

Согласовано

Утверждено

**Примерное меню приготовляемых блюд для обеспечения питания (завтрак, обед) обучающихся
с 7 до 11 лет 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	B1	C	A
Понедельник Первая неделя														
Завтрак														
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	2017	173	210	9,04	13,44	40,16	318,00	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/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	17,56	18,47	97,46	598,56	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	11,93	10,11	3,17	166,50	29,92	15,72	4,27	215,39	0,18	7,61	321,33
Греча отварная рассыпчатая	2017	302	150	7,46	5,61	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	6,04	1,01	53,60	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	31,91	27,98	107,26	811,94	111,26	93,02	12,08	483,33	0,63	27,74	323,63
Итого за день:			1275,00	49,47	46,45	204,72	1410,50	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	24,23	19,49	29,66	398,03	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	31,00	27,96	77,65	690,47	447,28	59,28	1,66	460,66	0,18	3,26	110,58

Понедельник Первая неделя

ля

Обед														
Суп картофельный с макаронными изделиями	2017	112	200	2,15	2,27	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
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	2017	239/326	90	11,99	4,05	7,67	115,00	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 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 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	25,43	17,49	111,01	702,92	303,39	97,48	3,77	207,99	0,52	13,92	338,19
Итого за день:			1300	56,43	45,45	188,66	1393,39	750,67	156,76	5,43	668,65	0,70	17,18	448,77
Среда Первая неделя														
Завтрак														
Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным	2017	175	210	10,44	11,11	41,30	307,00	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	2,55	3,39	20,91	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:			500	18,41	15,38	109,17	648,75	206,03	54,44	2,34	239,04	0,26	20,20	114,57
Обед														
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	20,30	17,00	35,69	377,00	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
Итого:			730,00	28,53	23,04	94,47	670,63	118,87	79,31	5,31	277,74	0,28	9,99	250,31
Итого за день:			1230,00	46,94	38,42	203,64	1319,38	324,90	133,75	7,65	516,78	0,54	30,19	364,88
Четверг Первая неделя														
Завтрак														
Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	2017	181	210	4,52	4,07	35,46	197,00	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
Итого:			550	10,45	15,84	70,91	469,48	356,22	28,10	1,27	61,42	0,14	28,94	75,72
Обед														
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, шницели с соусом №332	2017	268/332	90	9,00	10,64	4,66	172,12	163,88	12,77	1,08	43,19	0,10	0,10	241,65
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	Чет	
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	20,53	26,79	93,76	738,57	255,02	86,26	5,55	323,71	0,55	33,60	264,93		
Итого за день:			1320	30,98	42,63	164,67	1208,05	611,24	114,36	6,82	385,13	0,69	62,54	340,65		
Пятница Первая неделя																
Завтрак																
Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	2017	183	210	6,21	5,28	32,79	203,00	193,70	43,10	1,32	147,70	0,15	0,00	22,80	Пятница Первая неделя	
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		
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	21,48	86,52	3,6	2,7	0,12	5,4	0	0,72	0		
Итого:			500	14,62	9,60	108,74	575,00	333,10	79,60	2,66	244,30	0,29	2,02	22,81		
Обед																
Рассольник Ленинградский со сметаной	2017	96	210	2,48	5,00	14,08	111,54	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	4,05	7,67	115,00	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	18,86	90,72	602,80	300,61	95,81	4,82	286,41	0,45	28,15	323,93		
Итого за день:			1280	39,31	28,46	199,46	1177,80	633,71	175,41	7,48	530,71	0,74	30,17	346,74		
Среднее значение за неделю:			1281	44,63	40,28	192,23	1301,82	548,93	151,56	8,43	556,35	0,72	33,79	376,27		
Понедельник Вторая неделя																
Завтрак																
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	2017	173	210	5,63	8,80	72,40	314,28	192,20	23,06	1,18	117,00	0,17	0,54	21,42	Понедельник Вторая неделя	
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		
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	60,00	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	130,88	672,76	386,67	54,46	3,06	328,40	0,37	1,71	28,37		
Обед																
Суп картофельный с бобовыми	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		
Плов из птицы	2017	291	200	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	2,19	143,30	0,06	1,01	248,03		
Салат из соленных огурцов	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	31,18	26,29	104,50	774,27	113,63	96,40	6,00	307,68	0,42	10,07	250,31		
Итого за день:			1240	50,25	42,96	235,38	1447,03	500,30	150,86	9,06	636,08	0,79	11,78	278,68		

Вторник Вторая неделя														
Завтрак														
Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327	2017	188	180	9,09	6,46	55,77	318,91	156,38	27,26	0,96	144,73	0,07	1,57	25,42
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	21,93	106,46	694,91	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
Тефтели из кур в соусе №331	2017	297/331	90	7,33	12,59	6,87	171,00	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	21,85	22,99	97,88	680,44	190,16	91,92	5,51	341,85	0,53	14,02	309,14
Итого за день:			1290	40,26	44,93	204,34	1375,35	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	7,7	10,00	68,70	308,60	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/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	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00
Итого:			500	12,72	10,62	129,41	577,08	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	7,71	2,36	121,23	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	5,02	56,34	21,09	12,54	0,8	24,58	0,01	5,7	0
Напиток цитрусовый	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	19,56	98,08	647,62	151,13	91,89	5,44	254,82	0,71	43,68	247,21
Итого за день:			1280	36,37	30,18	227,49	1224,70	377,58	159,85	7,07	383,82	0,74	47,23	270,01
Четверг Вторая неделя														
Завтрак														
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	2017	173	210,00	9,04	13,44	40,16	318,00	158,65	57,64	1,41	66,37	0,21	0,53	17,67
Сыр (порциями)	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	1,70	2,26	13,94	82,90	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	22,56	23,40	112,28	750,98	471,32	92,49	2,64	293,37	0,41	1,81	78,33
Обед														

Вторник Вторая неделя

Среда Вторая неделя

Четверг Вторая неделя

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	2017	92	210	1,31	3,93	5,02	65,20	37,86	16,34	0,62	35,42	0,02	4,86	0,00	Исверг Втор.
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, шницели с соусом №332	2017	268/332	90	9,00	10,64	4,66	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	60,00	2,16	6,04	1,01	53,60	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:			780	21,38	29,29	96,93	773,84	267,20	83,67	6,29	286,70	0,53	50,86	279,84	
Итого за день:			1285,00	43,94	52,69	209,21	1524,82	738,52	176,16	8,93	580,07	0,94	52,67	358,17	
Пятница Вторая неделя															Пятница Вторая неделя
Завтрак															
Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327	2017	223/327	200	24,23	19,49	29,66	398,03	264,41	38,68	0,91	330,96	0,06	0,29	103,74	
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	
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:			500	25,71	25,27	51,94	542,25	303,04	46,02	1,74	355,60	0,07	21,09	103,74	
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	4,05	7,67	115,00	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	16,76	102,42	658,80	290,97	77,75	3,95	255,69	0,39	17,18	298,58	
Итого за день:			1270,00	50,33	42,03	154,36	1201,05	594,01	123,77	5,69	611,29	0,46	38,27	402,32	
Среднее значение за неделю:			1273,00	44,23	42,56	206,16	1354,59	563,79	152,32	7,64	551,05	0,73	38,59	336,55	
Среднее значение за 10 дней:			1277,00	44,43	41,42	199,19	1328,21	556,36	151,94	8,04	553,70	0,73	36,19	356,41	

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