

Директор МБОУ СОШ № 10 *И. А. Тутман*

ООО "Комбинат социального питания"

С.Н. Ашихмин

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 и нормативная документация/сборник рецептов	№ 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 (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	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
Рассольник с курой	2004	130	210	4,10	4,50	13,60	104,00	16,55	28,00	1,03	34,95	0,15	14,30	0,00
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 рассыпчатая	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:			980	30,38	30,04	120,86	911,13	127,81	121,02	13,11	518,28	0,78	42,04	323,63
Итого за день:			1485,00	45,94	45,49	200,28	1385,33	440,66	205,51	15,81	715,45	1,10	43,15	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
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	2011	106	260	1,50	2,20	12,60	84,80	20,68	14,90	0,94	61,44	0,11	1,60	0,00
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 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:			1030	26,93	29,09	124,61	861,62	324,07	112,38	4,71	269,43	0,63	15,52	338,19
Итого за день:			1560	46,15	48,84	208,36	1449,12	771,35	171,66	6,37	730,09	0,81	18,78	448,77
Среда 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
Итого:			500	16,43	16,04	71,91	562,85	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
Суп с макаронными изделиями	2011	111	210	1,90	4,06	10,40	93,60	34,50	15,75	0,55	203,25	0,04	0,95	0,00
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
Итого:			940,00	28,25	27,83	111,18	798,78	153,37	95,06	5,86	480,99	0,32	10,94	250,31
Итого за день:			1440,00	44,68	43,87	183,09	1361,63	359,40	149,50	8,20	720,03	0,58	31,14	364,88
Четверг 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
Итого:			550	15,45	15,94	70,91	474,18	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

Вторник Первая неделя

Среда Первая неделя

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	Четверг Первая
Суп картофельный с крупой	2011	101	210	1,60	2,17	9,69	90,30	30,46	22,24	1,62	69,74	0,18	4,65	0,00	
Котлеты, биточки, пинцели 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	
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:			980	25,13	28,96	110,45	828,87	285,48	108,50	7,17	393,45	0,73	38,25	264,93	
Итого за день:			1530	40,58	44,90	181,36	1303,05	641,70	136,60	8,44	454,87	0,87	67,19	340,65	
Пятница Первая неделя															Пятница Первая неделя
Завтрак															
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	
Обед															
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	
Щи из свежей капусты	2017	88	220	9,40	4,20	23,70	200,80	33,98	22,20	0,83	47,43	0,08	18,48	0,00	
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	2017	239/326	90	11,99	12,05	8,67		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:			1000	34,09	31,06	125,42	788,60	334,59	118,01	5,65	333,84	0,53	46,63	323,93	
Итого за день:			1500	49,71	46,96	205,23	1363,60	667,69	197,61	8,31	578,14	0,82	48,65	346,74	
Среднее значение за неделю:			1503	45,41	46,01	195,66	1372,55	576,16	172,18	9,43	639,72	0,84	41,78	376,27	
Понедельник Вторая неделя															Понедельник Вторая неделя
Завтрак															
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	
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	83,38	553,68	386,67	54,46	3,06	328,40	0,37	1,71	28,37	
Обед															
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	
Рассольник домашний	2011	95	210	4,20	4,07	10,20	95,60	16,55	28,00	1,03	34,95	0,15	14,30	0,00	
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 соленых 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	Пон	
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:			940	30,93	31,09	121,01	904,42	130,18	124,40	7,03	342,63	0,57	24,37	250,31		
Итого за день:			1450	50,00	47,76	204,39	1458,10	516,85	178,86	10,09	671,03	0,94	26,08	278,68		
Вторник Вторая неделя																
Завтрак																
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	Вторник Вторая неделя	
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		
Суп из овощей	2017	99	210	1,68	5,98	9,35	98,37	43,25	27,50	0,83	188,25	0,08	10,63	0,00		
Тефтели из кури 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:			980	25,53	30,97	110,23	813,45	233,41	119,42	6,34	530,10	0,61	24,65	309,14		
Итого за день:			1500	43,94	50,72	193,19	1385,05	651,79	178,48	8,28	732,25	0,82	53,63	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	Среда Вторая неделя	
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	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		
Суп картоф. с рыб. фрикадельками	2011	106	220	1,50	2,20	13,60	84,80	20,68	14,90	0,94	61,44	0,11	1,60	0,00		
Бефстроганов из кури	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 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:			1000	25,15	26,17	117,74	791,80	171,81	106,79	6,38	316,26	0,82	45,28	247,21		
Итого за день:			1500	40,63	42,09	201,47	1326,15	398,26	174,75	8,01	445,26	0,95	48,83	270,01		
Четверг Вторая неделя																
Завтрак																

Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» 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 (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 затыжное	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														
Щи 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
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
Суп с крупой и курой	2017	115	220	1,70	2,80	4,70	72,10	30,46	22,24	1,62	69,74	0,18	4,65	0,00
Котлеты, биточки, шницели 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
Итого:			1000	26,08	28,38	108,63	841,13	297,66	105,91	7,91	356,44	0,71	55,51	279,84
Итого за день:			1505,00	45,32	47,58	192,34	1420,12	768,98	198,40	10,55	649,81	1,12	57,32	358,17
Пятница Вторая неделя														
Завтрак														
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
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
Борщ	2011	81	210	1,30	3,90	6,85	83,00	71,61	18,13	1,12	22,71	0,08	9,95	8,40
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:			980,00	25,92	28,66	110,27	815,70	362,58	95,88	5,07	278,40	0,47	27,13	306,98
Итого за день:			1480,00	41,54	44,56	190,08	1390,70	695,68	175,48	7,73	522,70	0,76	29,15	329,80
Среднее значение за неделю:			1487,00	44,29	46,54	196,29	1396,02	606,31	181,19	8,93	604,21	0,92	43,00	322,05
Среднее значение за 10 дней:			1495,00	44,85	46,28	195,98	1384,29	591,24	176,69	9,18	621,96	0,88	42,39	349,16

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.

