



**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**

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 вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» 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	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
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/Повидло	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
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
Рассольник с курой	2004	130	260	4,10	4,50	13,60	104,00	26,20	25,65	0,97	71,26	0,10	7,47	0,00
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
Греча отварная рассыпчатая	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:			1140	32,95	33,94	136,78	966,09	157,72	147,36	15,25	632,13	0,68	32,88	368,82
Итого за день:			1695,00	51,76	53,15	221,47	1518,14	508,35	263,41	18,28	845,10	1,05	34,12	429,69

Понедельник Первая неделя

Вторник Первая неделя														
Завтрак														
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	к/к	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
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	2011	106	260	1,50	2,20	12,60	84,80	25,85	31,13	1,175	76,8	0,11	2,00	0,00
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

к Первая неделя

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	В
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:			1180	31,04	33,32	146,08	1034,86	324,15	124,33	5,29	311,73	0,78	20,11	389,95	
Итого за день:			1740	52,12	52,76	230,74	1620,80	811,09	199,41	7,08	822,04	0,97	23,31	525,23	

Среда Первая неделя														
Завтрак														
Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным	2017	175	260	12,93	16,76	20,36	273,75	196,36	33,06	0,93	194,75	0,15	1,49	114,33
Батон 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 затяжное	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	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
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	2017	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	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
Суп с макаронными изделиями	2011	111	260	1,90	4,06	10,40	93,60	41,40	18,90	0,66	243,90	0,05	1,14	0,00
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 моркови с яблоками	2017	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	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:			1130,00	29,97	31,73	127,68	910,45	190,14	111,59	7,06	583,55	0,38	15,19	312,32
Итого за день:			1680,00	48,89	50,99	204,62	1525,95	433,93	172,39	9,58	860,05	0,66	35,68	448,87

Четверг Первая 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	2017	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	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0
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	18,10	18,48	80,33	559,18	404,36	29,98	1,38	68,38	0,15	28,94	104,46
Обед														
Суп из овощей	2017	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	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
Суп картофельный с крупой	2011	101	260	1,60	2,17	9,69	90,30	38,08	35,30	2,03	87,18	0,08	5,81	0,00
Котлеты, биточки, шницели 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
Картофель отварной с маслом растительным	2017	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	2017	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	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:			1180	28,66	34,27	125,10	964,47	336,68	150,20	8,64	486,10	0,55	45,84	298,78
Итого за день:			1780	46,76	52,75	205,42	1523,65	741,03	180,18	10,02	554,48	0,69	74,78	403,24

Пятница Первая неделя														
Завтрак														
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/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														
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
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
Щи из квашеной капусты с картофелем и курой	2017	88	260	9,40	4,20	23,70	200,80	40,77	26,64	0,99	56,91	0,09	22,17	0,00
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:			1190	37,75	37,96	142,62	1066,91	400,54	147,42	6,66	398,16	0,57	62,92	365,34
Итого за день:			1740	55,99	56,75	228,40	1645,35	779,75	237,28	9,64	677,62	0,90	64,94	393,58
Суббота Первая неделя														
Завтрак														
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
Бутерброд 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
Греча отварная рассыпчатая	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:			1689,17	50,57	53,17	219,59	1561,48	649,93	209,89	11,74	797,61	0,99	47,49	458,24
Понедельник Вторая неделя														
Завтрак														
Каша 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
Рассольник домашний	2011	95	260	4,20	4,07	10,20	95,60	16,55	28,00	1,03	34,95	0,15	14,30	0,00
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 соленых огурцов	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

Пятница Первая неде

Суббота Первая неделя

Понедельник Вторая неделя

Итого:			1130	35,58	35,05	135,83	1033,68	158,39	154,71	7,84	407,19	0,49	28,00	312,32
Итого за день:			1690	53,73	53,50	265,73	1703,19	453,48	211,30	11,59	684,49	0,84	47,67	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
Суп из овощей	2017	99	260	1,68	5,98	9,35	98,37	51,90	33,00	0,99	225,90	0,09	12,75	0,00
Тефтели из кури 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:			1180	31,00	36,97	130,96	974,75	228,77	118,26	7,32	617,38	0,76	21,25	399,39
Итого за день:			1730	50,93	57,43	219,30	1579,29	673,21	181,87	9,74	890,55	1,00	51,00	468,05
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/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
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
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	2011	106	270	1,50	2,20	13,60	84,80	25,85	31,13	1,175	76,8	0,11	2,00	0,00
Бефстроганов из кури	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:			1200	28,70	32,11	128,78	904,25	212,85	158,34	7,82	383,74	0,60	47,08	280,14
Итого за день:			1750	46,79	51,86	218,26	1505,03	485,73	236,55	9,56	528,70	0,74	50,63	308,37
Четверг Вторая неделя														
Завтрак														
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» 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	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 затяжное	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														

Щи 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	Четверг Вторая
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	
Суп с крупой и курой	2017	115	260	1,70	2,80	4,70	72,10	38,08	35,30	2,03	87,18	0,08	5,81	0,00	
Котлеты, биточки, шницели 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	
Капуста 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:			1150	28,92	33,18	122,68	935,10	340,27	160,83	9,17	427,40	0,70	68,40	318,66	
Итого за день:			1705,00	51,41	56,14	214,66	1591,94	849,37	294,89	12,99	736,57	1,15	70,33	401,20	
Пятница Вторая неделя															Пятница Вторая неделя
Завтрак															
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/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															
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	
Кура 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	
Борщ	2011	81	260	1,30	3,90	6,85	83,00	88,66	22,45	1,39	28,12	0,09	1,94	31,47	
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 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 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:			1180	29,63	32,05	126,18	949,21	433,18	131,58	5,90	325,83	0,50	27,57	363,01	
Итого за день:			1730	47,87	50,85	211,96	1527,65	812,40	221,44	8,88	605,30	0,83	29,59	391,25	
Суббота Вторая неделя															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	
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	
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:			1689,17	49,50	52,65	224,73	1557,02	645,03	213,77	10,65	663,80	0,88	50,25	414,42
Среднее значение за 12 дней:			1689,17	50,04	52,91	222,16	1559,25	647,48	211,83	11,20	730,71	0,94	48,87	436,33

Источник рецептуры: 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.