

Утверждено

ИП Ашихмина С.А.

Ашихмина С.А.

**Примерное меню приготовляемых блюд для обеспечения питания (завтрак, обед) обучающихся г. Выборга и Выборгского района Ленинградской области с 12 до 18 лет в образовательных учреждениях**

Наименование	Технологическая и нормативная документация/сборник рецептов	№ рецептур или технологической карты	Выход в гр.	Пищевая ценность					Минеральные вещества					Витамины					
				Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	Fe	P	В1	C	A					
<b>Понедельник Первая неделя</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Каша Боярская (пшеничная 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					
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>18,77</b>	<b>18,74</b>	<b>75,49</b>	<b>555,70</b>	<b>274,95</b>	<b>61,79</b>	<b>2,94</b>	<b>256,11</b>	<b>0,30</b>	<b>13,30</b>	<b>174,18</b>					
<b>Обед</b>																			
Борщ с капустой и картофелем и курицей	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					
<b>Итого</b>			<b>910</b>	<b>27,60</b>	<b>31,17</b>	<b>115,79</b>	<b>85,52</b>	<b>321,48</b>	<b>100,71</b>	<b>9,21</b>	<b>388,11</b>	<b>0,58</b>	<b>46,65</b>	<b>267,50</b>					
<b>Понедельник Первая неделя</b>																			
<b>Полдник</b>																			
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					
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>9,20</b>	<b>9,21</b>	<b>48,54</b>	<b>313,85</b>	<b>120,15</b>	<b>36,54</b>	<b>1,95</b>	<b>121,54</b>	<b>0,14</b>	<b>7,88</b>	<b>91,84</b>					
<b>Итого за день:</b>			<b>1830</b>	<b>55,57</b>	<b>59,12</b>	<b>239,82</b>	<b>1723,07</b>	<b>716,54</b>	<b>199,04</b>	<b>14,10</b>	<b>765,76</b>	<b>1,02</b>	<b>67,81</b>	<b>533,52</b>					

<b>Вторник Первая неделя</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>19,79</b>	<b>19,48</b>	<b>87,27</b>	<b>586,95</b>	<b>249,63</b>	<b>61,89</b>	<b>2,61</b>	<b>271,05</b>	<b>0,30</b>	<b>26,65</b>	<b>158,67</b>



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
<b>Обед</b>													
Суп картофельный со сладким перцем, курицей, сметаной и зеленью петрушки	2008	96	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	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	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	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	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	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00
<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>31,23</b>	<b>31,92</b>	<b>121,00</b>	<b>896,17</b>	<b>418,43</b>	<b>106,31</b>	<b>6,05</b>	<b>416,67</b>	<b>0,52</b>	<b>23,57</b>	<b>273,48</b>
<b>Полдник</b>													
Слоба обыкновенная	2008	464	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	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	50	0,84	1,99	18,19	94,03	1,4	3,7	0	0	0,08	0,48	3,43
<b>Итого:</b>		<b>375</b>	<b>11,14</b>	<b>13,79</b>	<b>50,15</b>	<b>369,27</b>	<b>121,02</b>	<b>34,33</b>	<b>2,54</b>	<b>163,13</b>	<b>0,21</b>	<b>4,09</b>	<b>102,09</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1765</b>	<b>62,16</b>	<b>65,19</b>	<b>258,42</b>	<b>1852,39</b>	<b>789,08</b>	<b>202,52</b>	<b>11,19</b>	<b>850,83</b>	<b>1,03</b>	<b>54,29</b>	<b>534,24</b>

<b>Среды Первая неделя</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	2017	181	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	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	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	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>18,62</b>	<b>19,20</b>	<b>91,69</b>	<b>600,73</b>	<b>304,00</b>	<b>66,59</b>	<b>4,61</b>	<b>371,87</b>	<b>0,41</b>	<b>16,42</b>	<b>197,27</b>
<b>Обед</b>													
Суп-паша домашняя с птицей, зеленью петрушки	2011	57	7,00	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	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	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	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	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	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	0,13	0,02	10,25	41,7	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0
<b>Итого:</b>		<b>890</b>	<b>29,16</b>	<b>32,19</b>	<b>117,66</b>	<b>883,88</b>	<b>400,52</b>	<b>138,23</b>	<b>4,46</b>	<b>385,36</b>	<b>0,44</b>	<b>26,93</b>	<b>258,13</b>
<b>Полдник</b>													
Пирожок с яблоком	2017	406	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	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	125	4,7	2,82	5,9	67,78	106,2	33,24	0,46	59,7	0	2,7	8,6
<b>Итого:</b>		<b>355</b>	<b>10,77</b>	<b>9,53</b>	<b>56,54</b>	<b>355,01</b>	<b>120,04</b>	<b>37,78</b>	<b>1,83</b>	<b>127,45</b>	<b>0,16</b>	<b>8,96</b>	<b>91,83</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1800,00</b>	<b>58,55</b>	<b>60,92</b>	<b>265,89</b>	<b>1839,62</b>	<b>824,56</b>	<b>242,60</b>	<b>10,90</b>	<b>884,68</b>	<b>1,01</b>	<b>52,31</b>	<b>547,23</b>

