

**Примерное менюготавливаемых блюд для обеспечения питания (завтрак, обед) обучающихся
с 12 лет и старше в образовательных учреждениях г. Выборга и Выборгского района Ленинградской области**

Наименование	Технологическая и нормативная документация/сборник рецептов	№ рецептур или технологической карты	Выход в гр.	Пищевая ценность				Минеральные вещества				Витамины		
				Б	Ж	У	ЭЦ	Ca	Mg	Fe	P	В1	С	А
Понедельник Первая неделя														
Завтрак														
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	2017	173	260	11,19	16,64	49,72	393,71	196,42	89,20	1,75	82,17	0,26	0,66	21,88
Сыр (порциями)	2017	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,00	5,25	0,15	75,00	0,01	0,11	39,00
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Джем/Повидло	к/к	к/к	20	0,10	0,00	14,32	57,68	2,40	1,80	0,08	3,60	0,00	0,48	0,00
Итого:			555	19,71	21,67	107,02	674,27	350,62	116,05	3,04	212,97	0,37	1,25	60,88
Обед														
Суп картофельный с бобовыми	2017	102	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	2,03	87,18	0,08	5,81	0,00
Кура отварная	2017	288	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28
Печень по-Строгановски	2017	255	100	13,26	11,23	3,52	185,00	38,24	17,47	4,74	239,32	0,20	4,12	366,51
Греча отварная рассыпчатая	2017	302	200	9,95	7,48	47,76	307,27	17,31	43,33	5,27	144,67	0,13	0,00	0,03
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:			880	36,83	32,03	122,80	934,21	131,53	121,70	14,28	560,87	0,58	25,41	368,82
Итого за день:			1435,00	56,54	53,70	229,82	1608,48	482,15	237,76	17,32	773,84	0,95	26,66	429,69
Вторник Первая неделя														
Завтрак														
Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327	2017	223/327	230	27,86	22,41	34,11	497,73	304,07	44,48	1,05	380,60	0,07	0,23	128,44
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	30,00	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	0,33	26,10	0,05	0,00	0,00
Напиток кофейный на молоке	2017	379	200	3,60	2,67	29,20	155,20	158,67	16,80	0,22	82,40	0,07	1,17	6,84
Яблоко	2017	338	100	0,80	5,50	4,30	67,10	17,30	3,90	0,20	21,20	0,00	1,80	0,00
Итого:			560	34,63	30,88	82,10	790,17	486,94	75,08	1,80	510,30	0,19	3,20	135,28
Обед														
Суп картофельный с макаронными изделиями	2017	112	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	1,09	26,65	0,11	8,25	22,80
Кура отварная	2017	288	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	2017	239/326	100	13,32	4,50	8,52	127,78	208,11	23,44	0,66	86,33	0,07	0,91	329,06
Рис отварной	2017	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	26,36	17,48	0,00	22,00	0,06	0,00	0,20
Салат витаминный (2 вариант)	2017	49	100	2,60	6,22	22,15	154,90	7,48	4,28	0,35	21,45	0,27	6,12	35,62

Понедельник Первая неделя

Вторник Первая неделя

Понедельник Первая неделя

вторник Первая неделя

Чай с сахаром и лимоном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00
Итого:			920	29,56	22,80	136,37	868,64	298,30	93,20	4,11	234,93	0,67	18,11	389,95
Итого за день:			1480	64,20	53,69	218,47	1658,81	785,24	168,29	5,91	745,24	0,86	21,31	525,23

Среда Первая неделя

Завтрак

Каша молочная из риса и пшена «Дружба» с маслом сливочным	2017	175	260	12,93	13,76	51,13	380,10	196,36	33,06	0,93	194,75	0,15	1,49	114,33
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60,00	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00
Печенье затяжное	к/к	к/к	30	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:			550	20,89	18,02	119,00	721,85	243,80	60,80	2,52	276,50	0,29	20,49	136,56

