

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
<i>Завтрак</i>	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	4,63	8,11	7,07	119,79	91, 2013
	Каша из риса и пшена молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,15	10,52	27,56	229,48	175, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Абрикосы	200	1,80	0,20	18,00	81,00	112, 2013
Итого за завтрак:		685	19,41	22,01	94,67	654,36	
<i>Обед</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	Свекольник	260	2,54	5,38	17,74	129,57	131, 2013
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	17,63	5,27	3,28	131,12	290, 2015
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,47	42,68	263,68	237, 2013
	Компот из свежемороженных ягод (клубника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		890	36,73	26,92	123,47	883,13	
Итого за день:		1575	56,13	48,93	218,14	1537,49	
День 2							
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	21,99	13,71	41,72	378,24	223, 2015
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		640	26,55	15,07	93,47	615,74	
<i>Обед</i>	Салат из свежих огурцов с маслом растительным, овощи свежего урожая	100	0,67	6,09	1,81	64,68	106, 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	260	2,20	6,69	9,69	107,75	124, 2004
	Котлета рубленая из птицы	90	13,97	15,16	11,70	239,08	294, 2015
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Макаронны отварные с овощами	150	4,55	4,03	29,24	171,39	ТТК
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		930	28,49	33,56	112,07	864,18	
Итого за день:		1570	55,04	48,63	205,54	1479,92	
День 3							
<i>Завтрак</i>	Бутерброд с маслом	15/10	1,22	7,39	7,14	99,89	1, 2004
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,71	10,58	34,85	265,42	262, 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 2015

<i>Зионцик</i>	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Сливы	200	1,40	0,56	20,04	90,80	112, 2013
Итого за завтрак:		675	16,26	20,31	99,96	647,57	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,27	10,08	7,05	124,05	53, 2013
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,16	3,37	17,51	108,96	101, 2013
	Биточек рыбный (минтай)	90	11,78	6,15	11,10	146,88	234, 2015
	Соус сметанный с томатом	50	1,71	7,53	3,23	87,50	444, 2013
	Пюре картофельное	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013
	Компот из свежемороженой ягод (вишня)	200	0,18	0,09	19,85	80,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013	
Итого за обед:		920	26,20	34,09	116,06	875,81	
Итого за день:		1595	42,46	54,40	216,02	1523,38	
День 4							
<i>Завтрак</i>	Огурцы свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая	20	0,14	0,02	0,38	2,26	106, 2013
	Омлет с сыром	175	25,76	22,03	3,02	313,40	211, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	495, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Абрикосы	200	1,80	0,20	18,00	81,00	112, 2013
Итого за завтрак:		645	34,53	25,43	63,44	620,75	
<i>Обед</i>	Салат из отварной фасоли	100	7,17	6,60	19,14	164,60	ТТК
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,85	3,43	20,91	125,86	147, 2013
	Шницель из свинины	90	12,20	23,98	11,60	311,02	413, 1996
	Капуста тушеная	150	3,58	5,49	15,27	124,79	321, 2015
	Компот из свежих яблок и слив	200	0,12	0,08	17,15	69,75	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		870	31,76	40,41	119,62	969,18	
Итого за день:		1515	66,29	65,84	183,06	1589,93	
День 5							
<i>Завтрак</i>	Бутерброд с повидлом	15/5/20	1,26	3,76	20,13	119,40	96, 2013
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,65	10,50	39,37	286,59	256, 2013
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		705	14,56	15,64	111,41	644,60	
	Помидоры свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая	60	0,66	0,12	2,28	12,84	106, 2013
	Рассольник	260	2,15	6,83	14,02	126,15	133, 2013

<i>Обед</i>	Плов (свинина)	250	16,52	33,19	53,19	577,58	443, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		850	25,47	40,98	119,55	948,93	
Итого за день:		1555	40,03	56,62	230,96	1593,53	
День 6							
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	21,99	13,71	41,72	378,24	223, 2015
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Сливы	200	1,40	0,56	20,04	90,80	112, 2013
Итого за завтрак:		640	27,15	14,83	93,91	617,74	
<i>Обед</i>	Салат "Свекольный с изюмом"	100	1,73	10,05	16,32	162,66	25, 2000
	Суп из овощей	260	2,21	6,75	11,62	116,07	99, 2015
	Рагу из филе птицы (курица)	280	37,44	12,25	24,72	358,92	ТТК
	Компот из свежих абрикосов	200	0,14	0,02	16,41	66,36	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		920	47,36	29,91	104,64	877,17	
Итого за день:		1560	74,51	44,74	198,55	1494,91	
День 7							
<i>Завтрак</i>	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	4,63	8,11	7,07	119,79	91, 2013
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,85	11,50	38,37	292,37	247, 2013
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Абрикосы	200	1,80	0,20	18,00	81,00	112, 2013
Итого за завтрак:		700	19,12	20,39	95,75	642,97	
<i>Обед</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,54	5,62	19,44	150,49	145, 2013
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	150	15,36	8,35	7,61	166,98	229, 2015
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	Компот из свежих слив	200	0,14	0,06	19,67	80,94	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		930	34,14	29,25	125,62	903,46	
Итого за день:		1630	53,26	49,64	221,37	1546,43	
День 8							
	Помидоры свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая	20	0,22	0,04	0,76	4,28	106, 2013
	Омлет натуральный	210	22,08	21,35	4,03	296,56	210, 2015

