

Согласовано

Утверждено
Индивидуальный предприниматель
Ашихмин Сергей Николаевич
С.Н. Ашихмин

Примерное десятидневное меню для оказания услуг по организации питания в детских оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей на летний период (с 12 до 18 лет)

Наименование	Технологическая и нормативная документация/сборник рецептур	№ рецептур или технологической карты	Выход в гр.	Пищевая ценность				Минеральные вещества				Витамины		
				Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Fe	P	В1	С	А
Понедельник Первая неделя														
Завтрак														
Каша Боярская (пшеничная молочная с добавлением изюма)	2008	186	200/10	11,81	11,12	29,15	273,92	159,19	43,62	1,89	221,39	0,17	5,20	99,56
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:			550	18,77	18,74	75,49	555,70	274,93	61,79	2,94	256,11	0,30	13,30	174,18
Обед														
Борщ с капустой и картофелем и курой	2017	82/288	250/10	4,75	7,05	24,25	179,48	106,00	17,28	0,82	64,31	0,10	4,31	3,04
Печень по-Строгановски	2017	255	100	11,03	11,23	9,63	183,73	155,47	28,56	4,74	212,19	0,20	5,12	201,79
Макаронные изделия отварные	2017	202	200	7,36	6,03	37,93	235,41	6,48	28,16	1,48	49,56	0,08	0,00	62,67
Салат из свежих помидоров и огурцов	2017	24	100	1,08	6,16	3,46	73,06	23,00	11,67	0,70	20,00	0,00	18,20	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:			900	27,60	31,17	115,79	853,52	321,48	100,71	9,21	388,11	0,58	46,63	267,50
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	9,20	9,21	48,54	313,85	120,13	36,54	1,95	121,54	0,14	7,88	91,84
Итого за день:			1830	55,57	59,12	239,82	1723,07	716,54	199,04	14,10	765,76	1,02	67,81	533,52
Вторник Первая неделя														
Завтрак														
Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327	2017	223/327	180/30	17,38	18,66	30,69	343,61	208,83	43,84	1,33	218,69	0,05	0,33	151,57
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 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
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:	95,75		550	19,79	19,48	87,27	586,95	249,63	61,89	2,61	271,03	0,30	26,63	158,67

Понедельник Первая неделя

еделя

Обед														
Суп картофельный со сладким перцем, курицей, сметаной и зеленью петрушки	2008	96	250	4,13	9,66	16,13	167,96	147,00	16,76	1,13	20,63	0,13	6,04	0,25
Рыба с картофелем, запеченая в молочном соусе	2008	250	250	21,60	15,42	39,95	384,98	187,42	38,50	3,60	285,93	0,10	7,00	237,61
Салат витаминный (2 вариант)	2017	49	100	2,60	6,22	22,65	156,97	74,81	39,45	0,48	38,12	0,17	6,12	35,62
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:			840	31,23	31,92	121,00	896,17	418,43	106,31	6,05	416,67	0,52	23,57	273,48
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
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
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
Итого:			375	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:			1765	62,16	65,19	258,42	1852,39	789,08	202,52	11,19	850,83	1,03	54,29	534,24
Среда Первая неделя														
Завтрак														
Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	2017	181	200/10	12,69	10,90	34,08	285,19	154,89	34,52	2,73	251,47	0,17	6,27	115,63
Бутерброд 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:			555	18,62	19,20	91,69	600,73	304,00	66,59	4,61	371,87	0,41	16,42	197,27
Обед														
Суп-лапша домашняя с птицей, зеленью петрушки	2011	57	250	7	8,13	28,63	215,63	100,81	61,38	1,05	34,15	0,04	4,16	0,26
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	2017	268/332	100	13,33	11,06	28,51	273,78	204,31	14,19	1,20	212,74	0,11	0,11	223,87
Пюре картофельное	2017	312	200	4,08	6,40	27,27	183,00	49,15	37,00	0,29	75,47	0,19	5,83	34,00
Салат из свежих помидоров	2017	23	100	1,92	6,17	3,47	77,03	23,00	11,67	0,70	20,00	0,00	14,00	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
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
Итого:			890	29,16	32,19	117,66	883,88	400,52	138,23	4,46	385,36	0,44	26,93	258,13
Полдник														
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	130	3,51	3,51	28,34	158,99	13,68	2,69	0,84	45,55	0,08	1,09	5,00
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:			355	10,77	9,53	56,54	355,01	120,04	37,78	1,83	127,45	0,16	8,96	91,83
Итого за день:			1800,00	58,55	60,92	265,89	1839,62	824,56	242,60	10,90	884,68	1,01	52,31	547,23
Четверг Первая неделя														
Завтрак														
Омет паровой с горошком зеленым консервированным	2012	219	210	17,76	18,78	31,87	367,52	249,74	46,87	2,12	203,68	0,16	0,82	176,87
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
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:			550	20,19	19,58	79,99	576,92	280,24	60,82	3,42	251,62	0,30	8,62	183,87