Обед

Борщ с капустой и картофелем	2017	82	250,00	1,82	4,91	12,74	102,50	44,38	10,96	0,54	42,42	0,04	6,54	0,00
Кура отварная	2017	288	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28
Плов из птицы	2017	291	250	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	2,74	179,13	0,08	1,26	310,04
Салат из моркови с яблоками	2017	59	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	3,75	1,08	44,00	0,05	6,25	0,00
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00
Итого:			870,00	34,41	28,34	109,39	801,54	148,74	92,69	6,40	339,65	0,33	14,05	312,32
Итого за день:			1420,00	55,30	46,36	228,39	1523,39	392,53	153,49	8,92	616,15	0,61	34,54	448,87

Четверг Первая неделя

Завтрак

Каша молочная жидкая из манной крупы с маслом	2017	181	260	5,60	5,04	43,90	293,90	250,31	9,78	0,58	45,56	0,05	0,00	65,46
Бутерброд с сыром	2017	3	40	4,9	11,55	17,10	193	106,00	4,80	0,12	0,09	0,06	0,11	39,00
Чай с сахаром и лимоном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0
Апельсин	2017	338	100	0,90	0,20	8,10	37,80	34,00	13,00	0,30	18,33	0,04	26,00	0,00
Итого:			600	11,53	16,81	79,35	566,38	404,36	29,98	1,38	68,38	0,15	28,94	104,46

Обед

Суп из овощей	2017	99	250	2,10	7,48	11,69	122,96	32,14	28,78	0,09	86,84	0,14	8,50	0,00
Кура отварная	2017	288	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	2017	268/332	100	10,00	11,82	5,18	191,24	182,09	20,86	1,20	47,99	0,11	0,11	268,50
Картофель отварной с маслом растительным	2017	125	200	3,81	5,76	30,68	189,80	19,52	25,77	1,55	146,63	0,02	28,00	28,00
Салат из отварной свеклы	2017	52	100	1,43	6,08	8,37	93,90	35,15	20,90	1,33	40,97	0,02	3,42	0
Компот из свежих яблок	2017	342	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	0,80	2,40	0,02	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00
Итого:			920	23,48	33,34	107,63	867,30	298,60	114,90	6,61	398,92	0,47	40,03	298,78
Итого за день:			1520	35,00	50,15	186,98	1433,68	702,95	144,88	7,99	467,30	0,61	68,97	403,24

Пятница Первая неделя

Завтрак

Каша молочная жидкая из гречневой крупы с маслом сливочным	2017	183	260	7,69	6,54	40,60	251,33	239,82	53,36	1,63	182,87	0,19	0,00	28,23
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00
Какао на молоке	2017	382	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	0,56	39,00	0,04	1,30	0,01
Джем/Повидло	к/к	к/к	30	0,15	0	21,48	86,52	3,6	2,7	0,12	5,4	0	0,72	0
Итого:			550	16,10	10,86	116,55	623,33	379,22	89,86	2,97	279,47	0,33	2,02	28,24

