

	тк	Йогурт в индивидуальной упаковке	1/125	3,7	3,1	20	123	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Апельсин свежий	1/250	0,9	0,2	8,1	43	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Вафли	1/70	1,4	4,2	19	50	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи				31,1	30,9	133,5	933,6	0,636	18	11,5	13,4	137,7	675,1	104,3	13,85
Итого за день				31,1	30,9	133,5	933,6	0,636	18	11,5	13,4	137,7	675,1	104,3	13,85

ДЕНЬ 2 Обед															
2008	50	Салат "Свеколка"	1/150	8	8,1	15,2	134	0,03	7	0,03	4,8	48	56	28	1,9
2008	91	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью	250/25/10/3	3	5,8	17,2	133	0,072	0	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8
2008	270	Бифштеке рубленый из говядины**	120/10	13,6	12,1	20,2	276	0,03	0	0,06	1,2	9	101	12	2
2008	333	Картофель отварной	1/230	0,9	4,7	23,5	148	0,15	0	0,04	0,2	21	79	30	102
2008	442	Сок натуральный	1/200	1	0,2	19,6	86	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
	тк	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Батон обогащенный	1/20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Яблоко свежее	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи				30,4	32,2	128,5	937,6	0,292	9	0,3	6,46	112,2	306,2	95,6	108,1
Итого за день				30,4	32,2	128,5	937,6	0,292	9	0,3	6,46	112,2	306,2	95,6	108,1

ДЕНЬ 3 Обед															
2008	40	Салат из квашеной капусты*	1/100	1,6	5,1	7,7	83	0,012	16,2	0,02	1,38	29,4	16,8	9	0,42
2008	76	Борщ с капустой и картофелем с говядиной, сметаной и зеленью	250/25/10/3	3,2	5,6	12,1	112	0,05	0	0,22	0,2	52	58	25	1,3
2008	259	Гуляш из говядины**	100/50	14,7	12,6	0,8	168	0,04	0	0,01	2,2	14	150	20	2
2008	323	Греча отварная	1/200	3,6	4,6	37,7	206	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
2008	436	Напиток лимонный	1/180	0,2	0	25,7	105	0,01	0	0	0,1	8	5	3	0

	тк	Хлеб ржано-пшеничный	1/20	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Батон обогащенный	1/20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Йогурт в индивидуальной упаковке	1/125	3,7	3,1	20	123	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием пищи			31,3	32,1	134,5	948,6	0,142	16,2	0,28	4,18	114,4	307,8	83	4,32
	Итого за день			31,3	32,1	134,5	948,6	0,142	16,2	0,28	4,18	114,4	307,8	83	4,32

ДЕНЬ 4 Обед															
2008	41	Салат витаминный до 28.02./ с 01.03. помидор свежий (порционно)	1/150	1,2	5,2	6,5	90	0,03	26	0,32	2,4	36	27	17	1,1
2008	100	Суп картофельный с макаронными изделиями, говядиной и зеленью	250/25/3	3,9	2,8	20	121	0,088	0	0,16	0,24	18,4	51,2	20	0,8
2008	312	Кура, тушеная в сметанном соусе**	120/100	17,4	16,2	10,4	248	0,06	0	0,08	2,4	41	144	19	1
2008	335	Пюре картофельное	1/230	3,1	5,4	20,3	141	0,14	0	0,04	0,2	47	85	29	1,1
	401	Компот из чернослива	1/180	0,6	0,2	29,3	124	0,01	0	0	0,2	20	20	26	0,8
	тк	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Батон обогащенный	1/40	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Груша свежая	1/250	0,4	0,3	10,3	47	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Мармелад	1/88	0	0	14	64	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием пищи			30,1	31	133,8	948,6	0,328	26	0,6	5,44	162,4	327,2	111	4,8
	Итого за день			30,1	31	133,8	948,6	0,328	26	0,6	5,44	162,4	327,2	111	4,8

