



Согласовано  
 Примерное меню приготавливаемых блюд для обеспечения питания (завтрак, обед) для учащихся  
 «До 11 лет в образовательных учреждениях г. Выборга и Выборгского района Ленинградской области»  
 С.Н. Ашихмин



Утверждено  
 Индивидуальный предприниматель,  
 Сергей Николаевич  
 С.Н. Ашихмин

| 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 | 210    | 7,04  | 10,42 | 22,12 | 193,64 | 158,65 | 57,64 | 1,41 | 66,37  | 0,21 | 0,53 | 17,67 |
| Сыр (порциками)   | 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:  |      |     | 505,00 | 15,56 | 15,45 | 79,42 | 474,20 | 312,85 | 84,49 | 2,70 | 197,17 | 0,32 | 1,12 | 56,67 |

Обед

|  |      |     |         |       |       |        |         |        |        |       |        |      |       |        |
|--|------|-----|---------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|-------|--------|------|-------|--------|
| Суп картофельный с бобовыми и курой отварной | 2017 | 102 | 200     | 4,39  | 4,22  | 13,06  | 107,80  | 30,46  | 22,24  | 1,62  | 69,74  | 0,18 | 4,65  | 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 | 90      | 9,93  | 10,11 | 3,17   | 166,50  | 29,92  | 15,72  | 4,27  | 215,39 | 0,18 | 7,61  | 321,33 |
| Греча отварная расыпчатая                    | 2017 | 302 | 150     | 3,83  | 5,17  | 35,84  | 230,45  | 12,98  | 29,46  | 3,95  | 108,50 | 0,10 | 0,00  | 0,02   |
| 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:                                       |      |     | 770     | 26,28 | 25,54 | 107,26 | 807,13  | 111,26 | 93,02  | 12,08 | 483,33 | 0,63 | 27,74 | 323,63 |
| Итого за день:                               |      |     | 1275,00 | 41,84 | 40,99 | 186,68 | 1281,33 | 424,11 | 177,51 | 14,78 | 680,50 | 0,95 | 28,85 | 380,30 |

Вторник Первая неделя

Завтрак

|   |      |         |     |       |       |       |        |        |       |      |        |      |      |        |
|---|------|---------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--------|------|------|--------|
| Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327 | 2017 | 223/327 | 200 | 12,45 | 11,28 | 35,76 | 295,06 | 264,41 | 38,68 | 0,91 | 330,96 | 0,06 | 0,29 | 103,74 |
| 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 | 6,80  | 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:  |      |         | 530 | 19,22 | 19,75 | 83,75 | 587,50 | 447,28 | 59,28 | 1,66 | 460,66 | 0,18 | 3,26 | 110,58 |

| Обед                                     |      |         |             |              |              |               |                |               |               |             |               |             |              |               |
|--|------|---------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 2017 | 112     | 200         | 2,15         | 3,67         | 13,71         | 83,80          | 19,68         | 18,60         | 0,87        | 21,32         | 0,09        | 6,60         | 18,24         |
| 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          |
| Колбаса рыбная (минтай) с соусом №326    | 2017 | 239/326 | 90          | 11,99        | 12,05        | 8,67          | 188,90         | 187,30        | 21,10         | 0,59        | 77,70         | 0,06        | 0,82         | 296,15        |
| 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          |
| Супит дегидрированный (2 даришт)         | 2017 | 49      | 60          | 1,56         | 3,73         | 13,29         | 92,94          | 44,89         | 23,67         | 0,29        | 12,87         | 0,16        | 3,67         | 21,37         |
| 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          |
| <b>Итого:</b>                            |      |         | <b>770</b>  | <b>25,43</b> | <b>26,89</b> | <b>112,01</b> | <b>776,82</b>  | <b>303,39</b> | <b>97,48</b>  | <b>3,77</b> | <b>207,99</b> | <b>0,52</b> | <b>13,92</b> | <b>338,19</b> |
| <b>Итого за день:</b>                    |      |         | <b>1300</b> | <b>44,65</b> | <b>46,64</b> | <b>195,76</b> | <b>1364,32</b> | <b>750,67</b> | <b>156,76</b> | <b>5,43</b> | <b>668,65</b> | <b>0,70</b> | <b>17,18</b> | <b>448,77</b> |

