

Согласовано

ИП Алехмина С.А.

Утверждено

Александр Александрович
В.В. Александров

Примерное меню приготавливаемых блюд для обеспечения питания (завтрак, обед) обучающихся г. Выборга и Выборгского района Ленинградской области с 7 до 11 лет в образовательных учреждениях



Наименование	Технологическая и нормативная документация/рецептур	№ рецептур или технологических карт	Выход в гр.	Пищевая ценность						Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Мг	Fe	P	В1	С	А	

Понедельник Первая неделя

Завтрак														
Каша овсяная (пшеница молочная с добавлением изюма)	2008	186	150/10	8,86	8,34	21,86	197,94	138,97	38,71	1,42	187,92	0,14	3,90	78,42
Булочка с сыром	2017	3	40	6,36	7,22	17,54	160,58	92,44	14,27	0,11	13,52	0,05	0,30	67,62
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	19,00	76,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого			500,00	15,82	15,96	68,20	479,72	254,71	36,88	2,47	272,64	0,27	12,00	153,04

Обед

Борщ с капустой и картофелем и курой	2017	82/288	200/10	4,56	5,29	18,19	134,61	79,50	12,96	0,61	48,24	0,07	3,23	2,28
Печень по-Строгановски	2017	255	90	9,93	10,11	11,60	165,36	139,92	25,70	4,27	190,97	0,18	4,61	181,61
Макаронные изделия отварные	2017	202	150	5,52	4,52	28,45	176,56	4,86	21,12	1,11	37,17	0,06	0,00	47,00
Салат из свежих помидоров и огурцов	2017	24	60	0,65	3,70	2,08	44,21	13,80	7,00	0,42	12,00	0,00	10,92	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Напиток из плодов шиповника	2017	8	200	0,68	0,28	20,97	89,09	21,33	3,44	0,63	3,44	0,10	19,00	0,00
Итого			750	24,04	24,31	101,83	702,57	268,61	81,82	7,89	330,42	0,51	37,76	230,89

Полдник

Сок фруктовый в ассортименте	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00
Булочка творожная	2008	479	100	8,52	9,11	18,37	189,55	78,66	22,15	0,82	73,92	0,11	1,03	63,60
Зефир	к/к	к/к	80	0,4	0,1	21,13	87,02	33,11	9,82	0,03	47,62	0,03	3,12	28,24
Итого			380,00	9,20	9,21	48,54	313,85	120,13	36,54	1,95	121,54	0,14	7,88	91,84

Вторник Первая неделя

Завтрак														
Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327	2017	223/327	150/30	14,45	15,42	28,76	303,62	184,26	38,68	1,17	192,96	0,06	0,29	133,74
Булочка пшеничный в/с	к/к	к/к	30	1,37	0,30	14,49	66,14	6,90	9,90	0,33	26,10	0,05	0,00	0,00
Напиток пирожовый	2008	436	200	0,18	0,02	27,46	110,74	16,30	4,10	0,38	4,40	0,11	20,50	0,10

Понедельник Первая неделя

Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	5,80	7,00
Итого:			510	16,40	16,14	80,51	524,90	224,76	36,58	2,42	244,66	0,30	26,59	140,84

Обед

Суп картофельный со сладким перцем, курицей, сметаной и зеленью	2008	96	200	4,10	9,40	12,90	152,60	140,00	15,20	0,90	18,10	0,12	4,83	0,2
петрушки	2008	250	200	17,28	12,96	31,96	313,60	182,90	34,80	2,88	228,74	0,1	5,6	190,09
Рыба с картофелем, запеченная в молочном соусе	2017	49	60	1,56	3,73	13,59	94,18	44,89	23,67	0,29	22,87	0,16	3,67	21,37
Салат витаминный (2 вариант)	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00
Компот из свежих плодов	740	25,84	26,71	100,72	746,64	376,99	85,27	4,91	34,71	18,52	211,46	0,38		
Итого:														
Подник														
Сдоба обыкновенная	2008	464	125	4,20	6,36	21,86	161,48	0,08	0,93	1,42	23,51	0,11	2,28	56,00
Молоко ультрапастеризованное 2,5-3,2% жирности	к/к	к/к	200	6,10	5,44	10,10	113,76	119,54	29,70	1,12	139,62	0,02	1,33	42,66
Варил с фруктово-ягодными начинками	к/к	к/к	50	0,84	1,99	18,19	94,03	1,4	3,7	0	0	0,08	0,48	3,43
Итого:			356	11,14	13,79	50,15	369,27	121,02	34,33	2,54	163,13	0,21	4,09	102,09
Итого за день:			1560	53,38	56,64	231,38	1640,81	722,77	176,18	9,87	749,50	0,89	49,20	454,39

