

*Величков*  
*И.С. Величков*

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



Наименование	Технологическая карта и нормативная документация/ сборник рецептов	№ рецептур или технологический код карты	Выход в гр.	Питательная ценность							Минеральные вещества							Витаминны				
				Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Mg	Fe	P	В1	С	А								

## Понедельник Первая неделя

## Завтрак

Кашия Богородская (пшеница молотая с добавлением изюма)	2008	186	150/10	8,86	8,34	21,86	197,94	138,97	38,71	1,42	187,92	0,14	3,90	78,42
Бутерброд с сыром	2017	3	40	6,36	7,22	17,54	160,58	92,44	14,27	0,11	13,52	0,05	0,30	67,62
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	19,00	76,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукты по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
				<b>Обед</b>										
Борщи с капустой и картофелем в южной	2017	82/288	200/10	4,56	5,29	18,19	134,61	79,50	12,96	0,61	48,24	0,07	3,23	2,28
Пюрея по-Строгановски	2017	255	90	9,93	10,11	11,60	165,36	139,92	25,70	4,27	190,97	0,18	4,61	181,61
Макаронные изделия отварные	2017	202	150	5,52	4,52	28,45	176,56	4,86	21,12	1,11	37,17	0,06	0,00	47,00
Салат из свежих помидоров и огурцов	2017	24	60	0,65	3,70	2,08	44,21	13,80	7,00	0,42	12,00	0,00	10,92	0,00
Хлеб пшеничный	2017	20	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	2017	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Напиток из плодов шиповника	2017	8	200	0,68	0,28	20,97	89,09	21,33	3,44	0,63	3,44	0,10	19,00	0,00

## Понедельник Первая неделя

## Полдник

Сок фруктовый в асептической упаковке	2008	479	100	8,52	9,11	18,37	189,55	78,66	22,15	0,82	73,92	0,11	1,03	63,60
Булочка творожная	2008	80	80	0,4	0,1	21,13	87,02	33,11	9,82	0,03	47,62	0,03	3,12	28,24
Запеканка творожная с соусом молочным	2017	223/327	150/30	14,45	15,42	28,76	303,62	184,26	38,68	1,17	192,96	0,06	0,29	133,74
Батон пшеничный 1/2	2008	436	200	0,18	0,02	27,46	110,74	16,30	4,10	0,38	4,40	0,11	20,50	0,10
Напиток витаминный	2008	1630,00	49,06	49,48	217,57	1496,14	643,45	175,24	12,30	674,60	0,93	57,64	475,77	
				<b>Вторник Первая неделя</b>										
				<b>Завтрак</b>										

Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	5,80	7,00
Итого		311	100	66,40	66,14	61,51	52,00	24,30	46,38	2,12	24,66	0,10	26,29	100,84

Обед

Суп картофельный со сливками петрушка, курдюк, сметаной и зеленью петрушка	2008	96	200	4,10	9,40	12,90	152,60	140,00	15,20	0,90	18,10	0,12	4,83	0,2
Редис с картошкой, запеченная в молочном соусе	2008	250	200	17,28	12,96	31,96	313,60	182,90	34,80	2,88	228,74	0,1	5,6	190,09
Салат витаминный (2 порции)	2017	49	60	1,56	3,73	13,59	94,18	44,89	23,67	0,29	22,87	0,16	3,67	21,37
Хлеб пшеничный	2017	49	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржаной-пшеничный	2017	49	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Компот из свежих плодов	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,64	33,40	0,02	4,42	0,00
Итого		784	706	35,84	25,21	106,72	746,21	370,99	85,27	1,91	341,71	0,36	16,52	217,86

Вторник Первая неделя

Сдоба обыкновенная	2008	464	125	4,20	6,36	21,86	161,48	0,08	0,93	1,42	23,51	0,11	2,28	56,00
Молоко ультрапастеризованное 2,5-3,2 % жирности	2008	464	200	6,10	5,44	10,10	113,76	119,54	29,70	1,12	139,62	0,02	1,33	42,66
Вафли с фруктов-ягодными начинками	2008	464	50	0,84	1,99	18,19	94,03	1,4	3,7	0	0	0,08	0,48	3,43
Итого за день:		1560	1560	53,38	56,64	231,28	1610,81	722,77	176,18	9,87	749,59	0,89	49,20	454,39