Вторник Первая неделя

| Завтрак   |      |     |                |              |              |               |                |               |               |             |               |             |              |               |
|---|------|-----|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным | 2017 | 175 | 210            | 10,44        | 13,54        | 15,33         | 221,10         | 158,6         | 26,7          | 0,75        | 157,3         | 0,12        | 1,2          | 92,34         |
| 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          |
| <b>Итого:</b>   |      |     | <b>500</b>     | <b>16,43</b> | <b>16,04</b> | <b>71,91</b>  | <b>562,85</b>  | <b>206,03</b> | <b>54,44</b>  | <b>2,34</b> | <b>239,04</b> | <b>0,26</b> | <b>20,20</b> | <b>114,57</b> |
| <b>Обед</b>   |      |     |                |              |              |               |                |               |               |             |               |             |              |               |
| Борщ с капустой и картофелем                              | 2017 | 82  | 200,00         | 1,45         | 3,93         | 10,19         | 82,00          | 35,50         | 10,96         | 0,43        | 33,94         | 0,03        | 5,23         | 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 | 200            | 18,12        | 17,73        | 42,00         | 411,55         | 45,10         | 47,50         | 2,19        | 143,30        | 0,06        | 1,01         | 248,03        |
| Салат из моркови с яблоками                               | 2017 | 59  | 60,00          | 0,65         | 0,11         | 5,17          | 24,24          | 14,57         | 2,25          | 0,65        | 26,40         | 0,03        | 3,75         | 0,00          |
| Чай с сахаром   | 2017 | 376 | 200,00         | 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          |
| <b>Итого:</b>   |      |     | <b>730,00</b>  | <b>26,35</b> | <b>23,77</b> | <b>100,78</b> | <b>705,18</b>  | <b>118,87</b> | <b>79,31</b>  | <b>5,31</b> | <b>277,74</b> | <b>0,28</b> | <b>9,99</b>  | <b>250,31</b> |
| <b>Итого за день:</b>                                     |      |     | <b>1230,00</b> | <b>42,78</b> | <b>39,81</b> | <b>172,69</b> | <b>1268,03</b> | <b>324,90</b> | <b>133,75</b> | <b>7,65</b> | <b>516,78</b> | <b>0,54</b> | <b>30,19</b> | <b>364,88</b> |

Среда Первая неделя

| Завтрак                                       |      |         |            |              |              |              |               |               |              |             |              |             |              |              |
|---|------|---------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом | 2017 | 181     | 210        | 9,52         | 4,17         | 35,46        | 201,70        | 202,17        | 7,90         | 0,47        | 38,60        | 0,04        | 0,00         | 36,72        |
| Бутерброд с сыром                             | 3    | 2017    | 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         |
| <b>Итого:</b>                                 |      |         | <b>550</b> | <b>15,45</b> | <b>15,94</b> | <b>70,91</b> | <b>474,18</b> | <b>356,22</b> | <b>28,10</b> | <b>1,27</b> | <b>61,42</b> | <b>0,14</b> | <b>28,94</b> | <b>75,72</b> |
| <b>Обед</b>                                   |      |         |            |              |              |              |               |               |              |             |              |             |              |              |
| Суп из овощей                                 | 2017 | 99      | 200        | 1,68         | 5,98         | 9,35         | 98,37         | 25,71         | 23,02        | 0,07        | 69,47        | 0,11        | 6,80         | 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         |
| Котлеты, биточки, шинцели с соусом №332       | 2017 | 268/332 | 90         | 12,00        | 10,64        | 11,66        | 172,12        | 163,88        | 12,77        | 1,08        | 43,19        | 0,10        | 0,10         | 241,65       |