Вторник Первая неделя

Среда Первая неделя														
Завтрак														
Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	2017	181	150/10	9,52	7,84	25,56	201,70	116,17	32,90	1,47	188,60	0,10	2,13	86,72
Булочка с джемом	2017	2	45	2,01	3,18	22,32	125,94	9,81	10,17	0,78	36,46	0,12	1,05	74,63
Какао на молоке	2017	382	200	3,52	4,72	25,49	145,20	122,00	18,00	0,56	62,74	0,04	1,30	0,01
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого:			505	15,45	16,14	83,17	517,24	265,28	64,97	3,35	309,00	0,34	12,28	168,36
Обед														
Суп-паша домашняя с птицей, зеленью	2011	57	200	5,6	6,5	22,9	172,50	80,65	49,10	0,84	27,32	0,03	3,33	0,21
петрушки	2017	268/332	90	12,00	10,64	25,66	246,40	183,88	12,77	1,08	191,47	0,10	0,10	201,48
Котлеты, биточка, шиншеи с соусом №32	2017	312	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,86	27,75	0,22	56,60	0,14	4,37	25,50
Пюре картофельное	2017	23	60	1,15	3,70	2,08	46,22	13,80	7,00	0,42	12,00	0,00	8,40	0,00
Салат из свежих помидоров	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,7	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0
Чай с сахаром и лимоном	740	24,64	26,08	100,88	736,81	358,44	79,31	3,78	330,59	0,37	19,04	0,37		227,19
Итого:														
Подник														
Пирожок с яблоком	2017	406	100	2,56	3,20	22,30	128,24	0,16	1,85	0,53	22,20	0,08	5,17	78,23
Печенье в ассортименте	к/к	к/к	100	2,7	2,7	21,8	122,3	5,14	2,07	0,34	35,04	0,02	0,84	0
Йогурт 2,5-3,2% жирности	к/к	к/к	125	4,7	2,82	5,9	67,78	106,2	33,24	0,46	59,7	0	2,7	8,6

Среда Первая неделя

Итого:			325	9,96	8,72	50,00	318,32	111,30	37,16	1,33	116,94	0,10	8,71	86,83
Итого за день:			1570,00	50,05	50,94	234,05	1572,37	715,22	181,44	8,46	756,33	0,81	40,02	482,38

Четверг Первая неделя

Завтрак														
Омет паровой с горошком зеленым консервированным	2012	219	170	14,38	15,20	25,80	297,52	202,17	37,94	1,07	164,88	0,13	0,00	136,87
Вагон пшеничный в/с	к/к	к/к	30	1,37	0,30	14,49	66,14	6,90	9,90	0,33	26,10	0,05	0,00	0,00
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	19,00	76,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого:			500	16,35	15,90	69,09	484,86	232,37	51,74	2,34	212,18	0,26	7,80	143,87
Обед														
Суп картофельный с фрикадельками	2012	83	200	4,50	4,40	18,72	132,48	80,68	23,02	0,37	69,47	0,12	11,80	0,00
Плов из птицы	2017	291	200	18,12	18,83	42,00	409,95	228,84	41,57	2,19	143,30	0,18	6,21	215,33
Салат из моркови и яблок	2017	100	60	0,56	3,38	5,24	53,64	14,06	8,06	0,37	16,94	0,01	3,33	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Компот из свежих плодов	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00
Итого:			700	26,08	27,23	108,23	782,33	344,78	85,08	3,81	323,71	0,43	25,76	213,33
Полдник														
Пряник	к/к	к/к	50	2,7	2,7	24,38	132,62	36,72	5,67	0	0	0,1	0,9	4,06
Крепделъ сахарный	2017	415	100	6,05	7,56	11,43	137,96	96,27	24,12	0,82	127,46	0,07	2,96	89,67
Сок фруктовый в ассортименте	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00
Итого:			350	9,03	10,26	44,85	307,86	141,35	34,36	1,92	127,46	0,17	7,59	93,73
Итого за день:			1550	51,46	53,39	222,17	1575,05	718,50	171,18	8,07	663,35	0,86	41,15	452,93