Средн Первая неделя

Зантрак

Каши молочная жидкая в молочной крупе с семенами	2017	181	150/10	9,52	7,84	25,56	201,70	116,17	32,90	1,47	188,60	0,10	2,13	86,72
Булгур с джемом	2017	2	45	2,01	3,18	22,32	125,94	9,81	10,17	0,78	36,46	0,12	1,03	74,63
Какао на молоке	2017	382	200	3,52	4,72	25,49	145,20	122,00	18,00	0,56	62,74	0,04	1,30	0,01
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,90
Итого		1560	1560	15,84	16,14	53,17	415,24	257,87	64,80	2,35	208,00	0,32	11,23	169,26

Обед

Суп-запиха домашний с пшеном, зеленью петрушка	2011	57	200	5,6	6,5	22,9	172,50	80,65	49,10	0,84	27,32	0,03	3,13	0,21
Котлеты, биточки, паниши с соусом №332	2017	268/332	90	12,00	10,64	25,66	246,40	183,88	12,77	1,08	191,47	0,10	0,10	201,48
Пюре картофельное	2017	312	150	3,06	4,80	20,43	137,25	36,86	27,75	0,22	56,60	0,14	4,37	25,50
Салат из свежих овощей	2017	23	60	1,15	3,70	2,08	46,22	13,80	7,00	0,42	12,00	0,00	8,40	0,00
Хлеб пшеничный	2017	49	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржаной-пшеничный	2017	49	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Чай с сахаром и лимоном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,7	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0
Итого		1560	1560	23,54	25,31	81,61	640,83	339,81	122,37	2,97	393,64	0,37	18,76	228,19

Средн Первая неделя

Полдник

Пирожок с яблоком	2017	406	100	2,56	3,20	22,30	128,24	0,16	1,85	0,53	22,20	0,08	5,17	78,23
Печенье в ассортименте	2017	406	100	2,7	2,7	21,8	122,3	5,14	2,07	0,34	35,04	0,02	0,84	0
Плюрт 2,5-3,2 % жирности	2017	406	125	4,7	2,82	5,9	67,78	106,2	33,24	0,46	59,7	0	2,7	8,6

Итого за день:	728	9,06	8,72	50,09	118,33	111,96	37,16	1,33	146,94	0,10	8,71	35,83
Итого за 38 дней:	1570,00	50,05	50,94	234,05	1572,37	715,22	181,44	8,46	756,33	0,81	40,02	482,38

Четверг Первая неделя

Завтрак

Омлет картофель с помидорами зеленым соусом/картофельным	2012	219	170	14,38	15,20	25,80	297,52	202,17	37,94	1,07	164,88	0,13	0,00	136,87
Батон пшеничный к/с	к/к	к/к	30	1,37	0,30	14,49	66,14	6,90	9,90	0,33	26,10	0,05	0,00	0,00
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	19,00	76,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого за день:		1061	470	16,34	16,00	68,09	464,86	31,37	51,74	1,34	112,18	0,26	7,80	143,87

Обед

Суп картофельный с фрикадельками	2012	83	200	4,50	4,40	18,72	132,48	80,68	23,02	0,37	69,47	0,12	11,80	0,00
Плов из говядины	2017	291	200	18,12	18,83	42,00	409,95	228,84	41,57	2,19	143,30	0,18	6,21	215,33
Салат из моркови и яблок	2017	100	60	0,56	3,38	5,24	53,64	14,06	8,06	0,37	16,94	0,01	3,33	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Компот из свежих плодов	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,07	4,42	0,00
Итого за день:		1168	700	26,18	27,23	109,23	877,33	342,98	83,08	3,01	227,27	0,43	25,76	215,33

Полдник

Пряник	к/к	к/к	50	2,7	2,7	24,38	132,62	36,72	5,67	0	0	0,1	0,9	4,06
Крендель сахарный	2017	415	100	6,05	7,56	11,43	137,96	96,27	24,12	0,82	127,46	0,07	2,96	89,67
Сок фруктовый в асортименте	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00
Итого за день:		630	300	9,03	10,26	44,85	307,86	141,35	34,36	1,92	127,46	0,17	3,99	93,73

