

№ 28	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	100	1,26/ 2,2	0,11/ 0,14	9,6/ 12	44,8/ 52	0,01/ 0,02	0,80/ 0,100	6,9/ 7,6	4,87/ 7,6	45/ 55	0,28/ 0,35	29,68/ 31,1	4,96/ 6,7
№ 42	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,4/ 5,15	4,8/ 5,3	21,6/ 27	146,6/ 163,25	0,1/ 0,12	0,110/ 0,135	2,4/ 3,7	2,7/ 3,4	69,4/ 77,9	0,3/ 0,5	118,6/ 121,25	18,6/ 20,25
№ 131	Картофельное пюре	150	200	2,1/ 3,6	6,9/ 8,2	13,75/ 15	122,5/ 173,4	0,08/ 0,09	0,35 / 0,49	3,5/ 4,6	2,2/ 3	65,35/ 87,8	0,5/ 0,7	89,7/ 109,6	20,5/ 22,3
№ 99	Биточки мясные	80	100	12,04/ 14,3	15,72/ 17,6	9,44/ 11,8	234,16/ 271,7	0,08/ 0,09	0,5/ 0,8	3,96/ 4,2	0,08/ 0,1	67,76/ 79,7	0,48/ 0,59	184,16/ 191,2	16,24/ 22,8
№ 270	Чай с лимоном	200	200	0,4	0,1	22,7	62,2	0,01	0,2	0,9	3,6	24,4	0,6	17,2	9,2
	Хлеб пшеничный	55	70	3,3/ 4,10	0,5/ 0,7	21,5/ 27,2	114,25/ 120,5	0,08/ 0,09		3,71/ 3,93		31/ 38,5	0,8/ 0,9	89/ 113,5	3,4/ 5,1
	Хлеб ржаной	28	30	1,3/ 1,8	0,33/ 0,36	9,35/ 10,02	48,72/ 52,2	0,05/ 0,05	0,38/ 0,4	3,39/ 3,42		29,8/ 31,5	0,5/ 0,8	44,24/ 45,4	13,16/ 14,7
	Фрукты - яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,5	2,8	9	16	1,2	11	9
	Итого:			25,3/ 31,23	28,46/ 32,8	117,74/ 135,53	820,23/ 947,25	0,44/ 0,50	0,239/ 0,299	27,56/ 31,3	22,5/ 24,19	349,1/ 410,8	4,6/ 6,14	563,58/ 640,25	85,06/ 101,5
	Средняя сбалансированность			1/1	1,1/ 1,05	4,6/ 4,3						1/1		1,6/ 1,5	
	3 день Обед														
№ 36	Салат картофельный с зеленым горошком	80	100	1,4/ 2,6	4/5	8,08/ 11,6	105,5/ 114,3	0,03/ 0,04	0,075/ 0,098	3,9/ 5,1	7,31/ 8,64	53,8/ 56,95	0,35/ 0,89	63,7/ 90,4	8,1/ 9,6
№ 30	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	250	2,2/ 3,5	3,6/ 4,7	10,8/ 13,5	103,2/ 134	0,03/ 0,05	0,088/ 0,096	9,21/ 11,25	10,6/ 12	34,2/ 42,85	0,2/ 0,8	103/ 118,75	28/ 36
№ 202	Макаронные изделия отварные	180/5	230/10	4,5/ 5,7	3,0/ 3,9	37,9/ 48,9	205,5/ 239,7	0,07/ 0,08	0,056/ 0,089	13,7/ 14,9	1,7/ 1,9	22,18/ 27,98	0,68/ 1,22		
№ 119	Сосиска молочная отварная	60	80	4,1/ 5,8	8,31/ 9,1	0,24/ 0,52	116,6/ 153,4	0,10/ 0,12		3,24/ 4,32		39/ 46	1,08/ 1,74	95,4/ 107,2	12/16
	Хлеб пшеничный	55	70	3,3/ 4,10	0,5/ 0,7	21,5/ 27,2	114,25/ 120,5	0,08/ 0,09		3,71/ 3,93		31/ 38,5	0,8/ 0,9	89/ 113,5	3,4/ 5,1
№ 269	Чай с молоком или сливками	200	200	1,3	1,6	21,6	104,8	0,02	0,03	0,04	0,8	85,8	0,6	59,2	16,2
№ 260	Булочка сдобная	100	100	8,3	7,4	38,5	201,3	0,17		2,2	0,2	89,9	0,9	150,6	18,3
	Итого:			24,9/ 31,3	28,41/ 32,4	117,12/ 134,62	827,9/ 947,5	0,42/ 0,48	0,244/ 0,313	36/ 41,74	20,61/ 23,54	355/ 397,98	4,6/ 7,05	560,9/ 629,7	86/ 101,2