ДЕНЬ 5 Обед															
2008	20	Салат из соленых огурцов с луком*	1/100	2,7	5,1	2,6	67	0,02	6	0	2,3	23	28	13	0,7

2008	87	Щи по-уральски с говядиной, сметаной и зеленью	250/25/10/3	3,2	5,6	7,2	92	0,024	0	0,18	0,16	40	43,2	15,2	0,56
2008	228	Рыба (филе) отварная с соусом польским**	100/50	12	10,6	15	194	0,03	0	0	0,3	7	80	2	0,3
2008	325	Рис отварной	1/230	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
2008	442	Сок натуральный	1/200	1	0,2	19,6	86	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
2008	тк	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Батон обогащенный	1/40	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Йогурт в индивидуальной упаковке	1/125	3,7	3,1	20	123	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Апельсин свежий	1/100	0,9	0,2	8,1	43	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи				30,7	32	128,3	921,6	0,104	8	0,23	3,16	80	219,2	53,2	3,56
Итого за день				30,7	32	128,3	921,6	0,104	8	0,23	3,16	80	219,2	53,2	3,56

ДЕНЬ 6 Обед															
2008	62	Салат дальневосточный из морской капусты	1/150	0,6	0,1	0,3	5	0,02	4	0,03	0,1	30	30	87	8,1
2008	76	Борщ с капустой и картофелем с говядиной, сметаной и зеленью	250/25/10/3	3,2	5,6	12,1	112	0,05	0	0,22	0,2	52	58	25	1,3
2008	272	Котлета из говядины**	120/10	13	12,8	11,8	186	0,04	0	0,03	1,8	7	76	12	1
2008	323	Греча отварная	1/230	3,7	6,3	32,8	203	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6
2008	402	Компот из сухофруктов	1/180	0,6	0,1	31,7	131	0,018	0	0,01	0,45	18,9	20,7	14,4	0,63
	тк	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Батон обогащенный	1/30	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Яблоко свежее	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Молоко для питания детей	1/200	6	5	9,4	106	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи				31	31,2	130,9	903,6	0,158	4	0,32	2,85	118,9	262,7	164,4	11,63
Итого за день				31	31,2	130,9	903,6	0,158	4	0,32	2,85	118,9	262,7	164,4	11,63

ДЕНЬ 7 Обед															
2008	19	Салат из свежих огурцов	1/150	0,7	4,1	2,3	103	0,03	9	0,01	4,5	21	38	13	0,7
2008	99	Суп картофельный с бобовыми, говядиной и зеленью	250/25/3	6,4	4,5	18,6	141	0,128	0	0,17	0,24	40	111	30,4	1,52
2008	256	Печень по-строгановски**	120/50	6,8	9,2	11,8	126	0,39	0	11,2	6,5	40	473	32	10
2008	331	Макаронные изделия отварные	1/230	5,5	4,8	11,3	141	0,06	0	0	0,8	4	36	7	0,8
2008	401	Компот из изюма	1/180	0,5	0,1	28,1	116	0,027	0	0	0,09	14,4	23,4	7,2	0,54
	тк	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Батон обогащенный	1/40	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Йогурт в индивидуальной упаковке	1/125	3,7	3,1	20	123	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Апельсин свежий	1/250	0,9	0,2	8,1	43	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Печенье сахарное	1/100	3,2	5,1	11	40	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи				31,2	32	134,2	946,6	0,635	9	11,38	12,1	119,4	681,4	89,6	13,56
Итого за день				31,2	32	134,2	946,6	0,635	9	11,38	12,1	119,4	681,4	89,6	13,56