Пятница Первая неделя

Завтрак

Каша вязкая молочная рисовая с маслом	2017	174	150/10	8,46	8,36	23,02	201,16	55,00	33,06	1,12	87,00	0,05	2,78	72,80
Бутерброд с сыром	2017	3	40	6,36	7,22	17,54	160,58	92,44	14,27	0,11	13,52	0,05	0,30	67,62
Паштет кофейный на молоке	2017	379	200	3,60	2,67	29,20	155,20	108,57	6,80	0,67	98,40	0,07	1,17	6,84
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого за день:		1194	590	18,82	18,66	79,76	561,34	273,31	60,93	2,44	220,13	0,23	12,05	149,26

Обед

Рисовая каша Ленивградский со сметаной	2017	96	200	4,59	4,36	19,83	136,92	75,66	22,72	0,36	55,66	0,08	6,03	2,78
Тертая из курицы в соусе МЭ31	2017	297/331	90	9,33	14,59	9,87	208,11	189,22	12,40	1,13	109,30	0,04	0,40	212,37
Лесной супчик из картофеля	2017	302	150	5,83	2,27	23,46	137,59	17,31	23,33	0,97	144,67	0,06	0,00	0,03
Салат из свежей капусты	2017	45	60	1,03	3,01	5,10	51,62	31,47	7,64	0,40	20,45	0,01	2,93	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Напиток молочный	2008	436	200	0,18	0,02	27,46	110,74	16,30	4,10	0,38	4,40	0,11	20,90	0,10
Итого за день:		1316	700	23,66	23,16	105,74	687,16	357,16	117,92	4,08	327,48	0,29	19,46	222,18

Полдник

Булочка молочная	2008	477	100	5,70	1,80	18,67	113,68	28,66	10,08	0,50	1,87	0,14	0,18	14,73
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	19,00	76,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Мороженое в вафельном стаканчике	к/к	к/к	65	3,30	8,30	14,80	147,10	118,57	17,02	0,00	99,22	0,08	0,60	32,84

Четверг Первая неделя

Пятница Первая неделя

Итого за день:	1645	51,68	53,42	237,29	1636,64	765,79	166,92	7,42	694,29	0,87	42,69	416,61
Среднее значение за неделю:	1591	51,12	52,78	228,49	1571,09	713,13	174,19	9,22	707,61	0,87	46,14	456,42

Повседневные Вторая неделя

Завтрак

Каши нежирные молочные из овсяных хлопьев с фруктами с маслом сливочным	2017	173	150/10	10,42	10,42	19,12	215,94	122,86	28,67	1,02	116,37	0,12	3,53	134,63
Батон пшеничный 1кг	к/к	к/к	40	1,83	0,40	19,32	88,20	7,20	10,05	0,36	26,74	0,06	0,00	0,00
Каша на молоке	2017	382	200	3,52	4,72	25,49	145,20	122,00	18,00	0,56	62,74	0,04	1,30	0,01
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
<b>Итого за день:</b>														
<b>Итого за неделю:</b>														

Обед

Суп картофельный с бобовыми на куринном бульоне с зеленым луком	2008	81	200	7,5	8,50	19,50	184,50	130,46	22,24	1,92	99,74	0,18	8,65	7,12
Рыба приготовленная в молоке	2017	228	80	8,56	6,21	2,54	100,29	152,46	29,13	0,55	128,47	0,05	2,56	208,66
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 моркови и яблок	2017	100	60	0,56	3,38	5,24	53,64	14,06	8,06	0,37	16,94	0,01	3,33	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Компот из свежих плодов	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00
<b>Итого за день:</b>														
<b>Итого за неделю:</b>														

Полдник

Вареники с мякотью	2008	453	100	7,92	6,14	28,47	184,22	90,41	17,40	0,12	83,91	0,11	3,52	73,43
Сок фруктовый в асептической упаковке	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00
Пюре из картофеля	к/к	к/к	50	1	3,12	11,03	92,22	12,3	4,5	0,5	26,1	0,05	0	22,23
<b>Итого за день:</b>														
<b>Итого за неделю:</b>														

Вторник Вторая неделя

Завтрак

Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладкая № 327	2017	188	150/30	12,09	8,28	32,27	251,96	183,45	37,65	0,96	164,73	0,07	1,57	68,52
Чай с сахаром и лимонами	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,7	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0
Булочки с маком	2017	1	40	2,95	7,55	17,62	150,23	17,81	10,17	0,78	36,46	0,12	1,05	74,63
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
<b>Итого за день:</b>														
<b>Итого за неделю:</b>														