<i>Завтрак</i>	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		680	29,93	25,37	66,42	613,73	
<i>Обед</i>	Огурцы свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая	60	0,42	0,06	1,14	6,78	106, 2013
	Свекольник	260	2,54	5,38	17,74	129,57	131, 2013
	Голубец Ленивый (курица-свинина)	90	12,17	21,49	8,35	275,49	ТТК
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	582, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,73	7,83	39,07	257,69	ТТК
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013	
Итого за обед:		890	29,67	37,44	122,98	947,60	
Итого за день:		1570	59,60	62,81	189,40	1561,33	
День 9							
<i>Завтрак</i>	Бутерброд с повидлом	15/5/20	1,26	3,76	20,13	119,40	96, 2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,11	12,73	27,45	256,81	247, 2013
	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,41	87,95	495, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Абрикосы	200	1,80	0,20	18,00	81,00	112, 2013
Итого за завтрак:		690	16,46	18,52	105,14	653,09	
<i>Обед</i>	Салат "Веснушка", овощи свежего урожая	100	1,70	5,13	10,24	93,94	6, 2000
	Рассольник Ленинградский	260	2,62	6,88	17,35	141,80	96, 2015
	Биточек рубленый из птицы	90	13,97	15,16	11,70	239,08	294, 2015
	Картофель тушеный	150	3,26	12,51	24,74	224,61	216, 2004
	Компот из свежих яблок и свежемороженой вишни	200	0,14	0,09	17,09	69,74	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		880	27,52	40,61	116,67	942,33	
Итого за день:		1570	43,98	59,13	221,82	1595,42	
День 10							
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	21,99	13,71	41,72	378,24	223, 2015
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		640	26,55	15,07	93,47	615,74	
Салат "Ералаш", овощи свежего урожая		100	1,55	5,09	10,69	94,74	2, 2000

<i>Обед</i>	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,39	3,48	17,26	109,92	101, 2013
	Гуляш из свинины	100	11,53	25,01	2,91	282,82	260, 2015
	Рис припущенный	150	3,68	5,45	37,07	212,05	415, 2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		880	25,28	39,87	117,99	931,89	
Итого за день:		1520	51,84	54,94	211,46	1547,63	
День 11							
<i>Завтрак</i>	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	4,63	8,11	7,07	119,79	91, 2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,11	12,73	27,45	256,81	247, 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Сливы	200	1,40	0,56	20,04	90,80	112, 2013
Итого за завтрак:		685	20,07	23,18	92,49	658,86	
<i>Обед</i>	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,37	6,14	10,99	104,48	14, 2013
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,45	5,62	19,80	151,54	144, 2013
	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	150	15,36	8,35	7,61	166,98	229, 2015
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	Компот из свежемороженой ягоды (вишня)	200	0,18	0,09	19,85	80,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		930	33,55	26,52	129,44	890,47	
Итого за день:		1615	53,62	49,70	221,94	1549,33	
День 12							
<i>Завтрак</i>	Помидоры свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая	20	0,22	0,04	0,76	4,28	106, 2013
	Омлет натуральный	210	22,08	21,35	4,03	296,56	210, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		680	29,93	25,37	66,42	613,73	
<i>Обед</i>	Салат из белокочанной капусты и огурца, овощи свежего урожая	100	1,73	5,15	5,58	97,06	ТТК
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,16	3,37	17,51	108,96	101, 2013
	Суфле из свинины	90	10,55	19,61	6,81	245,87	ТТК
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Картофель отварной	150	3,04	4,44	24,52	150,23	518, 2004
	Компот из свежих абрикосов	200	0,14	0,02	16,41	66,36	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013

	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		920	24,02	35,71	109,81	878,07	
Итого за день:		1600	53,95	61,08	176,23	1491,80	
День 13							
<i>Завтрак</i>	Бутерброд с маслом	15/10	1,22	7,39	7,14	99,89	1, 2004
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,71	10,58	34,85	265,42	255, 2013
	Чай с молоком	200	1,65	1,30	17,41	87,95	495, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Сливы	200	1,40	0,56	20,04	90,80	112, 2013
Итого за завтрак:		675	15,62	20,36	101,59	651,99	
<i>Обед</i>	Икра овощная	100	1,28	10,05	9,32	132,85	ТТК
	Борщ с капустой и картофелем	260	2,11	6,65	13,45	122,16	82, 2015
	Птица отварная с соусом	100	17,23	3,20	2,51	107,75	487, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,47	42,68	263,68	237, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой вишни	200	0,14	0,09	17,09	69,74	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		890	35,29	27,30	120,61	869,34	
Итого за день:		1565	50,91	47,66	222,20	1521,33	
День 14							
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	21,99	13,71	41,72	378,24	223, 2015
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		645	26,64	15,09	93,63	616,85	
<i>Обед</i>	Салат картофельный с кукурузой и морковью, овощи свежего урожая	100	1,53	6,24	9,19	99,08	73, 2013
	Щи из свежей капусты с картофелем	260	2,20	6,69	9,69	107,75	124, 2004
	Плов из птицы	260	25,16	13,79	53,52	438,77	291, 2015
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		900	35,56	27,56	128,74	905,19	
Итого за день:		1545	62,20	42,64	222,37	1522,04	
День 15							
<i>Завтрак</i>	Бутерброд с повидлом	15/5/20	1,26	3,76	20,13	119,40	96, 2004
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,85	11,50	38,37	292,37	247, 2013
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013

