

Сотласовано

Ч.О. Якупова

Самыестрова А.Ю.

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

Утверждено
 Генеральный директор
 ООО "Комбинат социального питания"
 С.Н. Ашихмин

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

Понедельник Первая неделя

Завтрак													Обед												
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Грутлеско» с маслом сливочным	2017	173	260	10,29	14,18	27,39	271,49	196,42	89,20	1,75	82,17	0,26	0,66	21,88											
Сыр (порциями)	2017	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,00	5,25	0,15	75,00	0,01	0,11	39,00											
Батон пшеничный в/с	2017	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00											
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00											
Джем/Ловилю	к/к	к/к	20	0,10	0,00	14,32	57,68	2,40	1,80	0,08	3,60	0,00	0,48	0,00											
Итого:			555	18,81	19,21	84,69	552,05	350,62	116,05	3,04	212,97	0,37	1,25	60,88											

Понедельник Первая неделя

Суп картофельный с бобовыми	2017	102	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	2,03	87,18	0,08	5,81	0,00
Кура отварная	2017	288	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28
Печень по-Строгановски	2017	255	100	10,13	11,23	3,90	163,42	38,24	17,47	4,74	239,32	0,20	4,12	366,51
Речка отварная расыпчатая	2017	302	200	5,10	6,89	47,76	261,54	17,31	43,33	5,27	144,67	0,13	0,00	0,03
Томаты свежие порционно	2017	71	60	2,16	4,04	1,01	48,79	13,80	7,00	0,42	12,00	0,00	14,40	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	2017	349	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	0,18	3,60	0,01	1,08	0,00
Итого:			880	28,85	29,44	123,18	862,09	131,53	121,70	14,28	560,87	0,58	25,41	368,82
Итого за день:			1435,00	47,66	48,65	207,87	1414,14	482,15	237,76	17,32	773,84	0,95	26,66	429,69

Вторник Первая неделя

Завтрак													Обед												
Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327	2017	223/327	230	14,32	10,97	36,67	293,50	304,07	44,48	1,05	380,60	0,07	0,23	128,44											
Батон пшеничный в/с	2017	к/к	30	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	0,33	26,10	0,05	0,00	0,00											
Напиток кофейный на молоке	2017	379	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	16,80	0,22	82,40	0,07	1,17	6,84											
Яблоко	2017	338	100	0,80	5,50	4,30	67,10	17,30	3,90	0,20	21,20	0,00	1,80	0,00											
Итого:			560	21,09	19,44	84,66	585,94	486,94	75,08	1,80	510,30	0,19	3,20	135,28											

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	2017	112	250	2,66	4,59	17,14	116,23	24,60	27,00	1,09	26,65	0,11	8,25	22,80
Кура отварная	2017	288	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	2017	239/326	100	13,32	12,06	9,63	209,90	208,11	23,44	0,66	86,33	0,07	0,91	329,06
Рис отварной	2017	304	200	4,89	6,23	44,89	267,96	26,36	17,48	0,00	22,00	0,06	0,00	0,20
Салат витаминный (2 вариант)	2017	49	100	2,60	6,22	22,15	154,90	7,48	4,28	0,35	21,45	0,27	6,12	35,62
Чай с сахаром и лимоном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00
Итого:			920	29,54	31,12	133,48	950,06	298,30	93,20	4,11	234,93	0,67	18,11	389,95
Итого за день:			1480	50,62	50,56	218,14	1536,00	785,24	168,29	5,91	745,24	0,86	21,31	525,23