<b>Среды Первая неделя</b>													
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	2017	181	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	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	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	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
<b>Итого:</b>		<b>555</b>	<b>18,62</b>	<b>19,20</b>	<b>91,69</b>	<b>600,73</b>	<b>304,00</b>	<b>66,59</b>	<b>4,61</b>	<b>371,87</b>	<b>0,41</b>	<b>16,42</b>	<b>197,27</b>
<b>Обед</b>													
Суп-паша домашняя с птицей, зеленью петрушки	2011	57	7,00	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	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	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	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	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	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	0,13	0,02	10,25	41,7	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0
<b>Итого:</b>		<b>890</b>	<b>29,16</b>	<b>32,19</b>	<b>117,66</b>	<b>883,88</b>	<b>400,52</b>	<b>138,23</b>	<b>4,46</b>	<b>385,36</b>	<b>0,44</b>	<b>26,93</b>	<b>258,13</b>
<b>Полдник</b>													
Пирожок с яблоком	2017	406	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	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	125	4,7	2,82	5,9	67,78	106,2	33,24	0,46	59,7	0	2,7	8,6
<b>Итого:</b>		<b>355</b>	<b>10,77</b>	<b>9,53</b>	<b>56,54</b>	<b>355,01</b>	<b>120,04</b>	<b>37,78</b>	<b>1,83</b>	<b>127,45</b>	<b>0,16</b>	<b>8,96</b>	<b>91,83</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1800,00</b>	<b>58,55</b>	<b>60,92</b>	<b>265,89</b>	<b>1839,62</b>	<b>824,56</b>	<b>242,60</b>	<b>10,90</b>	<b>884,68</b>	<b>1,01</b>	<b>52,31</b>	<b>547,23</b>

Всего Первая неделя



Четверг Первая неделя

Омет паровой с горошком зеленым консервированным	Завтрак												
	2012	219	210	17,76	18,78	31,87	367,52	249,74	46,87	2,12	203,68	0,16	176,87
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
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
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
<b>Обед</b>													
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
Плов из пшны	2017	291	250	22,65	23,54	52,50	512,44	286,05	51,96	3,42	210,13	0,23	7,76
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
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
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
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
Итого:		840	30,81	35,29	126,90	953,70	431,53	106,60	5,38	397,20	0,51	32,48	269,16
<b>Полдник</b>													
Пряник	к/к	к/к	50	2,7	2,7	24,38	132,62	36,72	5,67	0	0	0,1	0,9
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
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
Итого:		350	9,03	10,26	44,85	307,86	141,35	34,36	1,92	127,46	0,17	7,59	93,73
<b>Итого за день:</b>		<b>1740</b>	<b>60,04</b>	<b>65,13</b>	<b>251,74</b>	<b>1838,48</b>	<b>853,12</b>	<b>201,78</b>	<b>10,72</b>	<b>776,28</b>	<b>0,98</b>	<b>48,69</b>	<b>546,76</b>

Четверг Первая неделя

Каша вязкая молочная рисовая с маслом	Завтрак												
	2017	174	200/10	10,58	10,45	28,78	251,45	68,75	41,33	2,30	108,75	0,06	4,98
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
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
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	20,94	20,74	85,32	611,63	287,06	66,30	3,62	241,87	0,27	14,25	182,77
<b>Обед</b>													
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
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
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
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
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
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
Нашпик цитрусовый	2008	436	200	0,18	0,02	27,46	110,74	16,30	4,10	0,38	4,40	0,11	20,50
Итого:		890	28,47	30,14	121,50	871,23	405,85	101,72	5,49	419,80	0,45	33,37	277,96
<b>Полдник</b>													
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
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
Мороженое в вафельном стаканчике	к/к	к/к	65	3,30	8,30	14,80	118,57	17,02	17,02	0,00	99,22	0,08	0,60
Итого:		365	9,20	10,10	52,47	337,58	153,23	27,10	0,90	101,09	0,19	0,82	47,57
<b>Итого за день:</b>		<b>1805</b>	<b>58,61</b>	<b>60,98</b>	<b>259,29</b>	<b>1820,44</b>	<b>846,14</b>	<b>195,11</b>	<b>10,01</b>	<b>762,76</b>	<b>0,91</b>	<b>48,44</b>	<b>502,3</b>
<b>Среднее значение за неделю:</b>		<b>1788</b>	<b>58,98</b>	<b>62,27</b>	<b>255,03</b>	<b>1814,80</b>	<b>805,89</b>	<b>208,21</b>	<b>11,39</b>	<b>808,06</b>	<b>0,99</b>	<b>54,31</b>	<b>532,81</b>

