

Согласовано

*И.В. Давыдов*  
*В.А. Шестакова Е.Н.*



**Примерное меню приготавливаемых блюд для обеспечения питания (завтрак, обед) обучающихся  
с 7 до 11 лет 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/сборник 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														
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Грутлес» 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 (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/Ловидло	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
<b>Итого:</b>			<b>505,00</b>	<b>15,56</b>	<b>15,45</b>	<b>79,42</b>	<b>474,20</b>	<b>312,85</b>	<b>84,49</b>	<b>2,70</b>	<b>197,17</b>	<b>0,32</b>	<b>1,12</b>	<b>56,67</b>

**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-Стrogановски	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 распычатая	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
<b>Итого:</b>			<b>770</b>	<b>26,28</b>	<b>25,54</b>	<b>107,26</b>	<b>807,13</b>	<b>111,26</b>	<b>93,02</b>	<b>12,08</b>	<b>483,33</b>	<b>0,63</b>	<b>27,74</b>	<b>323,63</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1275,00</b>	<b>41,84</b>	<b>40,99</b>	<b>186,68</b>	<b>1281,33</b>	<b>424,11</b>	<b>177,51</b>	<b>14,78</b>	<b>680,50</b>	<b>0,95</b>	<b>28,85</b>	<b>380,30</b>

**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
Бюлоко	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
<b>Итого:</b>			<b>530</b>	<b>19,22</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,50</b>	<b>447,28</b>	<b>59,28</b>	<b>1,66</b>	<b>460,66</b>	<b>0,18</b>	<b>3,26</b>	<b>110,58</b>



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	288	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28
Коллета рыбная (минтай) с соусом №326	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	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 витаминный (2 вариант)	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	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	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	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>
<b>Среда Первая неделя</b>													
<b>Завтрак</b>													
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	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 заглазное	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	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	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	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	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	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	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	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>
<b>Четверг Первая неделя</b>													
<b>Завтрак</b>													
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	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	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0
Апельсин	2017	338	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	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, шницели с соусом №332	2017	268/332	12,00	10,64	11,66	172,12	163,88	12,77	1,08	43,19	0,10	0,10	241,65
Картофель отварной с маслом растительным	2017	125	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	19,33	1,16	109,97	0,15	21,00	21,00

Вторник Первая неделя

Среда Первая неделя

Четверг Первая неделя



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/Ловидло	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
Колбаса районная (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
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 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**

**Понедельник Вторая неделя**

<b>Завтрак</b>														
Каша вязкая молочная из пшениной 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
Ябло 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 орнулов	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**

**Завтрак**



Запеканка рисовая с творогом и с соусом	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
Молочным сладким №327														
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:			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
Тфтели 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
Итого:			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>			<b>1290</b>	<b>42,26</b>	<b>44,74</b>	<b>183,84</b>	<b>1286,68</b>	<b>608,54</b>	<b>150,98</b>	<b>7,45</b>	<b>544,00</b>	<b>0,74</b>	<b>43,00</b>	<b>373,57</b>

**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
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
Итого:			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
Итого:			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>			<b>1280</b>	<b>39,13</b>	<b>39,89</b>	<b>187,87</b>	<b>1241,35</b>	<b>377,58</b>	<b>159,85</b>	<b>7,07</b>	<b>383,82</b>	<b>0,74</b>	<b>47,23</b>	<b>270,01</b>

**Четверг Вторая неделя**

**Завтрак**

Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Гаркулес» 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 (порциами)	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
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 заправное	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
Итого:			505,00	19,24	19,20	83,71	578,99	471,32	92,49	2,64	293,37	0,41	1,81	78,33

**Обед**

Пи 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	4,86	0,00
--	------	----	-----	------	------	------	-------	-------	-------	------	-------	------	------	------

**Вторая неделя**

**Вторник Вторая неделя**

**Среда Вторая неделя**



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
Колбеты, 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
Капуста тушеная	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
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
<b>Итого:</b>			<b>780</b>	<b>24,38</b>	<b>25,58</b>	<b>103,93</b>	<b>769,03</b>	<b>267,20</b>	<b>83,67</b>	<b>6,29</b>	<b>286,70</b>	<b>0,53</b>	<b>50,86</b>	<b>279,84</b>
<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**

<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/Ловилло	к/к	к/к	30	0,15	0	17,48	86,52	3,6	2,7	0,12	5,4	0	0,72	0
<b>Итого:</b>			<b>500</b>	<b>15,62</b>	<b>15,90</b>	<b>79,81</b>	<b>575,00</b>	<b>333,10</b>	<b>79,60</b>	<b>2,66</b>	<b>244,30</b>	<b>0,29</b>	<b>2,02</b>	<b>22,81</b>

**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
Колбета 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
<b>Итого:</b>			<b>770,00</b>	<b>24,62</b>	<b>24,76</b>	<b>103,42</b>	<b>732,70</b>	<b>290,97</b>	<b>77,75</b>	<b>3,95</b>	<b>255,69</b>	<b>0,39</b>	<b>17,18</b>	<b>298,58</b>
<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>

**Пятница Вторая неделя**

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