	Средняя сбалансированность			1/1	1,1/ 1,03	4,7/ 4,3						1/1		1,5/ 1,5	
	4 день Обед														
№ 2	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	50/20/7	4,9/ 6,23	7,04/ 8,51	25,38/ 33,96	126,8/ 159	0,054/ 0,09	0,150/ 0,250	4,36/ 6,54	0,83/ 0,95	155,5/ 166,5	1,2/ 1,8	99,2/ 125,2	11,98/ 13,3
№ 56	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	250/10	1,76/ 2,07	2,26/ 3,33	15,34/ 18,43	96/120	0,09/ 0,11	0,80/ 0,98	7,2/ 8,5	6,4/ 8,7	56,46/ 65,58	0,73/ 0,85	174,2/ 192,75	17,4/ 24,25
№ 131	Картофельное пюре	150	200	2,1/ 3,6	6,9/ 8,2	13,75/ 15	122,5/ 173,4	0,08/ 0,09	0,35/ 0,49	3,5/ 4,6	2,2/3	65,35/ 87,8	0,5/ 0,7	89,7/ 109,6	20,5/ 22,3
№ 87	Тефтели рыбные	80	120	14,4/ 16,8	11,7 12,3	20,8/ 24,6	322/ 349	0,135/ 0,156	0,72/ 0,95	16,48/ 18,42	4,7/ 6,06	38,2/ 42,3	0,69/ 1,08	156,64/ 169,96	32,96/ 39,44
№ 87	Компот из смеси с/х фруктов	200	200	1,0	0,06	27,5	110			1,4	4,32	28,7	0,62		
	Хлеб ржаной	28	30	1,3/ 1,08	0,33/ 36	10,35/ 12,92	48,72/ 52,2	0,05/ 0,07	0,38/ 0,42	3,39/ 3,42		29,8/ 31,5	0,5/ 0,7	44,24/ 45,4	3,16/ 4,7
	Итого:			25,13/ 30,78	28,29/ 32,76	114,72/ 132,41	826,02/ 952,6	0,41/ 0,49	0,240/ 0,309	35,3/ 42,5	19,75/ 24,03	384,01/ 420,3	4,2/ 5,75	563,9/ 632,2	86/ 104,9
	Средняя сбалансированность			1/1	1,1/ 1,06	4,5/ 4,3						1/1		1,5/ 1,5	
	5 день Обед														
№ 40	Винегрет овощной	80	100	1,04/ 1,3	1,34/ 2,1	5,84/ 7,3	43/ 52	0,03/ 0,04			4,14/ 5,18	138,6/ 153,23	0,5/ 0,6	138,32/ 147,9	11,24/ 13,1
№ 59	Суп с макаронными изделиями	200	250	1,8/ 2,33	2/2,5	12,16/ 15,72	69,14/ 78,67	0,1/ 0,125	0,154/ 0,189	8,3/ 9,9	8/10	29,6/ 34,2	0,9/ 1,20	65,4/ 72	24,2/ 30,25
№ 122	Плов из курицы	200	250	14,5/ 19,6	20/ 22,75	47,2/ 53,25	420/ 522,5	0,1/ 0,125	0,081/ 118	14,4/ 18,5	8,9/ 9,4	160,8/ 173,5	1,6/ 2,25	153,2/ 184	32,4/ 43
	Хлеб пшеничный	55	70	3,3/ 4,10	0,5/ 0,7	21,5/ 27,2	114,25/ 120,5	0,08/ 0,09		3,71/ 3,93		31/ 38,5	0,8/ 0,9	89/ 113,5	3,4/ 5,1
№ 268	Чай с сахаром	200	200	0,05	0,01	4,95	17,5	0,06		0,07	0,19	0,13	0,01	7,4	3,9
№ 260	Булочка сдобная	100	100	3,9	4,3	26,3	159	0,05	0,01	7,1	0,29	23,84	0,5	105	12
	Итого:			24,59/ 31,3	28,15/ 32,3	117,96/ 134,73	822,8/ 949,7	0,42/ 0,49	0,245/ 0,317	33,6/ 39,5	21,5/ 25,06	383,9/ 423,1	4,3/ 5,46	558,3/ 629,8	87,14/ 107,3
	Средняя сбалансированность			1/1	1,1/ 1,03	4,7/ 4,3						1/1		1,5/ 1,5	