Пятница Первая неделя

Понедельник Вторая неделя



Завтрак													
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
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным													
Батон пшеничный в/с	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	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	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>19,64</b>	<b>19,41</b>	<b>80,10</b>	<b>565,72</b>	<b>298,31</b>	<b>70,18</b>	<b>3,62</b>	<b>265,84</b>	<b>0,34</b>	<b>14,06</b>	<b>186,52</b>
Обед													
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
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
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
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
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
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
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
<b>Итого:</b>		<b>870</b>	<b>26,66</b>	<b>30,32</b>	<b>126,81</b>	<b>886,72</b>	<b>386,53</b>	<b>100,27</b>	<b>4,45</b>	<b>376,85</b>	<b>0,48</b>	<b>23,34</b>	<b>217,63</b>
Полдник													
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
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
к/к	к/к	50	1,00	3,12	11,03	92,22	12,30	4,50	0,30	26,10	0,03	0,00	22,23
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>9,20</b>	<b>9,26</b>	<b>48,54</b>	<b>313,72</b>	<b>111,07</b>	<b>26,47</b>	<b>1,52</b>	<b>110,01</b>	<b>0,14</b>	<b>7,25</b>	<b>95,66</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1770</b>	<b>55,51</b>	<b>58,99</b>	<b>255,46</b>	<b>1766,16</b>	<b>795,91</b>	<b>196,92</b>	<b>9,59</b>	<b>752,70</b>	<b>0,96</b>	<b>44,65</b>	<b>499,81</b>

Завтрак													
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
Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327													
Чай с сахаром и лимоном	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	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	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
<b>Итого:</b>	<b>180,00</b>	<b>550</b>	<b>18,21</b>	<b>18,41</b>	<b>77,39</b>	<b>548,09</b>	<b>296,30</b>	<b>61,65</b>	<b>3,86</b>	<b>259,74</b>	<b>0,28</b>	<b>13,56</b>	<b>180,21</b>
Обед													
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
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
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
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
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
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
<b>Итого:</b>		<b>840</b>	<b>29,97</b>	<b>32,07</b>	<b>117,50</b>	<b>877,95</b>	<b>425,55</b>	<b>97,37</b>	<b>5,84</b>	<b>402,93</b>	<b>0,43</b>	<b>40,14</b>	<b>300,96</b>
Полдник													
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
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
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
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>9,30</b>	<b>9,28</b>	<b>48,89</b>	<b>316,28</b>	<b>139,39</b>	<b>43,99</b>	<b>1,91</b>	<b>130,83</b>	<b>0,14</b>	<b>8,10</b>	<b>92,84</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1740</b>	<b>57,48</b>	<b>59,76</b>	<b>243,78</b>	<b>1742,32</b>	<b>861,24</b>	<b>203,01</b>	<b>11,61</b>	<b>793,50</b>	<b>0,85</b>	<b>61,80</b>	<b>574,01</b>