Обед

Борщ с фасолью и картофелем	2017	84	200	5,77	4,81	27,89	177,93	81,69	18,13	1,12	42,71	0,08	1,95	28,40
Жареное по-домашнему на сливочном масле	2017	259	200	14,64	17,84	30,93	342,84	215,92	22,40	1,13	230,00	0,10	0,40	212,37
Салат из свежих помидоров и огурцов	2017	24	60	0,65	3,70	2,08	44,21	13,80	7,00	0,42	12,00	0,00	10,92	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Напиток из плодов шиповника	2017	8	200	0,68	0,28	20,97	89,09	21,33	3,44	0,63	3,44	0,10	19,00	0,00
<b>Итого за день:</b>														
<b>Итого за неделю:</b>														

Полдник

Сдоба объектовыми	2008	464	125	4,20	6,36	21,86	161,48	0,08	0,93	1,42	23,51	0,11	2,28	56,00
Зедир	к/к	к/к	100	0,4	0,1	21,13	87,02	33,11	9,82	0,03	47,62	0,03	3,12	28,24
Колрут 2,5-3,2 % жирности	к/к	к/к	125	4,7	2,82	5,9	67,78	106,2	33,24	0,46	59,7	0	2,7	8,6
Итого за день:	1570	49,31	52,58	220,24	1551,38	713,94	160,68	8,72	684,37	0,79	53,62	483,76		

Средя Вторая неделя

Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	2017	183	150/10	10,76	12,68	17,83	228,48	113,70	40,11	1,32	127,50	0,21	9,84	128,22
Катон пшеничный в/с	к/к	к/к	40	1,83	0,40	19,32	88,20	7,20	10,05	0,36	26,74	0,06	0,00	0,00
Пантос кофевай на молоке	2017	379	200	3,60	2,67	29,20	155,20	108,57	6,80	0,67	98,40	0,07	1,17	6,84
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого за день:	1570	49,31	52,58	220,24	1551,38	713,94	160,68	8,72	684,37	0,79	53,62	483,76		

Зантрак

Обед

Уха ростовская	2017	180	200	8,37	3,04	15,84	124,20	120,80	14,90	0,42	126,44	0,06	1,60	0,00
Бифштексов из курч	2017	80	90	10,35	12,42	10,63	195,7	144,9	13,4	0,62	83,61	0,02	1,44	207,13
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 свежей капусты	2017	45	60	1,03	3,01	5,10	51,62	31,47	7,64	0,40	20,45	0,01	2,93	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Пантос штуровский	2008	436	200	0,18	0,02	27,46	110,74	16,30	4,10	0,38	4,40	0,11	20,50	0,10
Итого за день:	1570	49,31	52,58	220,24	1551,38	713,94	160,68	8,72	684,37	0,79	53,62	483,76		

Полдник

Пантосок с помидора	2017	406	100	2,34	3,13	15,76	100,57	0,16	1,85	0,53	22,20	0,05	5,17	58,04
Тренинг	к/к	к/к	50	2,7	2,7	24,38	132,62	36,72	5,67	0	0	0,1	0,9	4,06
Молоко ультрапастеризованное 2,5-3,2 % жирности	к/к	к/к	200	6,10	5,44	10,10	113,76	116,54	29,70	1,12	139,62	0,03	1,33	42,66
Итого за день:	1590	53,42	51,13	225,41	1575,48	759,84	177,47	8,21	765,76	1,04	62,05	479,55		

Четверг Вторая неделя

Зантрак

Каша молочная жидкая из овсяной крупы с маслом	2017	181	150/10	9,52	7,84	25,56	201,70	116,17	32,90	1,47	188,60	0,12	2,13	86,72
Бутерброд с сыром	2017	3	40	6,36	7,22	17,34	160,58	92,44	14,27	0,11	13,32	0,05	0,30	67,62
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	19,00	76,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Фрукт по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого за день:	1570	49,31	52,58	220,24	1551,38	713,94	160,68	8,72	684,37	0,79	53,62	483,76		

