

0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6	7,7	43,2	267,1
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/25	6,2	6,6	12,1	133,7
Итого за Завтрак №1				13,7	15,9	77,6	510,6
Завтрак вариант №1а							
Завтрак вариант №1а							
2008	444	Оладьи "Школьные" с повидлом	200/40	16,2	15,2	119,6	651,6
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
Итого за Завтрак вар. №1а				19,3	21,1	151,6	845,8
Обед							
К/К	7330	Огурец соленый	60	0,1		0,2	1,4
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем и курой	200/5	3,3	5,8	6	94
2008	283 / 364	Тефтели (1 вар.) в томатном соусе	80/30	6,2	17,8	8,1	223,1
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,7	28,4	186,7
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		30,8	125,7
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				17,6	28,7	93,3	723,7
Итого за день с завтраком №1				31,3	44,6	170,9	1234,3
Итого за день с завтраком № 1а				36,9	49,8	244,9	1569,5

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая манная молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	213	Яйцо вареное 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак №1				14,1	16,6	60,7	450,4
Завтрак вариант №1а							
2012 дошк.	208	Макароны, запеченные с яйцом с маслом сливочным	230/5	6,9	16,1	38,5	374,8
2008	2	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	25/5/20	2,6	4,4	36	190,7
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1а				9,5	20,5	87,5	617,4
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,3	1	1,5	16,7
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой	200/5	3,7	3,9	13,6	104,9
2008	239	Котлета рыбная (из тушки)	90	11,1	5,6	13,7	147,7
2008	335	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	136,3
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				20,8	16,1	96,5	644,8
Итого за день с завтраком №1				34,9	32,7	157,2	1095,2
Итого за день с завтраком № 1а				30,3	36,6	184	1262,2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	6	7,7	43,2	267,1
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
К/К	5376	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47
Итого за Завтрак №1				11,5	11,7	78	465,5
Завтрак вариант №1а							
2008	204	Биточки рисовые с молоком сгущенным	200/40	7,7	11,8	79,5	435,2
2008	3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/20	5,8	6,5	9,7	121,9
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
Итого за Завтрак вар. №1а				17,4	22,1	114,3	708,5
Обед							
К/К	7330	Огурец соленый	60	0,1		0,2	1,4
2008	76	Борщ из свежей капусты с картофелем, курой	200/5	3,4	3,8	8,1	89,4
2008	314	Котлеты рубленные из птицы	90	13,9	13,6	13,1	243,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	6,4	39,4	249,9
2008	411	Кисель плодово-ягодный (из конц.)	200			33,9	130,9
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				28	24,2	114,5	807,6
Итого за день с завтраком №1				39,8	36	192,5	1273,1
Итого за день с завтраком № 1а				45,7	46,3	228,8	1516,1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
1996	214	Омлет натуральный	120	12,8	21	2,4	249,6
К/К	3104	Зеленый горошек консервированный	20	0,9	0,1	2,1	12,3
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	2,4	4,4	14,5	107,9
Итого за Завтрак №1				17,6	27,1	41,3	479,6
Завтрак вариант №1а							
2011	150	Картофельные оладьи с сыром, со сметанным соусом	200/30	12,5	17,2	33,2	363
2008	1	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1а				14,1	21,5	55,9	499,3
Обед							
2011	52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,3	2	1,6	25,5
2008	100 и	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200/5	4,5	3,4	16,6	115,4
2008	306 и	Голубцы ленивые со сметаной	200/10	17,5	21,4	10,2	316,4
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				24,5	27,2	61,2	602
Итого за день с завтраком №1				42,1	54,3	102,5	1081,6
Итого за день с завтраком № 1а				38,6	48,7	117,1	1101,3

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	7,4	7,7	37,7	251,1
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
2008	2	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	25/5/30	2,6	4,4	36	190,7
Итого за Завтрак №1				10	12,1	86,7	493,7
Завтрак вариант №1а							
2008	210	Макароны с сыром 200/30		13,8	23,4	45,4	363,6
2008	2	Бутерброд с маслом сливочным и джемом	25/5/30	2,6	4,4	36	190,7
2008	430 и	Чай с сахаром	200			13	51,9
Итого за Завтрак вар. №1а				16,4	27,8	94,4	606,2
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным	60	0,3	1	1,5	16,7
2008	84 и	Щи из свежей капусты с картофелем, свиной и сметаной	200/5/5	2,4	5,2	6,7	86,2
2008	314	Котлеты рубленые из птицы	90	13,9	13,6	13,1	243,2
2008	335	Пюре картофельное	150	3,1	5,2	12,1	136,3
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4		35,8	146,4
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				22,3	25,4	89,0	721,6
Итого за день с завтраком №1				32,3	37,5	175,7	1215,3
Итого за день с завтраком №1а				38,7	53,2	183,4	1327,8

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак вариант №1							
2008	184 и	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	10,8	7,7	40,8	270,4
2008	433	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4
2008	3	Бутиерброд с сыром и маслом сливочным	15/5/20	5,8	6,5	9,7	121,9
Итого за Завтрак №1				20,5	18	75,6	543,7
Завтрак вариант №1а							
2008	444	Оладьи "Школьные" со гущенным молоком	200/40	18,9	18,6	115,9	678,8
2008	1	Бутиерброд с маслом сливочным	5/20	1,6	4,3	9,7	84,4
2008	432	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,6	22,3	109,8
Итого за Завтрак вар. №1а				22	24,5	147,9	873
Обед							
К/К	7330	Огурец соленый	60	0,1		0,2	1,4
2008	92	Суп картофельный с перловой крупой с рыбой	200/20	6	3	16,3	116,6
2008	284 / 364	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	80/30	6,2	17,8	8,1	223,1
2008	331	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,7	28,4	186,7
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		30,8	125,7
К/К	5371	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	2,2	0,4	19,8	92,8
Итого за Обед				20,3	25,9	104	746,3
Итого за день с завтраком №1				41	43,9	179,2	1290
Итого за день с завтраком №1а				42,0	42,5	251,9	1619,3

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептур на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва ДелиПринт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва ДелиПринт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва ДелиПринт 2012. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.