Вторник Первая н

Среда Первая неделя

Обед														
Суп картофельный с фрикадельками	2012	83	250	4,33	5,50	23,40	165,60	100,85	28,78	0,46	86,84	0,15	14,75	0,00
Плов из птицы	2017	291	250	22,65	23,54	52,50	512,44	286,05	51,96	3,42	210,13	0,23	7,76	269,16
Салат из моркови и яблок	2017	100	100	0,93	5,63	8,73	89,40	23,43	13,43	0,62	28,23	0,02	5,55	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:			840	30,81	35,29	126,90	953,70	431,53	106,60	5,38	397,20	0,51	32,48	269,16
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
Крендель 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:			1740	60,04	65,13	251,74	1838,48	853,12	201,78	10,72	776,28	0,98	48,69	546,76
Пятница Первая неделя														
Завтрак														
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	2017	174	200/10	10,58	10,45	28,78	251,45	68,75	41,33	2,30	108,75	0,06	4,98	101,31
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
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:	180		550	20,94	20,74	85,32	611,63	287,06	66,30	3,62	241,87	0,27	14,25	182,77
Обед														
Рассольник Ленинградский со сметаной	2017	96	250	5,74	5,45	24,79	171,15	94,58	28,40	0,45	68,74	0,10	7,54	2,85
Тефтели из кури в соусе №331	2017	297/331	100	10,37	16,21	10,97	231,23	210,24	13,78	1,86	101,44	0,04	0,44	268,97
Греча отварная рассыпчатая	2017	302	200	7,77	3,03	30,25	179,33	23,08	31,11	1,29	172,54	0,08	0,00	0,04
Салат из свежей капусты	2017	45	100	1,72	5,02	8,50	86,03	52,45	12,73	0,67	34,08	0,02	4,88	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	28,47	30,14	121,50	871,23	405,85	101,72	5,49	419,80	0,45	33,37	271,96
Полдник														
Булочка молочная	2008	477	100	5,70	1,80	18,67	113,68	28,66	10,08	0,50	1,87	0,11	0,22	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
Итого:			365	9,20	10,10	52,47	337,58	153,23	27,10	0,90	101,09	0,19	0,82	47,57
Итого за день:			1695	58,61	60,98	259,29	1820,44	846,14	195,11	10,01	762,76	0,91	48,44	502,30
Среднее значение за неделю:			1766	58,98	62,27	255,03	1814,80	805,89	208,21	11,39	808,06	0,99	54,31	532,81
Понедельник Вторая неделя														
Завтрак														
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	2017	173	200/10	13,89	13,89	25,49	287,92	151,81	38,23	2,16	155,16	0,16	4,96	179,51
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
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:			550	19,64	19,41	80,10	565,72	298,31	70,18	3,62	265,84	0,34	14,06	186,52

Четверг-Первая неделя

Пятница Первая неделя

Обед															
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с зеленью петрушки	2008	81	250	9,38	10,63	24,38	230,63	163,08	27,80	2,40	124,68	0,23	10,81	8,90	
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	200	4,89	7,23	48,89	280,15	26,36	17,48	0,00	23,47	0,07	0,00	0,07	
Салат из моркови и яблок	2017	100	100	0,93	5,63	8,73	89,40	23,43	13,43	0,62	28,23	0,02	5,55	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:			870	26,66	30,32	126,81	886,72	386,53	100,27	4,45	376,85	0,48	23,34	217,63	
Полдник															
Ватрушка 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 затяжное	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:			1770	55,51	58,99	255,46	1766,16	795,91	196,92	9,59	752,70	0,96	44,65	499,81	
Вторник Вторая неделя															
Завтрак															
Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327	2017	188	180/30	14,73	10,44	39,72	311,76	247,14	45,18	2,16	197,68	0,08	1,88	98,58	
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:			180,00	550	18,21	18,41	77,39	548,09	296,30	61,65	3,86	259,74	0,28	13,56	180,21
Обед															
Борщ с фасолью и картофелем	2017	84	250	7,21	6,01	34,86	222,41	102,11	22,66	1,40	53,39	0,11	2,44	35,50	
Жаркое по-домашнему из свинины	2017	259	250	18,30	19,20	38,66	400,65	269,90	48,00	2,27	287,50	0,13	0,50	265,46	
Салат из свежих помидоров и огурцов	2017	24	100	1,08	6,16	3,46	73,06	23,00	11,67	0,70	20,00	0,00	18,20	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:			840	29,97	32,07	117,50	877,95	425,55	97,37	5,84	402,93	0,43	40,14	300,96	
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	92,84	
Итого за день:			1740	57,48	59,76	243,78	1742,32	861,24	203,01	11,61	793,50	0,85	61,80	574,01	
Среда Вторая неделя															
Завтрак															
Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	2017	183	200/10	12,66	15,85	22,29	282,44	142,13	50,14	2,05	139,38	0,26	7,23	186,93	
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:			550	18,49	19,32	80,61	570,24	275,20	70,89	3,62	285,72	0,47	16,20	200,77	