Четверг Первая неделя

Пятница Первая неделя														
Завтрак														
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	2017	174	150/10	8,46	8,36	23,02	201,16	55,00	33,06	1,12	87,00	0,05	2,78	72,80
Булгурол с сыром	2017	3	40	6,36	7,22	17,54	160,58	92,44	14,27	0,11	13,52	0,05	0,30	67,62
Напиток кофейный на молоке	2017	379	200	3,60	2,67	29,20	155,20	108,57	6,80	0,67	98,40	0,07	1,17	6,84
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого:			500	18,82	18,65	79,56	561,34	273,31	58,03	2,44	220,12	0,25	12,05	154,26
Обед														
Расольник Ленинградский со сметаной	2017	96	200	4,59	4,36	19,83	136,92	75,66	22,72	0,36	55,66	0,08	6,03	2,28
Тфтели из кури в соусе №331	2017	297/331	90	9,33	14,59	9,87	208,11	189,22	12,40	1,13	109,30	0,04	0,40	212,37
Речка отварная рассыпчатая	2017	302	150	5,83	2,27	23,46	137,59	17,31	23,33	0,97	144,67	0,06	0,00	0,03
Салат из свежей капусты	2017	45	60	1,03	3,01	5,10	51,62	31,47	7,64	0,40	20,45	0,01	2,93	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Напиток цитрусовый	2008	436	200	0,18	0,02	27,46	110,74	16,30	4,10	0,38	4,40	0,11	20,50	0,10
Итого:			780	23,66	24,67	105,26	737,72	339,16	81,79	4,08	373,08	0,40	29,86	214,78
Полдник														
Булочка молочная	2008	477	100	5,70	1,80	18,67	113,68	28,66	10,08	0,50	1,87	0,14	0,18	14,73
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	19,00	76,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Мороженое в вафельном стаканчике	к/к	к/к	65	3,30	8,30	14,80	147,10	118,57	17,02	0,00	99,22	0,08	0,60	32,84

Пятница Первая неделя

Итого:			365	9,20	10,10	52,47	337,58	153,23	27,10	0,90	101,09	0,22	0,78	47,57
Итого за день:			1645	51,68	53,42	237,29	1636,64	765,70	166,92	7,42	694,29	0,87	42,69	416,61
Среднее значение за неделю:			1591	51,12	52,78	228,49	1571,09	713,13	174,19	9,22	707,61	0,87	46,14	456,42

Понедельник Вторая неделя

Завтрак

Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Гаргулес» с маслом сливочным	2017	173	150/10	10,42	10,42	19,12	215,94	122,86	28,67	1,02	116,37	0,12	3,53	134,63
Вагон пшеничный вис	к/к	к/к	40	1,83	0,40	19,32	88,20	7,20	10,05	0,36	26,74	0,06	0,00	0,00
Какао на молоке	2017	382	200	3,52	4,72	25,49	145,20	122,00	18,00	0,56	62,74	0,04	1,30	0,01
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого:			500	16,17	15,94	73,73	493,74	269,36	60,62	2,48	227,05	0,30	12,63	141,64

Обед

Суп картофельный с бобовыми на куринном бульоне с зеленью петрушки	2008	81	200	7,5	8,50	19,50	184,50	130,46	22,24	1,92	99,74	0,18	8,65	7,12
Рыба припущенная в молоке	2017	228	80	8,56	6,21	2,54	100,29	152,46	29,13	0,55	128,47	0,05	2,56	208,66
Рис отварной	2017	304	150	3,67	5,42	36,67	210,11	19,77	13,11	0,00	17,60	0,05	0,00	0,15
Салат из моркови и яблок	2017	100	60	0,56	3,38	5,24	53,64	14,06	8,06	0,37	16,94	0,01	3,33	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Компот из свежих плодов	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00
Итого:			730	23,19	24,13	106,22	734,80	337,95	84,97	3,72	334,75	0,41	18,96	215,93

Полдник

Варушка с повидлом	2008	453	100	7,92	6,14	28,47	184,22	90,41	17,40	0,12	83,91	0,11	3,52	73,43
Сок фруктовый в ассортименте	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00
Печенье заправное	к/к	к/к	50	1	3,12	11,03	92,22	12,3	4,5	0,3	26,1	0,03	0	22,23
Итого:			350	9,20	9,26	48,54	313,72	111,07	26,47	1,52	110,01	0,14	7,25	95,66
Итого за день:			1580	48,56	49,33	228,49	1542,26	718,38	172,06	7,72	671,81	0,85	38,84	453,24