	Абрикосы	200	1,80	0,20	18,00	81,00	112, 2013
Итого за завтрак:		700	15,67	16,02	108,66	641,47	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	100	1,16	5,17	11,86	98,56	60, 2013
	Суп картофельный с клецками	250	4,11	5,26	23,71	158,63	108, 2015
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	90	11,43	7,01	9,97	148,64	346, 2013
	Соус сметанный с томатом	50	1,71	7,53	3,23	87,50	444, 2013
	Пюре картофельное	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013
	Компот из свежих слив	200	0,14	0,06	19,67	80,94	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		920	27,65	31,89	125,76	901,77	
Итого за день:		1620	43,31	47,91	234,41	1543,24	
День 16							
Завтрак	Огурцы свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая	20	0,14	0,02	0,38	2,26	106, 2013
	Омлет с сыром	175	25,76	22,03	3,02	313,40	211, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	495, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Сливы	200	1,40	0,56	20,04	90,80	112, 2013
Итого за завтрак:		645	34,13	25,79	65,48	630,55	
Обед	Салат "Витаминка", овощи свежего урожая	100	1,43	5,13	10,03	92,02	1, 2000
	Рассольник	260	2,15	6,83	14,02	126,15	133, 2013
	Биточек из курицы и свинины	90	14,01	20,36	11,61	285,70	ТТК
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Макароны отварные с овощами	150	4,55	4,03	29,24	171,39	ТТК
	Компот из свежемороженой ягод (клубника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		930	28,54	38,00	120,26	937,21	
Итого за день:		1575	62,67	63,79	185,74	1567,76	
День 17							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	15/5/20	1,26	3,76	20,13	119,40	96, 2013
	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,38	10,44	37,11	267,95	253, 2013
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		705	12,28	15,58	109,15	625,96	
	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным, овощи свежего урожая	100	0,94	5,13	3,58	64,22	19, 2013
	Борщ Сибирский	260	4,01	5,82	16,48	134,32	111, 2004

<i>Обед</i>	Суфле из курицы	90	11,10	9,82	10,40	174,41	ТТК
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,66	53,37	435, 2013
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	5,99	33,35	206,12	242, 2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
Итого за обед:		930	29,01	30,69	123,29	885,40	
Итого за день:		1635	41,30	46,27	232,45	1511,36	
День 18							
<i>Завтрак</i>	Бутерброд с маслом	15/10	1,22	7,39	7,14	99,89	1, 2004
	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,65	10,50	39,37	286,59	256, 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб бородинский	20	1,36	0,26	8,14	40,34	110, 2013
	Абрикосы	200	1,80	0,20	18,00	81,00	112, 2013
Итого за завтрак:		675	17,60	19,87	102,44	658,94	
<i>Обед</i>	Салат из свежих помидоров с маслом растительным, овощи свежего урожая	100	1,11	6,14	4,83	79,01	23, 2015
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,85	3,43	20,91	125,86	147, 2013
	Гречаники	90	14,36	17,04	14,51	268,79	ТТК
	Рагу из овощей	150	3,00	6,68	19,11	148,52	143, 2015
	Компот из свежих яблок и слив	200	0,12	0,08	17,15	69,75	ТТК
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013	
Итого за обед:		870	27,28	34,19	112,06	865,09	
Итого за день:		1545	44,88	54,06	214,49	1524,03	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
	<i>Завтрак</i>	673	22,36	19,66	92,08	634,70	
	<i>Обед</i>	903	30,75	33,61	119,37	904,23	
	<i>День</i>	1576	53,11	53,27	211,45	1538,94	

Примечание:

- 1 - овощи свежие используются без тепловой обработки до 1 марта.
- 2 - для заправки салата используются растительное масло и лимонная кислота
- 3 - зелёный горошек используемый для салатов, подвергается термической обработке

При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник рецептов блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания, 2000 г., Новосибирск, "Новосибирская пищевая лаборатория качества"

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., Москва, "Хлебпродинформ"

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 2012 г., Пермь, ЗАО "Уральский региональный центр питания"

Сборник рецептов для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 г., Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания"

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "ДеЛи плюс"

Технолог



Э.Ю. Лямцева

тел. 240-78-45