Вторник Вторая неделя

Понедельник Вторая неделя



**Среды Вторая неделя**

Наименование	Завтрак											Обед																	
	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	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	
Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	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	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	
Багон пшеничный в/с	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	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	
Напиток кофейный на молоке	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	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	
Фрукт по сезону			550	18,49	19,32	80,61	570,24	275,20	70,89	3,62	285,72	0,47	16,20	200,77	2008	436	200	0,18	0,22	27,46	110,74	16,30	4,10	0,38	4,40	0,11	20,50	0,10	
<b>Итого:</b>																890	30,64	29,12	115,38	846,20	439,10	96,55	5,20	403,50	0,49	34,81	278,64		
<b>Уха ростовская</b>	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	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	
Бездроганов из кури	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	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	
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	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	
Салат из свежей капусты	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	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 пшеничный	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	к/к		200	0,18	0,02	27,46	110,74	16,30	4,10	0,38	4,40	0,11	20,50	0,10	
Хлеб ржано-пшеничный	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	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	
Напиток шипучий			890	30,64	29,12	115,38	846,20	439,10	96,55	5,20	403,50	0,49	34,81	278,64	<b>Итого:</b>														
<b>Пирожок с повидлом</b>	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	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		50	2,7	2,7	24,38	132,62	36,72	5,67	0	0	0,1	0,9	4,06	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	
Молоко ультрапастеризованное 2,5-3,2 % жирности	к/к		350	11,14	11,27	50,24	346,95	153,42	37,22	1,65	161,82	0,18	7,40	104,76	к/к		1790	60,27	59,71	246,22	1763,39	867,71	204,66	10,47	851,04	1,14	58,41	584,17	
<b>Итого за день:</b>																													

Среды Вторая неделя

**Четверг Вторая неделя**

Наименование	Завтрак											Обед																	
	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	2017	82/288	260	4,75	7,05	24,25	179,48	106,00	17,28	0,82	64,31	0,10	4,31	3,04	
Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	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	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	
Бутерброд с сыром	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	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	
Чай с сахаром	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	2017	52	100	1,43	6,08	8,37	93,90	35,15	20,90	1,33	40,97	0,02	3,42	0	
Фрукт по сезону			550	19,65	18,52	80,42	566,97	270,63	52,69	3,78	286,19	0,30	14,37	190,25	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	
<b>Итого:</b>																900	30,19	27,84	133,65	912,75	389,74	95,91	5,52	562,57	0,42	12,26	226,94		
<b>Борщ с капустой и картофелем и кури</b>	2017	82/288	260	4,75	7,05	24,25	179,48	106,00	17,28	0,82	64,31	0,10	4,31	3,04	2017	342	200	0,20	0,22	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00	
Котлеты, биточки, шницел 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	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	
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	0,00	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	
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	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		20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00	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	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	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	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	<b>Итого:</b>														
<b>Итого:</b>																900	30,19	27,84	133,65	912,75	389,74	95,91	5,52	562,57	0,42	12,26	226,94		
<b>Вафли с фруктово-ягодными начинками</b>	к/к		50	0,84	1,99	18,19	94,03	1,4	3,7	0	0	0,08	0,48	3,43	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	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	

Четверг Вторая неделя



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
<b>Итого за день:</b>			<b>1800</b>	<b>60,96</b>	<b>57,71</b>	<b>263,73</b>	<b>1824,99</b>	<b>796,56</b>	<b>180,99</b>	<b>11,22</b>	<b>976,21</b>	<b>0,88</b>	<b>33,80</b>	<b>510,29</b>

**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:			<b>550</b>	<b>22,03</b>	<b>22,89</b>	<b>77,57</b>	<b>604,41</b>	<b>383,11</b>	<b>64,45</b>	<b>3,13</b>	<b>291,58</b>	<b>0,26</b>	<b>11,74</b>	<b>175,19</b>

**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:			<b>840</b>	<b>30,51</b>	<b>32,06</b>	<b>122,17</b>	<b>895,52</b>	<b>417,58</b>	<b>107,47</b>	<b>6,58</b>	<b>428,53</b>	<b>0,45</b>	<b>20,02</b>	<b>303,10</b>

**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:			<b>355</b>	<b>9,29</b>	<b>11,76</b>	<b>49,94</b>	<b>342,76</b>	<b>144,55</b>	<b>31,55</b>	<b>1,97</b>	<b>126,38</b>	<b>0,15</b>	<b>6,84</b>	<b>92,26</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1745</b>	<b>61,83</b>	<b>66,71</b>	<b>249,68</b>	<b>1842,69</b>	<b>945,24</b>	<b>203,47</b>	<b>11,68</b>	<b>846,49</b>	<b>0,86</b>	<b>38,60</b>	<b>570,55</b>
<b>Среднее значение за неделю:</b>			<b>1769</b>	<b>59,21</b>	<b>60,58</b>	<b>251,77</b>	<b>1787,91</b>	<b>853,33</b>	<b>197,81</b>	<b>10,91</b>	<b>843,99</b>	<b>0,94</b>	<b>47,45</b>	<b>547,76</b>
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>			<b>1741,5</b>	<b>59,10</b>	<b>61,42</b>	<b>253,40</b>	<b>1801,35</b>	<b>829,61</b>	<b>203,01</b>	<b>11,15</b>	<b>826,02</b>	<b>0,96</b>	<b>50,88</b>	<b>540,29</b>

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