Первая неделя

|  |      |             |     |              |              |               |                |               |               |             |               |             |              |               |
|--|------|-------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Картофель отварной с маслом растительным | 2017 | 125         | 150 | 2,86         | 4,32         | 23,01         | 142,35         | 14,64         | 19,33         | 1,16        | 109,97        | 0,15        | 21,00        | 21,00         |
| Салат из отварной свеклы                 | 2017 | 52          | 60  | 0,86         | 3,65         | 5,02          | 56,34          | 21,09         | 12,54         | 0,8         | 24,58         | 0,01        | 5,7          | 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:                                   |      | 770         |     | 23,53        | 26,79        | 100,76        | 738,57         | 255,02        | 86,26         | 5,55        | 323,71        | 0,55        | 33,60        | 264,93        |
| <b>Итого за день:</b>                    |      | <b>1320</b> |     | <b>38,98</b> | <b>42,73</b> | <b>171,67</b> | <b>1212,75</b> | <b>611,24</b> | <b>114,36</b> | <b>6,82</b> | <b>385,13</b> | <b>0,69</b> | <b>62,54</b> | <b>340,65</b> |

**Пятница Первая неделя**

|  |         |             |        |              |              |               |                |               |               |             |               |             |              |               |
|--|---------|-------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Завтрак</b>   |         |             |        |              |              |               |                |               |               |             |               |             |              |               |
| Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным | 2017    | 183         | 210    | 7,21         | 11,58        | 7,86          | 203,00         | 193,70        | 43,10         | 1,32        | 147,70        | 0,15        | 0,00         | 22,80         |
| 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  | 2017,00 | 382,00      | 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            | 17,48         | 86,52          | 3,6           | 2,7           | 0,12        | 5,4           | 0           | 0,72         | 0             |
| Итого:   |         | 500         |        | 15,62        | 15,90        | 79,81         | 575,00         | 333,10        | 79,60         | 2,66        | 244,30        | 0,29        | 2,02         | 22,81         |
| <b>Обед</b>  |         |             |        |              |              |               |                |               |               |             |               |             |              |               |
| Рассольник Ленинградский со сметаной                       | 2017    | 96          | 210    | 2,48         | 5,00         | 24,08         | 211,54         | 21,16         | 20,72         | 0,78        | 57,56         | 0,08        | 6,03         | 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     | 90     | 11,99        | 12,05        | 8,67          | 188,90         | 187,30        | 21,10         | 0,59        | 77,70         | 0,06        | 0,82         | 296,15        |
| Льодре 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 квашеной капусты                                  | 2017    | 47          | 60     | 1,03         | 3,01         | 5,10          | 51,62          | 31,47         | 7,64          | 0,40        | 20,45         | 0,01        | 11,93        | 0,00          |
| Чай с сахаром  | 2017    | 376         | 200,00 | 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:   |         | 780         |        | 24,69        | 26,86        | 101,72        | 776,70         | 300,61        | 95,81         | 4,82        | 286,41        | 0,45        | 28,15        | 323,93        |
| <b>Итого за день:</b>                                      |         | <b>1280</b> |        | <b>40,31</b> | <b>42,76</b> | <b>181,53</b> | <b>1351,70</b> | <b>633,71</b> | <b>175,41</b> | <b>7,48</b> | <b>530,71</b> | <b>0,74</b> | <b>30,17</b> | <b>346,74</b> |
| <b>Среднее значение за неделю:</b>                         |         | <b>1281</b> |        | <b>41,71</b> | <b>42,58</b> | <b>181,67</b> | <b>1295,63</b> | <b>548,93</b> | <b>151,56</b> | <b>8,43</b> | <b>556,35</b> | <b>0,72</b> | <b>33,79</b> | <b>376,27</b> |