Обед

Борщ с капустой и картофелем и курорт	2017	82/288	200/10	4,56	5,29	18,19	134,61	79,50	12,96	0,61	48,24	0,07	3,23	2,28
Котлетки, ватрушки, пицца на основе №332	2017	268/332	90	12,00	10,64	25,66	246,40	183,88	12,77	1,08	191,47	0,10	0,10	201,48
Греча отпарная раскатанная	2017	302	150	5,83	2,27	23,46	137,59	17,31	23,33	0,97	144,67	0,06	0,00	0,03
Салат из отпарной свеклы	2017	52	60	0,86	4,93	7,06	76,05	21,09	12,54	0,8	24,58	0,01	5,7	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Итого за день:	1570	49,31	52,58	220,24	1551,38	713,94	160,68	8,72	684,37	0,79	53,62	483,76		

Количество лет сжарки изделий	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00
Ведение с фруктово-ягодными начинками	к/к	к/к	50	0,84	1,99	18,19	94,03	1,4	3,7	0	0	0,08	0,48	3,43
Ведение с творогом	2017	410	100	10,00	9,16	22,43	213,96	126,43	24,12	0,82	127,46	0,07	2,96	89,67
Сок фруктовый в ассортименте	к/к	к/к	200	0,28	0,00	9,04	37,28	8,36	4,57	1,1	0,00	0,00	3,73	0,00
Итого за день:		110	50	14,15	11,6	49,27	145,27	116,19	22,99	4,4	17,46	0,13	1,43	49,16
Итого за день:		1390,00	53,75	50,56	2,38,20	1609,66	691,08	157,49	8,78	831,73	0,77	30,85	458,23	

Пятница Вторая неделя

Завтрак														
Омлет с мясным фаршем и сыром	2017	211	170	17,25	18,71	32,83	368,71	278,93	38,94	1,50	193,67	0,10	0,90	136,15
Биток мясной с луком	к/к	к/к	30	1,37	0,30	14,49	66,14	6,90	9,90	0,33	26,10	0,05	0,00	0,00
Чай с сахаром и лимоном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,7	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0
Фрукты по сезону	2017	338	100	0,40	0,40	9,80	44,40	17,30	3,90	0,54	21,20	0,08	7,80	7,00
Итого за день:		500	500	19,15	21,43	67,37	480,95	417,18	55,14	2,35	245,37	0,23	13,53	143,15

Обед

Чаша с макаронными изделиями без картофеля	2017	111	200	2,67	3,46	17,31	111,06	16,68	15,64	0,87	61,44	0,11	1,60	77,36
Закусочная картофельная с мясом	2017	284	200	18,27	19,54	38,24	401,90	300,28	43,67	2,18	203,82	0,14	3,28	164,92
Салат из свежих овощей	2017	20	60	0,86	3,65	8,08	66,37	21,09	12,54	0,8	24,58	0,01	5,7	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	20	1,12	0,22	9,88	45,98	4,60	5,00	0,62	21,20	0,02	0,00	0,00
Компот из свежих плодов	2017	342	200	0,20	0,20	22,73	93,52	12,00	0,83	0,04	33,40	0,02	4,42	0,00
Итого за день:		100	100	33,53	27,65	102,50	552,50	398,55	81,73	4,73	261,34	0,37	19,32	242,48

Полдник

Коржик молочный	2017	436	90	5,79	3,46	16,14	118,86	19,98	14,53	1,57	27,16	0,07	6,24	59,42
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	19,00	76,80	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Мороженое в индивидуальном упаковке	к/к	к/к	65	3,30	8,30	14,80	147,10	118,57	17,02	0,00	99,22	0,08	0,60	32,84
Итого за день:		100	100	9,29	11,76	49,94	362,76	184,55	14,95	1,97	126,38	0,15	6,84	92,26
Итого за день:		1555	1555	53,14	58,46	223,21	1629,30	820,98	170,97	9,45	733,59	0,76	33,37	477,89
Среднее значение за 10 дней:		1537	1564	51,64	52,41	227,11	1581,62	740,84	167,73	8,57	737,45	0,84	43,75	470,53
Среднее значение за 10 дней:		1564	1564	51,38	52,59	227,80	1576,36	726,99	170,96	8,90	722,53	0,86	44,94	463,47

Источники рецептур: Сборник рецептур на производство для обучающихся в В.А. Тугелькина. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.  
 Источники рецептур: Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.Л. Морозова и В.А. Тугелькина. - М.: ДеЛи плюс, 2012. - 584 с.  
 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга СПб., Речь, 2008. - 800 с.