Понедельник Вторая неделя

Вторник Вторая неделя

Обед														
Уха ростовская	2017	180	250	10,46	3,80	19,80	155,25	151,00	16,23	0,53	158,05	0,05	2,00	0,00
Бефстроганов из курицы	2017	80	100	11,50	13,47	12,81	218,44	161,00	14,89	2,49	92,90	0,02	1,60	244,54
Пюре картофельное	2017	312	200	4,08	6,40	27,27	183,00	49,15	37,00	0,29	75,47	0,19	5,83	34,00
Салат из свежей капусты	2017	45	100	1,72	5,02	8,50	86,03	52,45	12,73	0,67	34,08	0,02	4,88	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:			890	30,64	29,12	115,38	846,20	439,10	96,55	5,20	403,50	0,49	34,81	278,64
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:			1790	60,27	59,71	246,22	1763,39	867,71	204,66	10,47	851,04	1,14	58,41	584,17
Четверг Вторая неделя														
Завтрак														
Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	2017	181	200/10	12,69	10,90	34,08	285,19	154,89	34,52	2,73	251,47	0,17	6,27	115,63
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:			550	19,65	18,52	80,42	566,97	270,63	52,69	3,78	286,19	0,30	14,37	190,25
Обед														
Борщ с капустой и картофелем и курой	2017	82/288	250/10	4,75	7,05	24,25	179,48	106,00	17,28	0,82	64,31	0,10	4,31	3,04
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	2017	268/332	100	13,33	11,06	28,51	273,78	204,31	14,19	1,20	212,74	0,11	0,11	223,87
Греча отварная рассыпчатая	2017	302	200	7,77	3,03	30,25	179,33	23,08	31,11	1,29	172,54	0,08	0,00	0,04
Салат из отварной свеклы	2017	52	100	1,43	6,08	8,37	93,90	35,15	20,90	1,33	40,97	0,02	3,42	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:			640	30,19	27,84	133,65	912,75	389,74	95,91	5,52	562,57	0,42	12,26	226,94
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
Ватрушка 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:			1540	60,96	57,71	263,73	1824,99	796,56	180,99	11,22	976,21	0,88	33,80	510,29
Пятница Вторая неделя														
Завтрак														
Омлет с маслом сливочным и сыром	2017	211	210	19,67	22,07	38,20	430,11	344,56	48,10	1,85	239,24	0,12	1,11	168,19
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
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:			550	22,03	22,89	77,57	604,41	383,11	64,45	3,13	291,58	0,26	11,74	175,19

Среда Вторая неделя

Четверг Вторая неделя

Обед														
Суп с макаронными изделиями без картофеля	2017	111	250	3,34	4,33	21,64	138,83	20,85	19,55	1,09	76,80	0,14	2,00	96,95
Запеканка картофельная с мясом	2017	284	250	22,84	21,03	44,80	459,82	340,38	54,59	3,28	238,76	0,18	4,10	206,15
Салат из свежих огурцов	2017	20	100	1,43	6,08	13,47	110,62	35,15	20,90	1,33	40,97	0,02	9,50	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:			840	30,51	32,06	122,17	895,52	417,58	107,47	6,58	428,53	0,45	20,02	303,10
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	126,38	0,15	6,84	92,26
Итого за день:			1745	61,83	66,71	249,68	1842,69	945,24	203,47	11,68	846,49	0,86	38,60	570,55
Среднее значение за неделю:			1717	59,21	60,58	251,77	1787,91	853,33	197,81	10,91	843,99	0,94	47,45	547,76
Среднее значение за 10 дней:			1741,5	59,10	61,42	253,40	1801,35	829,61	203,01	11,15	826,02	0,96	50,88	540,29

Пятница Вторая неделя

Источник рецептуры: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.
 Источник рецептуры: Сборник рецептов 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.