Вторник Первая неделя

Среда Первая неделя

	Завтрак		Обед		Ужин		Итого								
	2017	2017	2017	2017	2017	2017	2017	2017							
Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным															
Багет пшеничный в/с	к/к	к/к	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00	
Печенье закусное	к/к	к/к	30	0,57	1,62	9,62	124,35	12,3	4,5	0,3	26,1	0,03	0	22,23	
Напиток из плодов шиповника			200	0,68	0,28	17,98	77,12	21,33	3,44	0,63	3,44	0,01	19,00	0,00	
Итого:			550	18,91	19,26	76,94	615,50	243,80	60,80	2,52	276,50	0,29	20,49	136,56	
Обед															
Борщ с капустой и картофелем			82	250,00	1,81	4,91	12,74	99,12	44,38	10,96	0,54	42,42	0,04	6,54	0,00
Кура отварная			288	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28
Плов из птицы			291	250	19,05	20,58	52,50	489,94	56,38	59,38	2,74	179,13	0,08	1,26	310,04
Салат из моркови с яблоками			59	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	3,75	1,08	44,00	0,05	6,25	0,00
Чай с сахаром			200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00	
Итого:			870,00	28,07	27,67	117,28	816,85	148,74	92,69	6,40	339,65	0,33	14,05	312,32	
Итого за день:			1420,00	46,99	46,93	194,22	1432,35	392,53	153,49	8,92	616,15	0,61	34,54	448,87	

Среда Первая неделя

Четверг Первая неделя

	Завтрак		Обед		Ужин		Итого								
	2017	2017	2017	2017	2017	2017	2017	2017							
Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом			181	260	12,17	6,71	44,88	286,70	250,31	9,78	0,58	45,56	0,05	0,00	65,46
Бутерброд с сыром			3	40	4,9	11,55	17,10	193	106,00	4,80	0,12	0,09	0,06	0,11	39,00
Чай с сахаром и лимоном			377	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0
Апельсин			338	100	0,90	0,20	8,10	37,80	34,00	13,00	0,30	18,33	0,04	26,00	0,00
Итого:			600	18,10	18,48	80,33	559,18	404,36	29,98	1,38	68,38	0,15	28,94	104,46	
Обед															
Суп из овощей			99	250	2,10	7,48	11,69	122,96	32,14	28,78	0,09	86,84	0,14	8,50	0,00
Кура отварная			288	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28
Копченый, бигочка, шиншеги с соусом №332			268,332	100	13,58	10,58	12,96	198,12	182,09	20,86	1,20	47,99	0,11	0,11	268,50
Картофель отварной с маслом растительным			125	200	3,81	5,76	30,68	189,80	19,52	25,77	1,55	146,63	0,02	28,00	28,00
Салат из отварной свеклы			52	100	1,43	6,08	8,37	93,90	35,15	20,90	1,33	40,97	0,02	3,42	0
Компот из свежих яблок			200	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	0,80	2,40	0,02	0,00	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00	
Итого:			920	27,06	32,10	115,41	874,17	298,60	114,90	6,61	398,92	0,47	40,03	298,78	
Итого за день:			1520	45,16	50,58	195,73	1433,35	702,95	144,88	7,99	467,30	0,61	68,97	403,24	

Четверг Первая неделя

Пятница Первая неделя

Каша молочная жидкая из протертой крупы с маслом сливочным	2017	183	260	9,83	14,48	9,83	206,44	239,82	53,36	1,63	182,87	0,19	0,00	28,23
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00
Какао на молоке	2017	382	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	0,56	39,00	0,04	1,30	0,01
Джем/Повидло	к/к	к/к	30	0,15	0	21,48	86,52	3,6	2,7	0,12	5,4	0	0,72	0
Итого:			550	18,24	18,80	85,78	578,44	379,22	89,86	2,97	279,47	0,33	2,02	28,24

Обед

Расольник Ленинградский со сметаной	2017	96	260	3,10	8,28	30,10	199,79	26,20	25,65	0,97	71,26	0,10	7,47	0,00
Кура отварная	2017	288	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	2017	239/326	100	13,32	12,06	9,63	209,90	208,11	23,44	0,66	86,33	0,07	0,91	329,06
Пюре картофельное	2017	312	200	4,08	6,40	27,27	183,00	49,31	37,00	1,35	75,47	0,14	12,49	34,00
Салат из квашеной капусты	2017	47	100	1,72	5,02	8,50	86,03	52,45	16,08	0,67	34,08	0,02	19,88	0,00
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00
Итого:			930	28,35	33,76	118,92	866,11	359,77	120,78	5,67	341,25	0,48	40,75	365,34
Итого за день:			1480	46,59	52,55	204,70	1444,55	738,98	210,64	8,65	620,71	0,81	42,77	393,58