В

Среда Первая неделя

Четверг Первая неделя

Пятница

Обед														
Рассольник Ленинградский со сметаной	2017	96	260	3,07	6,19	17,43	138,10	26,20	25,65	0,97	71,26	0,10	7,47	0,00
Кура отварная	2017	288	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	2017	239/326	100	13,32	4,50	8,52	127,78	208,11	23,44	0,66	86,33	0,07	0,91	329,06
Пюре картофельное	2017	312	200	4,08	6,40	27,27	183,00	49,31	37,00	1,35	75,47	0,14	12,49	34,00
Салат из квашеной капусты	2017	47	100	1,72	5,02	8,50	86,03	52,45	16,08	0,67	34,08	0,02	19,88	0,00
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00
Итого:			930	28,32	24,11	105,14	722,30	359,77	120,78	5,67	341,25	0,48	40,75	365,34
Итого за день:			1480	44,42	34,96	221,69	1345,63	738,98	210,64	8,65	620,71	0,81	42,77	393,58
Среднее значение за неделю:			1222,50	42,58	39,81	180,89	1261,67	516,98	152,51	8,13	537,21	0,78	32,37	366,77
Понедельник Вторая неделя														
Завтрак														
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	2017	173	260	6,97	10,90	89,64	389,11	237,96	28,55	1,46	144,86	0,21	0,67	26,52
Напиток из плодов шиповника	2017	8	200	0,68	0,28	17,98	77,12	21,33	3,44	0,63	3,44	0,01	19,00	0,00
Яйцо вареное	2017	209	40	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	1,00	76,80	0,03	0,00	0,11
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00
Итого:			560	17,49	16,37	136,90	669,51	295,10	56,59	3,75	277,30	0,35	19,67	26,63
Обед														
Суп картофельный с бобовыми	2017	102	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	2,03	87,18	0,08	5,81	0,00
Кура отварная	2017	288	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28
Плов из птицы	2017	291	250	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	2,74	179,13	0,08	1,26	310,04
Салат из соленых огурцов	2008	17	100	0,87	5,12	2,62	59,80	23,28	13,43	0,22	28,23	0,02	5,55	0,00
Компот из смеси сухофруктов	2017	349	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	0,18	3,60	0,01	1,08	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00
Итого:			870	37,70	33,65	117,74	919,39	141,84	126,71	6,81	372,24	0,34	13,70	312,32
Итого за день:			1430	55,19	50,02	254,64	1588,90	436,93	183,30	10,56	649,54	0,69	33,37	338,95
Вторник Вторая неделя														
Завтрак														
Запеканка рисовая с творогом и с соусом молочным сладким № 327	2017	188	210	13,55	9,64	83,14	475,41	182,44	31,80	1,44	215,75	0,11	2,33	29,66
Какао на молоке	2017	382	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	0,56	39,00	0,04	1,30	0,01
Бутерброд с сыром	3	2017	40	4,90	11,55	17,10	193,00	106,00	4,80	0,12	0,09	0,06	0,11	39,00
Апельсин	2017	338	100	0,90	0,20	8,10	37,80	34,00	13,00	0,30	18,33	0,04	26,00	0,00
Итого:			550	22,87	25,11	133,83	851,41	444,44	63,60	2,42	273,17	0,25	29,74	68,67
Обед														
Борщ Сибирский со сметаной	2017	63	260	4,23	1,87	9,72	100,69	88,66	22,45	1,39	28,12	0,09	1,94	31,47
Тефтели из курицы в соусе №331	2017	297/331	100	8,14	13,99	7,63	190,00	54,44	13,78	1,26	232,56	0,11	0,44	235,97
Макаронные изделия отварные	2017	202	200	7,36	6,03	35,27	224,60	6,48	28,16	1,48	49,56	0,08	0,00	96,33
Салат витаминный (2 вариант)	2017	49	100	2,60	6,22	22,15	154,90	7,48	4,28	0,35	21,45	0,27	6,12	35,62
Чай с сахаром	2017	376	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00

