

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	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Абрикосы	200	1,80	0,20	18,00	81,00	112, 2013
Итого за завтрак:		715	21,61	22,32	108,08	719,59	
<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	180	10,50	8,60	51,52	325,53	237, 2013
	Компот из свежемороженой ягод (клубника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		950	40,74	29,37	145,73	1010,21	
<i>Полдник</i>	Крендель сахарный	100	8,23	7,92	58,11	336,63	119, 2000
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
Итого за полдник:		300	14,03	12,92	66,11	436,83	
Итого за день:		1965	76,37	64,61	319,92	2166,63	
День 2							
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	25,96	15,95	46,67	434,05	223, 2015
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 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
	Яблоко	250	1,00	1,00	24,50	111,00	112, 2013
Итого за завтрак:		750	32,92	17,82	116,73	758,98	
<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	100	15,57	16,80	13,17	266,12	294, 2015
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Макаронны отварные с овощами	180	5,50	4,12	35,49	201,08	ТТК
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		1000	33,24	35,61	133,20	986,14	
<i>Полдник</i>	Булочка с корицей	100	8,35	7,95	60,93	348,73	438, 2015
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015

Итого за полдник:		300	14,15	12,95	70,53	455,33	
Итого за день:		2050	80,31	66,38	320,46	2200,45	
День 3							
Завтрак	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
	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
	Сливы	200	1,40	0,56	20,04	90,80	112, 2013
Итого за завтрак:		705	18,46	20,62	113,37	712,80	
Обед	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)	100	13,14	6,78	12,47	163,49	234, 2015
	Соус сметанный с томатом	50	1,71	7,53	3,23	87,50	444, 2013
	Пюре картофельное	180	3,91	7,26	26,12	185,45	429, 2013
	Компот из свежемороженных ягод (вишня)	200	0,18	0,09	19,85	80,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		990	30,41	36,27	135,20	988,76	
Полдник	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	415,80	590, 2013
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
Итого за полдник:		300	8,50	10,00	94,60	502,40	
Итого за день:		1995	57,37	66,88	343,17	2203,96	
День 4							
Завтрак	Огурцы свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая	35	0,25	0,04	0,67	3,96	106, 2013
	Омлет с сыром	205	30,11	25,67	3,56	365,70	211, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	495, 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
	Абрикосы	200	1,80	0,20	18,00	81,00	112, 2013
Итого за завтрак:		720	41,19	29,40	77,67	739,98	
Обед	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	100	13,60	26,63	13,04	346,25	413, 1996
	Капуста тушеная	180	4,30	6,53	18,35	149,35	321, 2015
	Компот из свежих яблок и слив	200	0,12	0,08	17,15	69,75	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		940	36,08	44,41	137,56	1094,20	
Полдник	Плюшка "Московская"	100	8,00	9,86	59,13	357,31	116, 2000
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015

Итого за полдник:		300	13,80	14,86	67,13	457,51	
Итого за день:		1960	91,06	88,67	282,36	2291,69	
День 5							
Завтрак	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	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Яблоко	250	1,00	1,00	24,50	111,00	112, 2013
Итого за завтрак:		785	16,96	16,15	129,72	732,03	
Обед	Помидоры свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая	100	1,10	0,20	3,80	21,40	106, 2013
	Рассольник	260	2,15	6,83	14,02	126,15	133, 2013
	Плов (свинина)	260	18,73	38,39	53,19	633,17	443, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		930	30,32	46,57	134,48	1078,31	
Полдник	Вафли	100	2,80	3,30	77,30	350,10	588, 2013
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
Итого за полдник:		300	8,60	8,30	86,90	456,70	
Итого за день:		2015	55,88	71,02	351,10	2267,04	
День 6							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	25,96	15,95	46,67	434,05	223, 2015
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 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
	Сливы	200	1,40	0,56	20,04	90,80	112, 2013
Итого за завтрак:		700	33,32	17,38	112,27	738,78	
Обед	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)	300	37,77	24,00	27,29	476,25	ТТК
	Компот из свежих абрикосов	200	0,14	0,02	16,41	66,36	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		970	49,89	41,97	120,62	1059,73	
Полдник	Булочка "Дорожная"	100	8,95	9,15	56,43	343,87	425, 2015
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
Итого за полдник:		300	9,95	9,35	76,63	430,47	
Итого за день:		1970	93,16	68,70	309,52	2228,98	
День 7							
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	4,63	8,11	7,07	119,79	91, 2013