Вторник Вторая неделя

Завтрак

Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327	2017	188	150/30	12,09	8,28	32,27	251,96	183,45	37,65	0,96	164,73	0,07	1,57	68,52
Чай с сахаром и лимоном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,7	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0
Бутерброд с маслом	2017	1	40	2,95	7,55	17,62	150,23	17,81	10,17	0,78	36,46	0,12	1,05	74,63
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого:			570	15,57	16,25	69,94	488,29	232,61	54,12	2,66	226,79	0,27	13,25	150,15

Обед

Борщ с фасолью и картофелем	2017	84	200	5,77	4,81	27,89	177,93	81,69	18,13	1,12	42,71	0,08	1,95	28,40
Жаркое по-домашнему из свинины	2017	259	200	14,64	17,84	30,93	342,84	215,92	22,40	1,13	230,00	0,10	0,40	212,37
Салат из свежих помидоров и огурцов	2017	24	60	0,65	3,70	2,08	44,21	13,80	7,00	0,42	12,00	0,00	10,92	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Напиток из плодов шиповника	2017	8	200	0,68	0,28	20,97	89,09	21,33	3,44	0,63	3,44	0,10	19,00	0,00
Итого:			700	24,44	27,05	101,41	746,81	341,94	62,57	4,14	326,75	0,38	32,27	240,77

Полдник

Сдоба обыкновенная	2008	464	125	4,20	6,36	21,86	161,48	0,08	0,93	1,42	23,51	0,11	2,28	56,00
Зефир	к/к	к/к	100	0,4	0,1	21,13	87,02	33,11	9,82	0,03	47,62	0,03	3,12	28,24
Йогурт 2,5-3,2 % жирности	к/к	к/к	125	4,7	2,82	5,9	67,78	106,2	33,24	0,46	59,7	0	2,7	8,6
Итого:			350	9,30	9,28	48,89	316,28	139,39	43,99	1,91	130,83	0,14	8,10	97,84
Итого за день:			1570	49,31	52,58	220,24	1551,38	713,94	160,68	8,72	684,37	0,79	53,62	483,76

Среда Вторая неделя

Завтрак														
Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	2017	183	150/10	10,76	12,68	17,83	228,48	113,70	40,11	1,32	127,50	0,21	9,84	128,22
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	40	1,83	0,40	19,32	88,20	7,20	10,05	0,36	26,74	0,06	0,00	0,00
Напиток кофейный на молоке	2017	379	200	3,60	2,67	29,20	155,20	108,57	6,80	0,67	98,40	0,07	1,17	6,84
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого:			500	16,59	16,15	76,15	516,28	246,77	60,86	2,89	273,84	0,42	18,81	142,06

Обед

Уха ростовская	2017	180	200	8,37	3,04	15,84	124,20	120,80	14,90	0,42	126,44	0,06	1,60	0,00
Бефстроганов из курды	2017	80	90	10,35	12,42	10,63	195,7	144,9	13,4	0,62	83,61	0,02	1,44	207,13
Щоре картофельное	2017	312	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	1,01	56,60	0,14	9,37	25,50
Салат из свежей капусты	2017	45	60	1,03	3,01	5,10	51,62	31,47	7,64	0,40	20,45	0,01	2,93	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Напиток цитрусовый	2008	436	200	0,18	0,02	27,46	110,74	16,30	4,10	0,38	4,40	0,11	20,50	0,10
Итого:			748	25,69	23,71	99,02	712,25	359,65	79,39	3,67	330,10	0,44	35,84	237,73

Полдник

Пирожок с повидлом	2017	406	100	2,34	3,13	15,76	100,57	0,16	1,85	0,53	22,20	0,05	5,17	58,04
Пряник	к/к	к/к	50	2,7	2,7	24,38	132,62	36,72	5,67	0	0	0,1	0,9	4,06
Молоко ультрапастеризованное 2,5-3,2 % жирности	к/к	к/к	200	6,10	5,44	10,10	113,76	116,54	29,70	1,12	139,62	0,03	1,33	42,66
Итого:			350	11,14	11,27	50,24	346,95	153,42	37,22	1,65	161,82	0,18	7,40	104,76
Итого за день:			1590	53,42	51,13	225,41	1575,48	759,84	177,47	8,21	765,76	1,04	62,05	479,55