Пятница Первая не

Понедельник Вторая неделя

Вторник Вторая неделя

Итого:			920	26,36	28,75	118,19	836,91	176,87	85,26	6,33	391,48	0,67	8,50	399,39
Итого за день:			1470	49,22	53,85	252,01	1688,32	621,31	148,87	8,75	664,65	0,91	38,25	468,05
Среда Вторая неделя														
Завтрак														
Каша вязкая молочная рисовая с маслом	2017	174	210	9,53	12,38	85,06	382,08	241,43	53,31	0,58	82,95	0,04	0,00	28,23
Чай с сахаром и лимоном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,40	0,38	4,40	0,00	2,83	0,00
Джем/Повидло	к/к	к/к	30	0,15	0	21,48	86,52	3,6	2,7	0,12	5,4	0	0,72	0
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00
Итого:			550	14,55	13,00	145,77	650,56	272,88	78,21	1,74	144,95	0,14	3,55	28,23
Обед														
Суп картофельный	2017	97	250	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	1,175	76,8	0,11	2,00	0,00
Рыба отварная	2017	226	20	3,51	0,48	0,06	18,50	3,38	2,60	0,14	34,40	0,02	0,07	1,71
Бефстроганов из курицы	2017	290	100	11,50	8,57	2,62	134,70	43,22	14,89	1,01	15,11	0,06	1,60	244,33
Пюре картофельное	2017	312	200	4,08	6,40	27,27	183,00	49,31	37,00	1,35	75,47	0,14	12,49	34,00
Салат из отварной свеклы	2017	52	100	1,43	6,08	8,37	93,90	35,15	20,90	1,33	40,97	0,02	3,42	0
Напиток цитрусовый	2008	436	200	0,18	0,02	27,46	94,58	16,3	4,1	0,18	4,4	0,03	25,5	0,1
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00
Итого:			930	26,86	25,01	111,84	764,65	187,00	127,21	6,65	306,94	0,49	45,08	280,14
Итого за день:			1480	41,41	38,01	257,61	1415,21	459,88	205,43	8,39	451,90	0,63	48,63	308,37
Четверг Вторая неделя														
Завтрак														
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	2017	173	260	11,19	16,64	49,72	393,71	196,42	89,20	1,75	82,17	0,26	0,66	21,88
Сыр (порциями)	2017	15	15	3,48	4,43	0,00	54,60	132,00	5,25	0,15	75,00	0,01	0,11	39,00
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	4,74	0,60	28,98	140,28	13,80	19,80	0,66	52,20	0,10	0,00	0,00
Печенье затяжное	к/к	к/к	20	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	16,8	0,22	82,4	0,07	1,17	6,84
Итого:			555,00	24,71	26,60	121,84	826,69	509,09	134,05	3,82	309,17	0,45	1,94	82,54
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	2017	92	260	1,64	4,92	6,27	81,50	47,33	20,43	0,78	44,28	0,03	6,08	0,00
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	100	10,00	11,82	5,18	191,24	182,09	20,86	1,20	47,99	0,11	0,11	268,50
Капуста тушеная	2017	321	200	3,71	8,64	46,03	284,71	29,28	58,65	2,31	159,45	0,31	42,00	47,88
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
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:			890	23,63	33,62	110,21	880,44	302,19	125,53	7,14	340,22	0,62	62,59	318,66
Итого за день:			1445,00	48,35	60,22	232,05	1707,14	811,29	259,59	10,96	649,39	1,07	64,52	401,20
Пятница Вторая неделя														
Завтрак														
Запеканка творожная с соусом молочным сладким № 327	2017	223/327	250	30,29	24,36	37,08	541,01	330,51	48,35	1,14	413,70	0,08	0,25	139,61
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
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:			550	31,29	29,86	55,38	636,11	353,81	52,25	1,74	434,90	0,08	2,05	139,61
Обед														
Суп картофельный	2017	97	250	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	1,175	76,8	0,11	2,00	0,00
Кура отварная	2017	228	10	2,11	1,36	0,00	20,67	3,90	2,00	0,18	14,30	0,04	0,00	2,28

Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	2017	239/326	100	13,32	4,50	8,52	127,78	208,11	23,44	0,66	86,33	0,07	0,91	329,06	Пятница Е
Рис отварной	2017	304	200	4,89	7,23	48,89	280,15	26,36	17,48	0,00	22,00	0,06	0,00	0,20	
Салат из квашеной капусты	2017	47	100	1,72	5,02	8,50	86,03	52,45	16,08	0,67	34,08	0,02	19,88	0,00	
Чай с сахаром и лимоном	2017	377	200	0,13	0,02	10,25	41,68	14,05	2,4	0,38	4,4	0	2,83	0	
Хлеб пшеничный	к/к	к/к	20	1,58	0,20	9,66	46,76	4,60	6,60	0,22	17,40	0,08	0,00	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	2,24	0,44	19,76	91,96	9,20	10,00	1,24	42,40	0,04	0,00	0,00	
Итого:			880	28,33	21,59	122,22	796,28	344,52	109,13	4,52	297,72	0,41	25,62	331,54	
Итого за день:			1430	59,62	51,45	177,60	1432,39	698,33	161,38	6,25	732,62	0,49	27,67	471,14	
Среднее значение за неделю:			1209,17	42,30	42,26	195,65	1305,33	504,62	159,76	7,49	524,68	0,63	35,41	331,29	
Среднее значение за 12 дней:			1468,33	52,07	50,11	224,93	1559,69	602,50	185,90	10,07	664,68	0,77	42,70	442,99	

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