Суббота Первая неделя

Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327	2017	223/327	230	14,32	10,97	36,67	293,50	304,07	44,48	1,05	380,60	0,07	0,23	128,44
Напиток кофейный на молоке	2017	379	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	16,80	0,22	82,40	0,07	1,17	6,84
БугерБрод с джемом	2017	2	50	2,23	3,53	24,80	140,40	9,81	10,17	0,78	26,46	0,78	0,05	20,52
Яблоко	2017	338	100	0,80	5,50	4,30	67,10	17,30	3,90	0,20	21,20	0,00	1,80	0,00
Итого:			580	20,95	22,67	94,97	656,20	489,85	75,35	2,25	510,66	0,92	3,25	155,80

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	2017	112	250	2,66	4,59	17,14	116,23	24,60	27,00	1,09	26,65	0,11	8,25	22,80
Кура отварная	2017	288	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28
Печень по-Строгановски	2017	255	100	10,13	11,23	3,90	163,42	38,24	17,47	4,74	239,32	0,20	4,12	366,51
Речка отварная Расыпчатая	2017	302	200	5,10	6,89	47,76	261,54	17,31	43,33	5,27	144,67	0,13	0,00	0,03
Салат из зеленого горошка	2017	10	100	2,98	5,19	6,25	83,60	21,45	20,80	0,68	26,57	0,11	11,00	1,30
Напиток цитрусовый	2008	436	200	0,18	0,02	27,46	94,58	16,3	4,1	0,18	4,4	0,03	25,5	0,1
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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00
Итого:			920	26,98	29,92	131,93	878,76	135,60	131,30	13,60	515,70	0,75	48,87	393,02
Итого за день:			1500	47,93	52,59	226,90	1534,96	625,45	206,66	15,85	1026,37	1,66	52,12	548,82
Среднее значение за неделю:			1472,50	47,49	50,31	207,93	1465,89	621,22	186,95	10,77	708,27	0,78	41,06	458,24

Суббота Первая неделя

Понедельник Вторая неделя

Капша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	2017	173	260	7,64	12,97	82,65	389,11	237,96	28,55	1,46	144,86	0,21	0,67	26,52
Напиток из плодов шиповника	2017	8	200	0,68	0,28	17,98	77,12	21,33	3,44	0,63	3,44	0,01	19,00	0,00
Яйцо вареное	2017	209	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	1,00	76,80	0,03	0,00	0,11
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00
Итого:			560	18,16	18,45	129,91	669,51	295,10	56,59	3,75	277,30	0,35	19,67	26,63

Обед

Суп картофельный с бобовыми	2017	102	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	2,03	87,18	0,08	5,81	0,00
Кура отварная	2017	288	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28
Плов из птицы	2017	291	250	19,05	20,58	52,50	489,94	56,38	59,38	2,74	179,13	0,08	1,26	310,04
Салат из соевых огуцов	2008	17	100	0,87	3,12	2,62	59,80	23,28	13,43	0,22	28,23	0,02	5,55	0,00
Компот из смеси сухофруктов	2017	349	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	0,18	3,60	0,01	1,08	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00
Итого:			870	31,38	30,98	125,63	938,08	141,84	126,71	6,81	372,24	0,34	13,70	312,32
Итого за день:			1430	49,53	49,43	255,53	1607,59	436,93	183,30	10,56	649,54	0,69	33,37	338,95

Вторник Вторая неделя

Завтрак

Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327	2017	188	210	10,61	4,99	37,65	228,54	182,44	31,80	1,44	215,75	0,11	2,33	29,66
Какао на молоке	2017	382	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	0,56	39,00	0,04	1,30	0,01
Бутерброд с сыром	3	2017	40	4,90	11,55	17,10	193,00	106,00	4,80	0,12	0,09	0,06	0,11	39,00
Апельсин	2017	338	100	0,90	0,20	8,10	37,80	34,00	13,00	0,30	18,33	0,04	26,00	0,00
Итого:			550	19,93	20,46	88,34	604,54	444,44	63,60	2,42	273,17	0,25	29,74	68,67