**Пятница Первая неделя**

|  |      |             |       |              |              |               |                |               |               |             |               |             |              |               |
|--|------|-------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| <b>Понедельник Вторая неделя</b>               |      |             |       |              |              |               |                |               |               |             |               |             |              |               |
| <b>Завтрак</b>                                 |      |             |       |              |              |               |                |               |               |             |               |             |              |               |
| Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом | 2017 | 173         | 210   | 5,63         | 8,80         | 24,90         | 195,20         | 192,20        | 23,06         | 1,18        | 117,00        | 0,17        | 0,54         | 21,42         |
| Напиток кофейный на молоке                     | 2017 | 379         | 200   | 3,60         | 2,67         | 29,20         | 155,20         | 158,67        | 6,80          | 0,22        | 82,40         | 0,07        | 1,17         | 6,84          |
| Дайно 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         | 60,00 | 4,74         | 0,60         | 28,98         | 140,28         | 13,80         | 19,80         | 0,66        | 52,20         | 0,10        | 0,00         | 0,00          |
| Итого:   |      | 510         |       | 19,07        | 16,67        | 83,38         | 553,68         | 386,67        | 54,46         | 3,06        | 328,40        | 0,37        | 1,71         | 28,37         |
| <b>Обед</b>                                    |      |             |       |              |              |               |                |               |               |             |               |             |              |               |
| Суп картофельный с бобовыми                    | 2017 | 102         | 200   | 2,12         | 4,22         | 13,06         | 107,80         | 30,46         | 22,24         | 1,62        | 69,74         | 0,18        | 4,65         | 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         | 200   | 18,12        | 17,73        | 42,00         | 411,55         | 45,10         | 47,50         | 2,19        | 143,30        | 0,06        | 1,01         | 248,03        |
| Салат из соевых огуцов                         | 2008 | 17          | 60    | 0,52         | 3,07         | 1,57          | 35,88          | 13,97         | 8,06          | 0,37        | 16,94         | 0,01        | 3,33         | 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:   |      | 730         |       | 26,73        | 27,02        | 110,81        | 808,82         | 113,63        | 96,40         | 6,00        | 307,68        | 0,42        | 10,07        | 250,31        |
| <b>Итого за день:</b>                          |      | <b>1240</b> |       | <b>45,80</b> | <b>43,69</b> | <b>194,19</b> | <b>1362,50</b> | <b>500,30</b> | <b>150,86</b> | <b>9,06</b> | <b>636,08</b> | <b>0,79</b> | <b>11,78</b> | <b>278,68</b> |

**Понедельник Вторая неделя**

**Вторник Вторая неделя**

|  |      |      |     |       |       |       |        |        |       |      |        |      |       |       |
|--|------|------|-----|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--------|------|-------|-------|
| Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327 | 2017 | 188  | 180 | 9,09  | 4,28  | 32,27 | 195,60 | 156,38 | 27,26 | 0,96 | 144,73 | 0,07 | 1,57  | 25,42 |
| Каша 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  |
| <b>Итого:</b>  |      |      | 520 | 18,41 | 19,75 | 82,96 | 571,60 | 418,38 | 59,06 | 1,94 | 202,15 | 0,21 | 28,98 | 64,43 |

**Обед**

|                              |      |         |      |       |       |        |         |        |        |      |        |      |       |        |
|------------------------------|------|---------|------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|------|--------|------|-------|--------|
| Борщ Сибирский со сметаной   | 2017 | 63      | 210  | 3,42  | 1,51  | 7,85   | 81,33   | 71,61  | 18,13  | 1,12 | 22,71  | 0,08 | 9,95  | 8,40   |
| Террины из кур в соусе №331  | 2017 | 297/331 | 90   | 9,33  | 14,59 | 9,87   | 205,64  | 49,00  | 12,40  | 1,13 | 209,30 | 0,10 | 0,40  | 212,37 |
| Макаронные изделия отварные  | 2017 | 202     | 150  | 5,52  | 4,52  | 26,45  | 168,45  | 4,86   | 21,12  | 1,11 | 37,17  | 0,06 | 0,00  | 67,00  |
| Салат витаминный (2 вариант) | 2017 | 49      | 60   | 1,56  | 3,73  | 13,29  | 92,94   | 44,89  | 23,67  | 0,29 | 12,87  | 0,16 | 3,67  | 21,37  |
| 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   |
| <b>Итого:</b>                |      |         | 770  | 23,85 | 24,99 | 100,88 | 715,08  | 190,16 | 91,92  | 5,51 | 341,85 | 0,53 | 14,02 | 309,14 |
| <b>Итого за день:</b>        |      |         | 1290 | 42,26 | 44,74 | 183,84 | 1286,68 | 608,54 | 150,98 | 7,45 | 544,00 | 0,74 | 43,00 | 373,57 |