Четверг Вторая неделя

Завтрак														
Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	2017	181	150/10	9,52	7,84	25,56	201,70	116,17	32,90	1,47	188,60	0,12	2,13	86,72
Бутерброд с сыром	2017	3	40	6,36	7,22	17,54	160,58	92,44	14,27	0,11	13,52	0,05	0,30	67,62
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	19,00	76,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого:			504,00	16,48	15,46	71,90	483,48	271,91	51,07	2,52	225,32	0,25	10,23	161,34

Обед

Борщ с капустой и картофелем и курой	2017	82/288	200/10	4,56	5,29	18,19	134,61	79,50	12,96	0,61	48,24	0,07	3,23	2,28
Колбаса, бигочки, шинцели с соусом №332	2017	268/332	90	12,00	10,64	25,66	246,40	183,88	12,77	1,08	191,47	0,10	0,10	201,48
Греча отварная расщипчатая	2017	302	150	5,83	2,27	23,46	137,59	17,31	23,33	0,97	144,67	0,06	0,00	0,03
Салат из отварной свеклы	2017	52	60	0,86	4,93	7,06	76,05	21,09	12,54	0,8	24,58	0,01	5,7	0
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00

Компот из свежих плодов	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00
Итого:		540	26,15	23,75	116,64	780,91	322,98	74,03	4,34	480,95	0,36	13,45	203,79	
Полдник														
Вафли с фруктово-ягодными начинками	к/к	к/к	50	0,84	1,99	18,19	94,03	1,4	3,7	0	0	0,08	0,48	3,43
Варушка с творогом	2017	410	100	10,00	9,36	22,43	213,96	126,43	24,12	0,82	127,46	0,07	2,96	89,67
Сок фруктовый в ассортименте	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00
Итого:		410	350	11,12	11,35	49,66	345,27	136,19	32,39	1,92	127,46	0,15	7,17	93,10
Итого за день:			1390,00	53,75	50,56	238,20	1609,66	691,08	157,49	8,78	831,73	0,77	30,85	458,23

Пятница Вторая неделя

Завтрак														
Омлет с маслом сливочным и сыром	2017	211	170	17,25	18,71	32,83	368,71	278,93	38,94	1,50	193,67	0,10	0,90	136,15
Багон пшеничный вс	к/к	к/к	30	1,37	0,30	14,49	66,14	6,90	9,90	0,33	26,10	0,05	0,00	0,00
Чай с сахаром и лимоном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,7	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого:		500	19,15	19,43	67,37	520,95	317,18	55,14	2,75	245,37	0,23	11,53	143,15	
Обед														

Пятница Вторая неделя

Суп с макаронными изделиями без картофеля	2017	111	200	2,67	3,46	17,31	111,06	16,68	15,64	0,87	61,44	0,11	1,60	77,56
Запеканка картофельная с мясом	2017	284	200	18,27	19,54	38,24	401,90	300,28	43,67	2,18	203,82	0,14	3,28	164,92
Салат из свежих огурцов	2017	20	60	0,86	3,65	8,08	66,37	21,09	12,54	0,8	24,58	0,01	5,7	0
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Компот из свежих плодов	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00
Итого:		790	24,70	27,27	105,90	765,59	359,25	84,28	4,73	361,84	0,38	15,00	242,48	
Полдник														
Коржик молочный	2017	456	90	5,79	3,46	16,14	118,86	19,98	14,53	1,57	27,16	0,07	6,24	59,42
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	19,00	76,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Мороженое в вафельном стаканчике	к/к	к/к	65	3,30	8,30	14,80	147,10	118,57	17,02	0,00	99,22	0,08	0,60	32,84
Итого:		355	9,29	11,76	49,94	342,76	144,55	31,55	1,97	1,97	126,38	0,15	6,84	92,26
Итого за день:		1555	53,14	58,46	223,21	1629,30	820,98	170,97	9,45	733,59	0,76	33,37	477,89	
Среднее значение за неделю:		1537	51,64	52,41	227,11	1581,62	740,84	167,73	8,57	737,45	0,84	43,75	470,53	
Среднее значение за 10 дней:		1564	51,38	52,59	227,80	1576,36	726,99	170,96	8,90	722,53	0,86	44,94	463,47	

Источники рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.
 Источники рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2012. - 584 с.
 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб.: Речь, 2008. - 800 с.