Обед

Борщ Сибирский со сметаной	2017	63	260	4,98	1,89	9,81	101,66	88,66	22,45	1,39	28,12	0,09	1,94	31,47
Терфегли из кур в соусе №331	2017	297/331	100	10,37	16,21	10,97	228,50	54,44	13,78	1,26	232,56	0,11	0,44	235,97
Макаронные изделия отварные	2017	202	200	7,36	6,03	35,27	224,60	6,48	28,16	1,48	49,56	0,08	0,00	96,33
Салат витаминный (2 вариант)	2017	49	100	2,60	6,22	22,15	154,90	7,48	4,28	0,35	21,45	0,27	6,12	35,62
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00
Итого:			920	29,32	30,99	121,61	876,38	176,87	85,26	6,33	391,48	0,67	8,50	399,39
Итого за день:			1470	49,25	51,45	209,95	1480,92	621,31	148,87	8,75	664,65	0,91	38,25	468,05

Вторник Вторая неделя

Среда Вторая неделя

		Завтрак													
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	2017	174	210	13,08	19,13	28,78	332,30	241,43	53,31	0,58	82,95	0,04	0,00	28,23	
Чай с сахаром и лимоном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,40	0,38	4,40	0,00	2,83	0,00	
Джем/Ловидло	к/к	к/к	30	0,15	0	21,48	86,52	3,6	2,7	0,12	5,4	0	0,72	0	
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00	
Итого:			550	18,10	19,75	89,49	600,78	272,88	78,21	1,74	144,95	0,14	3,55	28,23	

Обед

Суп картофельный	2017	97	250	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	1,175	76,8	0,11	2,00	0,00
Рыба отварная	2017	226	20	3,51	0,48	0,06	18,50	3,38	2,60	0,14	34,40	0,02	0,07	1,71
Бифштексов из кур	2017	290	100	11,84	13,47	5,97	189,50	43,22	14,89	1,01	15,11	0,06	1,60	244,33
Пюре картофельное	2017	312	200	4,08	6,40	27,27	183,00	49,31	37,00	1,35	75,47	0,14	12,49	34,00
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
Напиток цитрусовый	2008	436	200	0,18	0,02	27,46	94,58	16,3	4,1	0,18	4,4	0,03	25,5	0,1
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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00
Итого:			930	27,20	29,91	115,18	819,45	187,00	127,21	6,65	306,94	0,49	45,08	280,14
Итого за день:			1480	45,30	49,66	204,67	1420,23	459,88	205,51	8,39	451,89	0,63	48,63	308,37

Четверг Вторая неделя

Завтрак

Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Гркулес» с маслом сливочным	2017	173	260	10,29	14,18	27,39	271,49	196,42	89,20	1,75	82,17	0,26	0,66	21,88
Сыр (порциам)	2017	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,00	5,25	0,15	75,00	0,01	0,11	39,00
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00
Печенье заглазное	к/к	к/к	20	0,38	1,08	6,41	35,27	8,20	3,00	0,20	17,40	0,02	0,00	14,82
Напиток кофейный на молоке	2017	379	200	3,6	2,67	29,2	155,2	158,67	16,8	0,22	82,4	0,07	1,17	6,84
Итого:			555,00	22,49	22,96	91,98	656,84	509,09	134,05	3,82	309,17	0,45	1,94	82,54

Обед

Пи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	2017	92	260	1,64	4,92	6,27	81,50	47,33	20,43	0,78	44,28	0,03	6,08	0,00
Кура отварная	2017	288	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28
Копченая, бигочки, шинцели с соусом №332	2017	268/332	100	13,58	10,58	12,96	198,12	182,09	20,86	1,20	47,99	0,11	0,11	268,50
Капустя тушеная	2017	321	200	3,71	8,64	46,03	265,20	29,28	58,65	2,31	159,45	0,31	42,00	47,88
Томаты свежие порционно	2017	71	60	2,16	4,04	1,01	48,79	13,80	7,00	0,42	12,00	0,00	14,40	0,00
Компот из свежих яблок	2017	342	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	0,80	2,40	0,02	0,00	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00
Итого:			890	27,22	30,38	117,98	863,00	302,19	125,53	7,14	340,22	0,62	62,59	318,66
Итого за день:			1445,00	49,71	53,34	209,96	1519,84	811,29	259,59	10,96	649,39	1,07	64,52	401,20