**Среда Вторая неделя**

**Завтрак**

|                                       |      |     |       |       |       |       |        |        |       |      |        |      |      |       |
|---------------------------------------|------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--------|------|------|-------|
| Каша вязкая молочная рисовая с маслом | 2017 | 174 | 210   | 10,46 | 15,30 | 23,02 | 265,87 | 195,00 | 43,06 | 0,47 | 67,00  | 0,03 | 0,00 | 22,80 |
| 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 | 60,00 | 4,74  | 0,60  | 28,98 | 140,28 | 13,80  | 19,80 | 0,66 | 52,20  | 0,10 | 0,00 | 0,00  |
| <b>Итого:</b>                         |      |     | 500   | 15,48 | 15,92 | 83,73 | 534,35 | 226,45 | 67,96 | 1,63 | 129,00 | 0,13 | 3,55 | 22,80 |

**Обед**

|                          |      |     |      |       |       |        |         |        |        |      |        |      |       |        |
|--------------------------|------|-----|------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|------|--------|------|-------|--------|
| Суп картофельный         | 2017 | 97  | 200  | 1,87  | 2,26  | 13,31  | 81,00   | 20,68  | 14,90  | 0,94 | 61,44  | 0,11 | 1,60  | 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   |
| Бефстроганов из кур      | 2017 | 290 | 90   | 10,35 | 12,12 | 5,36   | 170,58  | 38,9   | 13,4   | 0,91 | 13,6   | 0,05 | 1,44  | 219,9  |
| Пюре 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 отварной свеклы | 2017 | 52  | 60   | 0,86  | 3,65  | 8,08   | 66,37   | 21,09  | 12,54  | 0,8  | 24,58  | 0,01 | 5,7   | 0      |
| Напиток пшеничный        | 2008 | 436 | 200  | 0,18  | 0,02  | 27,46  | 94,58   | 16,3   | 4,1    | 0,18 | 4,4    | 0,26 | 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   |
| <b>Итого:</b>            |      |     | 780  | 23,65 | 23,97 | 104,14 | 707,00  | 151,13 | 91,89  | 5,44 | 254,82 | 0,71 | 43,68 | 247,21 |
| <b>Итого за день:</b>    |      |     | 1280 | 39,13 | 39,89 | 187,87 | 1241,35 | 377,58 | 159,85 | 7,07 | 383,82 | 0,74 | 47,23 | 270,01 |

**Четверг Вторая неделя**

**Завтрак**

|   |      |     |        |       |       |       |        |        |       |      |        |      |      |       |
|---|------|-----|--------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|------|--------|------|------|-------|
| Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Грукус» с маслом сливочным | 2017 | 173 | 210    | 7,04  | 10,42 | 19,12 | 193,64 | 158,65 | 57,64 | 1,41 | 66,37  | 0,21 | 0,53 | 17,67 |
| Сыр (порцизам)  | 2017 | 15  | 15,00  | 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 | 60,00  | 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 | 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 | 6,8   | 0,22 | 82,4   | 0,07 | 1,17 | 6,84  |
| <b>Итого:</b>   |      |     | 505,00 | 19,24 | 19,20 | 83,71 | 578,99 | 471,32 | 92,49 | 2,64 | 293,37 | 0,41 | 1,81 | 78,33 |