ДЕНЬ 8 Обед															
2008	51	Винегрет овощной*	1/150	1,4	10,1	6,6	123	0,02	15	0,25	4,6	38	36	19	1
2008	88	Щи из квашеной капусты с картофелем, говядиной, сметаной и зеленью	250/25/10/3	3,2	5,7	7,4	94	0,05	0	0,21	0,2	46	49	21	0,7
2008	258	Жаркое по-домашнему из говядины**	1/300	21,8	14,2	52,8	402	0,166	0	0,02	6,33	35	316	60	5
2008	442	Сок натуральный	1/200	1	0,2	19,6	86	0,01	2	0	0,1	7	7	4	1,4
	тк	Хлеб ржано-пшеничный	1/50	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Батон обогащенный	1/40	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Яблоко свежее	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи				31,3	31,5	119,2	865,6	0,246	17	0,48	11,2	126	408	104	8,1
Итого за день				31,3	31,5	119,2	865,6	0,246	17	0,48	11,2	126	408	104	8,1

ДЕНЬ 9 Обед															
2008	29	Салат "Школьные годы" до 28.02./ с 01.03. огурец соленый (порционно)	1/150	1,5	4,1	0,8	15	0,04	26	0,04	4,7	26	37	20	0,8
2008	76	Борщ с капустой и картофелем с говядиной, сметаной и зеленью	250/25/10/3	3,2	5,6	12,1	112	0,05	0	0,22	0,2	52	58	25	1,3
2008	228	Рыба (филе) отварная с соусом польским**	100/50	12	10,6	15	194	0,03	0	0	0,3	7	80	2	0,3
2008	325	Рис отварной	1/230	3,7	6,3	32,8	203	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6
2008	401	Компот из кураги	1/180	1	0,1	20,2	142	0,018	0	0,03	0,99	29,7	26,1	18,9	0,63
	тк	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Батон обогащенный	1/20	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Йогурт в индивидуальной упаковке	1/125	3,7	3,1	20	123	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Груша свежая	1/100	0,4	0,3	10,3	47	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи				29	31	134,2	949,6	0,158	26	0,34	6,49	117,7	262,1	84,9	3,63
Итого за день				29	31	134,2	949,6	0,158	26	0,34	6,49	117,7	262,1	84,9	3,63

ДЕНЬ 10 Обед															
2008	22	Салат из свежих помидоров*	1/150	1	7,2	3,3	109	0,05	24	0,16	5,1	30	24	18	1
2008	91	Рассольник ленинградский с говядиной, сметаной и зеленью	250/25/10/3	3	5,8	17,2	133	0,072	0	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8
2008	265	Плов из говядины**	1/300	19,8	12,2	58	356	0,06	0	0,15	3,2	17	197	37	3
2008	394	Компот из свежих яблок	1/180	3,1	5,4	20,3	141	0,01	0	0	0,1	7	4	4	1
2008	тк	Хлеб ржано-пшеничный	1/30	2	0,3	12,7	61,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Батон обогащенный	1/40	1,5	0,6	10,3	52,4	0	0	0	0	0	0	0	0
	тк	Мандарин свежий	1/100	0,8	0,2	7,5	38	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи				31,2	31,7	129,3	890,6	0,192	24	0,48	8,56	81,2	288,2	80,6	5,8

тк	Яблоко свежее	1/200	0,4	0,4	9,8	47	0	0	0	0	0	0	0	0
тк	Молоко для питания детей	1/200	6	5	9,4	106	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи			30,5	31,8	126,8	893,6	0,171	4	0,26	3,65	79,4	233,8	140,8	10,88
Итого за день			30,5	31,8	126,8	893,6	0,171	4	0,26	3,65	79,4	233,8	140,8	10,88
Итого за 12 дней			368,9	375,2	1567	11057,6	3,272	179,4	26,49	79,9	1363	4288	1197	193,2
Среднее значение за период			30,742	31,267	130,58	921,4667	0,27267	14,95	2,208	6,66	113,6	357,3	99,73	16,1

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

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Москва: Экономика, 1983. - 720 с.

* до 01.03. используется лук репчатый или зеленый, с 01.03. используется только лук зеленый

** по данным технологическим картам обжарка не производится, приготовление выполняется в пароконвектомате

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