Четверг Вторая неделя

Среда Вторая неделя

Пятница Вторая неделя

Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	2017	183	260	9,83	14,48	9,83	206,44	239,82	53,36	1,63	182,87	0,19	0,00	28,23
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00
Какао на молоке	2017	382	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	0,56	39,00	0,04	1,30	0,01
Джем/Товарило	к/к	к/к	30	0,15	0	21,48	86,52	3,6	2,7	0,12	5,4	0	0,72	0
Итого:			550	18,24	18,80	85,78	578,44	379,22	89,86	2,97	279,47	0,33	2,02	28,24

Обед

Суп картофельный	2017	97	250	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	1,175	76,8	0,11	2,00	0,00
Куря отварная	2017	228	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	2017	239/326	100	13,32	12,06	9,63	209,90	208,11	23,44	0,66	86,33	0,07	0,91	329,06
Рис отварной	2017	304	200	4,89	6,23	44,89	267,96	26,36	17,48	0,00	22,00	0,06	0,00	0,20
Салат из крапешной капусты	2017	47	100	1,72	5,02	8,50	86,03	52,45	16,08	0,67	34,08	0,02	19,88	0,00
Чай с сахаром и лимоном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00
Итого:			880	28,33	28,15	119,33	866,21	344,52	109,13	4,52	297,72	0,41	25,62	331,54
Итого за день:			1430	46,57	46,95	205,11	1444,65	723,74	198,99	7,49	577,18	0,74	27,64	359,78

Суббота Вторая неделя

Завтрак

Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	2017	181	260	12,17	6,71	44,88	286,70	250,31	9,78	0,58	45,56	0,05	0,00	65,46
Бутерброд с сыром	3	2017	40	4,9	11,55	17,10	193,00	106,00	4,80	0,12	0,09	0,06	0,11	39,00
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Апельсин	2017	338	100	0,90	0,20	8,10	37,80	34,00	13,00	0,30	18,33	0,04	26,00	0,00
Итого:			600	18,17	18,46	84,08	545,50	396,31	27,58	1,40	63,98	0,15	26,11	104,46

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной	2017	96	260	3,10	8,28	30,10	199,79	26,20	25,65	0,97	71,26	0,10	7,47	0,00	
Куря отварная	2017	288	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28	
Печень по-Строгановски	2017	255	100	10,13	11,23	3,90	163,42	38,24	17,47	4,74	239,32	0,20	4,12	366,51	
Макаронные изделия отварные	2017	202	200	7,36	6,03	35,27	224,60	6,48	28,16	1,48	49,56	0,08	0,00	96,33	
Салат из белокочанной капусты	2017	45	100	1,54	0,11	10,91	48,12	104,64	19,09	0,73	35,38	0,03	13,49	9,09	
Компот из смеси сухофруктов	2017	349	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	0,18	3,60	0,01	1,08	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	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00	
Итого:			930	28,10	27,65	134,36	889,52	199,66	108,97	9,74	473,22	0,58	26,16	474,21	
Итого за день:			1530	46,27	46,11	218,43	1435,02	595,96	136,55	11,14	537,21	0,73	52,27	578,67	
Среднее значение за неделю:				1464,17	47,77	49,49	217,28	1484,71	608,19	188,80	9,55	588,31	0,80	44,11	409,17
Среднее значение за 12 дней:				1468,33	47,63	49,90	212,60	1475,30	614,70	187,88	10,16	648,29	0,79	42,59	433,70

Суббота Вторая неделя

Пятница Вторая неделя

Источник рецептур: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Гутельмана. - М.: ДеЛта плюс, 2017. - 544 с.