| Четверг Вторая е                                |      |         |                |              |              |               |                |               |               |             |               |             |              |               |
|---|------|---------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Пятница Вторая неделя                           |      |         |                |              |              |               |                |               |               |             |               |             |              |               |
| Завтрак   |      |         |                |              |              |               |                |               |               |             |               |             |              |               |
| Шти из квашеной капусты с картофелем и сметаной | 2017 | 92      | 210            | 1,31         | 2,22         | 5,02          | 65,20          | 37,86         | 16,34         | 0,62        | 35,42         | 0,02        | 4,06         | 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          |
| Котлеты, биточки, шницли с соусом №332          | 2017 | 268/332 | 90             | 12,00        | 10,64        | 11,66         | 172,12         | 163,88        | 12,77         | 1,08        | 43,19         | 0,10        | 0,10         | 241,65        |
| Капуста тушенная                                | 2017 | 321     | 150            | 2,78         | 6,48         | 34,52         | 213,53         | 21,96         | 28,96         | 1,73        | 119,59        | 0,23        | 31,50        | 35,91         |
| 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          |
| Комлот 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:  |      |         | 780            | 24,38        | 25,58        | 103,93        | 769,03         | 267,20        | 83,67         | 6,29        | 286,70        | 0,53        | 50,86        | 279,84        |
| <b>Итого за день:</b>                           |      |         | <b>1285,00</b> | <b>43,62</b> | <b>44,78</b> | <b>187,64</b> | <b>1348,02</b> | <b>738,52</b> | <b>176,16</b> | <b>8,93</b> | <b>580,07</b> | <b>0,94</b> | <b>52,67</b> | <b>358,17</b> |

| Пятница Вторая неделя                                       |         |         |                |              |              |               |                |               |               |             |               |             |              |               |
|---|---------|---------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак   |         |         |                |              |              |               |                |               |               |             |               |             |              |               |
| Капша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным | 2017    | 183     | 210            | 7,21         | 11,58        | 7,86          | 203,00         | 193,70        | 43,10         | 1,32        | 147,70        | 0,15        | 0,00         | 22,80         |
| 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   | 2017,00 | 382,00  | 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            | 17,48         | 86,52          | 3,6           | 2,7           | 0,12        | 5,4           | 0           | 0,72         | 0             |
| Итого:  |         |         | 500            | 15,62        | 15,90        | 79,81         | 575,00         | 333,10        | 79,60         | 2,66        | 244,30        | 0,29        | 2,02         | 22,81         |
| Обед  |         |         |                |              |              |               |                |               |               |             |               |             |              |               |
| Суп картофельный  | 2017    | 97      | 200            | 1,87         | 2,26         | 13,31         | 81,00          | 20,68         | 14,90         | 0,94        | 61,44         | 0,11        | 1,60         | 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          |
| Котлета рыбная (минтай) с соусом №326                       | 2017    | 239/326 | 90             | 11,99        | 12,05        | 8,67          | 188,90         | 187,30        | 21,10         | 0,59        | 77,70         | 0,06        | 0,82         | 296,15        |
| 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 квашеной капусты                                   | 2017    | 47      | 60             | 1,03         | 3,01         | 5,1           | 51,62          | 31,47         | 7,64          | 0,4         | 20,45         | 0,01        | 11,93        | 0             |
| 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:  |         |         | 770,00         | 24,62        | 24,76        | 103,42        | 732,70         | 290,97        | 77,75         | 3,95        | 255,69        | 0,39        | 17,18        | 298,58        |
| <b>Итого за день:</b>                                       |         |         | <b>1270,00</b> | <b>40,24</b> | <b>40,66</b> | <b>183,23</b> | <b>1307,70</b> | <b>624,07</b> | <b>157,35</b> | <b>6,61</b> | <b>499,99</b> | <b>0,68</b> | <b>19,20</b> | <b>321,40</b> |
| <b>Среднее значение за неделю:</b>                          |         |         | <b>1273,00</b> | <b>42,21</b> | <b>42,75</b> | <b>187,35</b> | <b>1309,25</b> | <b>569,80</b> | <b>159,04</b> | <b>7,82</b> | <b>528,79</b> | <b>0,78</b> | <b>34,77</b> | <b>320,37</b> |
| <b>Среднее значение за 10 дней:</b>                         |         |         | <b>1277,00</b> | <b>41,96</b> | <b>42,67</b> | <b>184,51</b> | <b>1302,44</b> | <b>556,36</b> | <b>151,94</b> | <b>8,04</b> | <b>553,70</b> | <b>0,73</b> | <b>36,19</b> | <b>356,41</b> |

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