2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,50	3,70	25,90	162,80
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	180	0,30	0,10	14,60	61,90
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			330	7,20	4,10	50,80	271,70

Ужин

2011	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	80	0,90	0,20	3,00	17,60
2008	234	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЛУКОМ	85/10	16,40	6,70	4,30	143,20
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,90	4,60	23,80	148,30
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	20	1,60	0,50	10,60	53,60
Итого за прием пищи:			565	24,50	12,40	84,30	548,30

Ужин 2

2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	107,00
к/к	к/к	ВАФЛИ	20	0,80	5,40	12,40	123,00
Итого за прием пищи:			220	6,60	10,40	22,00	230,00
Всего за день:				94,00	87,00	383,80	2 693,30

8 день

Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	3,40	6,50	18,60	147,50
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	5,80	9,50	1,10	113,50
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	15/20	1,70	0,60	19,60	95,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	3,20	15,80	107,00
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			530	16,60	20,70	75,50	564,20

II Завтрак

2008	4	БУТЕРБРОД С ОТВАРНЫМИ МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ	20/30	8,20	6,00	15,40	148,40
к/к	к/к	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	180	0,20	0,00	12,00	50,20
Итого за прием пищи:			230	8,40	6,00	27,40	198,60
Обед							
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	2,90	8,10	6,30	109,60
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2,70	4,90	8,50	88,80
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	240	19,20	20,60	17,90	394,20
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,00	25,00	101,70
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:			770	29,40	34,50	86,80	836,30
Полдник							
2008	7	БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	20/10/30	7,20	11,00	15,50	190,20
к/к	к/к	КИСЕЛЬ ИЗ ИЗЮМА	180	0,50	0,10	23,10	95,70
к/к	к/к	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3,00	1,00	42,00	192,00
Итого за прием пищи:			440	10,70	12,10	80,60	477,90
Ужин							
2017	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	80	1,20	4,90	5,30	69,90
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	240	19,20	23,00	40,10	444,20
к/к	к/к	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,10	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:			560	24,70	28,80	97,60	750,60
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:				97,20	107,60	386,90	2 983,20

9 день

Завтрак							
2008	189	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	4,40	0,60	16,30	150,90
2012	235	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	60/15	10,10	7,70	22,90	168,80
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,60	0,50	10,60	53,60
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,30	0,10	14,60	59,70
К/К	К/К	ЙОГУРТ М. Д. Ж. 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	80,00
Итого за прием пищи:			515	19,20	11,40	75,40	513,00
II Завтрак							
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	10/10/25	4,30	11,70	12,90	174,50
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,90	4,50	0,30	60,90
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,70	3,00	12,20	91,70
Итого за прием пищи:			265	12,90	19,20	25,40	327,10
Обед							
2012 / 2011	14 / 70	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ до 31.10 / ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ с 01.11	80	1,10	4,90	3,70	63,50
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	1,50	4,70	7,00	75,80
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	22,70	15,30	44,30	449,20
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:			765	30,50	26,00	101,90	807,80
Полдник							
2008	444	ОЛАДЬИ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	60	3,10	11,10	19,80	191,60
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,50	0,20	11,90	60,70
2011	338	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи:			340	4,00	11,70	41,50	299,30
Ужин							
2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	80	0,60	0,10	1,50	9,60
2016	463	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	16,10	8,00	7,50	185,10
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,70	14,40	12,60	192,20
к/к	к/к	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,10	0,10	23,80	97,20
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:			590	23,70	23,50	74,50	626,10
Ужин 2							
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	107,00
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	2,00	14,90	83,40
Итого за прием пищи:			220	7,30	7,00	24,50	190,40
Всего за день:				97,60	98,80	343,20	2 763,70

10 день

Завтрак							
2011	71	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	50	0,60	0,10	1,90	11,00
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150/15	8,00	9,40	25,70	249,00
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:			535	12,10	15,70	73,30	538,00
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	180	2,70	2,20	9,40	69,30
Итого за прием пищи:			275	9,20	19,10	22,10	298,70
Обед							
2011	40	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	80	2,70	5,10	19,70	135,90
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,80	4,90	13,40	104,60
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	90	12,20	3,20	5,40	119,00
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,80	20,40	137,30
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:			785	25,60	19,50	122,70	789,60
Полдник							
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	19,90	12,90	18,80	276,40
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,00	0,20	17,80	77,30
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ / ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого за прием пищи:			390	21,30	13,40	46,90	400,70
Ужин							
к/к	к/к	ЯЙЦО С ГАРНИРОМ	80	6,90	7,50	2,70	106,30
к/к	к/к	ФИЛЕ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕНОЕ	90	10,30	9,20	19,00	197,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150/5	8,50	10,20	38,30	278,70
2012	376	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,40	0,00	25,00	101,70
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:			565	30,30	27,80	114,10	825,70
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:				105,90	101,00	397,70	3 006,30
Итого за 10 дней:				964,40	924,90	3 690,10	27 469,30
Среднее значение за период:				96,44	92,49	369,01	2 746,93

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

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

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

Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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 сбоев поставки в наименованиях по фруктам и напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.