	6 день Обед														
№ 28	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	100	1,26/ 2,2	0,11/ 0,14	9,6/ 12	44,8/ 52	0,01/ 0,02	0,80/ 100	6,9/ 7,6	4,87/ 7,6	45/ 55	0,28/ 0,35	29,68/ 31,1	4,96/ 6,7
№ 773	Суп полевой	200	250	6,06/ 8,07	8,08/ 9,05	32,32/ 35,4	226,98/ 258,73	0,15/ 0,17	0,14/ 17,5	5,8/ 6,9	1,27/ 1,78	32,5/ 38,12	1,1/ 1,8	146,6/ 157,25	16/ 22,5
№ 134	Капуста тушеная	150	200	2,46/ 3,33	3,26/ 4,03	29,82/ 38,28	144/ 172,38	0,08/ 0,09	0,70/ 0,90	7,9/ 9,75	8,4/ 9,05	95,3/ 105,8	1,44/ 1,80	80/ 100	31,2/ 34,5
№ 99	Котлета из говядины	80	100	10,4/ 12	8,06/ 9,58	21,6/ 24,5	219/ 252,5	0,06/ 0,08	0,46/ 0,71	4,4/ 5,7	0,89/ 1,02	76,13/ 82,66	1,03/ 1,29	95,36/ 119,9	12,88/ 16,1
	Хлеб пшеничный	55	70	3,3/ 4,10	0,5/ 0,7	21,5/ 27,2	114,25/ 120,5	0,08/ 0,09		3,71/ 3,93		31/ 38,5	0,8/ 0,9	89/ 113,5	3,4/ 5,1
№ 274	Какао с молоком	200	200	2,6	1,7	22,8	98	0,05	0,35	5,4	0,52	110,36	0,8	178,4	15,8
	Итого:			25,08/ 31,8	28,2/ 32,4	117,74/ 135,18	823,1/ 949,6	0,42/ 0,50	0,245/ 0,313	34/ 41,75	21,3/ 25,1	386,7/ 420,7	4,3/ 5,92	569/ 629,5	87,8/ 106,1
	Средняя сбалансированность			1/1	1,1/ 1,01	4,6/ 4,2						1/1		1,5/ 1,5	
	7 день Обед														
№ 36	Салат картофельный с зеленым горошком	80	100	1,4/ 2,6	4/5	8,08/ 11,6	105,5/ 114,3	0,03/ 0,04	0,075/ 0,098	3,9/ 5,1	7,31/ 8,64	53,8/ 56,95	0,35/ 0,89	63,7/ 90,4	8,1/ 9,6
№ 52	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	2,8/ 4,75	4,66/ 5,89	13,72/ 15,4	104,66/ 125,33	0,06/ 0,08	0,055/ 0,087	5,2/ 8,25	6,58/ 7,08	25,94/ 30,13	0,56/ 0,7	52/ 59	16/ 20,75
№ 169	Каша рисовая рассыпчатая	150	200	5,72/ 6,96	3,54/ 4,98	57,62/ 64,16	235/ 290	0,08/ 0,1	0,065/ 0,083	8,45/ 10,6	8,48/ 9,03	55,32/ 68,06	1,22/ 1,62	106,35/ 109,3	18,35/ 25,8
№ 119	Сосиска молочная отварная	60	80	4,1/ 5,8	8,31/ 9,1	0,24/ 0,52	116,6/ 153,4	0,10/ 0,12		3,24/ 4,32		39/ 46	1,08/ 1,74	95,4/ 107,2	12/ 16
	Хлеб пшеничный	55	70	3,3/ 4,10	0,5/ 0,7	21,5/ 27,2	114,25/ 120,5	0,08/ 0,09		3,71/ 3,93		31/ 38,5	0,8/ 0,9	89/ 113,5	3,4/ 5,1
№ 385	Напиток кисломолочный	200	200	6,98	6,28	15,84	146,2	0,067	0,045	9,14	1,2	180,8	0,184	160	28,2
	Итого:			24,30/ 31,19	27,29/ 31,95	117,0/ 134,72	822,2/ 949,7	0,42/ 0,49	0,240/ 0,313	34,6/ 41,4	21,5/ 25,1	385,6/ 420,4	4,2/ 6,0	566,5/ 630,4	86,9/ 105,4
	Средняя сбалансированность			1/1	1,1/ 1,02	4,8/ 4,3						1/1		1,5/ 1,5	
	8 день Обед														
№ 2	Бутерброд с маслом и	30/10/5	50/20/7	4,9/	7,04/	25,38/	126,8/	0,054/	0,150/	4,36/	0,83/	155,5/	1,2/	99,2/	11,98/

				14,3	17,6	11,8	271,7	0,09		4,2	0,1	79,7	0,59	121,2	22,8
	Хлеб пшеничный	55	70	3,3/ 4,10	0,5/ 0,7	21,5/ 27,2	114,25/ 120,5	0,08/ 0,09		3,71/ 3,93		31/ 38,5	0,8/ 0,9	89/ 113,5	3,4/ 5,1
№ 274	Какао с молоком	200	200	2,6	1,7	22,8	98	0,05	0,35	5,4	0,52	110,36	0,8	178,4	15,8
	Итого:			24,04/ 31,03	27,34/ 32,6	116,28/ 134,7	821,87/ 948,73	0,44/ 0,49	0,242/ 0,304	33,12/ 39,88	21,8/ 24,7	383,6/ 420,12	4,2/ 5,42	580/ 645	83,5/ 105
	Средняя сбалансированность			1/1	1,1/ 1,05	4,8/ 4,3						1/1		1,5/ 1,5	
	Всего за 10 дней:			24,98/ 31,26	27,97/ 32,46	117,5/ 134,3	828,7/ 949,6	0,43/ 0,49	0,241/ 0,310	33,31/ 39,46	21,2/ 24,4	377,9/ 416,3	4,3/ 5,89	562,9/ 629,7	86,5/ 104

1.Источник (сборник): **Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.**

2.**Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания – Уфа.**

3.Компьютерная программа «Школа: Питание» (Соответствует СанПин 2.4.5.2409-08)

4.**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий – Пермь, 2013г.**

5.**Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербург, 2003 г.**