<i>Завтрак</i>	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	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Абрикосы	200	1,80	0,20	18,00	81,00	112, 2013
Итого за завтрак:		730	21,32	20,70	109,16	708,20	
<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	180	6,43	6,55	42,76	255,68	291, 2013
	Компот из свежих слив	200	0,14	0,06	19,67	80,94	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013	
Итого за обед:		990	37,41	30,62	146,15	1010,98	
<i>Полдник</i>	Булочка с маком	100	9,28	10,77	57,23	362,97	772, 2004
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
Итого за полдник:		300	15,08	15,77	65,23	463,17	
Итого за день:		2020	73,81	67,08	320,55	2182,35	
День 8							
<i>Завтрак</i>	Помидоры свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая	35	0,39	0,07	1,33	7,49	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	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Яблоко	250	1,00	1,00	24,50	111,00	112, 2013
Итого за завтрак:		775	32,49	25,91	85,30	704,37	
<i>Обед</i>	Огурцы свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая	100	0,70	0,10	1,90	11,30	106, 2013
	Свекольник	260	2,54	5,38	17,74	129,57	131, 2013
	Голубец Ленивый (курица-свинина)	100	13,56	23,85	9,68	307,64	ТТК
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	582, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	9,49	8,48	47,75	305,31	ТТК
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		1000	35,30	40,81	147,16	1097,12	
<i>Полдник</i>	Булочка "Домашняя"	100	8,23	7,92	58,11	336,63	769, 2004
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
Итого за полдник:		300	14,03	12,92	67,71	443,23	
Итого за день:		2075	81,82	79,64	300,17	2244,72	
День 9							
	Бутерброд с повидлом	15/5/20	1,26	3,76	20,13	119,40	96, 2013

Завтрак	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	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Абрикосы	200	1,80	0,20	18,00	81,00	112, 2013
Итого за завтрак:		720	18,66	18,83	118,55	718,32	
Обед	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	100	15,57	16,80	13,17	266,12	294, 2015
	Картофель тушеный	180	3,91	15,02	29,68	269,51	216, 2004
	Компот из свежих яблок и свежемороженой вишни	200	0,14	0,09	17,09	69,74	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013	
Итого за обед:		950	31,97	45,07	136,49	1079,50	
Полдник	Вафли	100	2,80	3,30	77,30	350,10	588, 2013
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
Итого за полдник:		300	3,80	3,50	97,50	436,70	
Итого за день:		1970	54,43	67,40	352,55	2234,52	
День 10							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	25,96	15,95	46,67	434,05	223, 2015
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 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
	Яблоко	250	1,00	1,00	24,50	111,00	112, 2013
Итого за завтрак:		750	32,92	17,82	116,73	758,98	
Обед	Салат "Ералаш", овощи свежего урожая	100	1,55	5,09	10,69	94,74	2, 2000
	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	180	4,41	6,49	44,44	253,87	415, 2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013	
Итого за обед:		940	28,21	41,23	138,77	1038,94	
Полдник	Булочка "Дорожная"	100	8,95	9,15	56,43	343,87	425, 2015
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
Итого за полдник:		300	14,75	14,15	64,43	444,07	
Итого за день:		1990	75,88	73,19	319,93	2241,99	
День 11							
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	4,63	8,11	7,07	119,79	91, 2013

Завтрак	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	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Сливы	200	1,40	0,56	20,04	90,80	112, 2013
Итого за завтрак:		715	22,27	23,49	105,90	724,09	
Обед	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	180	6,43	6,55	42,76	255,68	291, 2013
	Компот из свежемороженых ягод (вишня)	200	0,18	0,09	19,85	80,92	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013	
Итого за обед:		990	36,82	27,89	149,98	997,99	
Полдник	Крендель сахарный	100	8,23	7,92	58,11	336,63	119, 2000
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
Итого за полдник:		300	14,03	12,92	67,71	443,23	
Итого за день:		2005	73,12	64,30	323,59	2165,31	
День 12							
Завтрак	Помидоры свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая	35	0,39	0,07	1,33	7,49	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	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Яблоко	250	1,00	1,00	24,50	111,00	112, 2013
Итого за завтрак:		775	32,49	25,91	85,30	704,37	
Обед	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	100	11,75	21,88	7,60	274,37	ТТК
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Картофель отварной	180	3,65	5,29	29,42	179,88	518, 2004
	Компот из свежих абрикосов	200	0,14	0,02	16,41	66,36	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		990	28,04	39,14	128,91	1001,45	
Полдник	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	415,80	590, 2013
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
Итого за полдник:		300	8,50	10,00	94,60	502,40	
Итого за день:		2065	69,03	75,05	308,82	2208,22	
День 13							

Завтрак	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	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Сливы	200	1,40	0,56	20,04	90,80	112, 2013
Итого за завтрак:		705	17,82	20,67	115,00	717,22	
Обед	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	180	10,50	8,60	51,52	325,53	237, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой вишни	200	0,14	0,09	17,09	69,74	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013	
Итого за обед:		950	39,30	29,75	142,87	996,42	
Полдник	Булочка с корицей	100	8,35	7,95	60,93	348,73	438, 2015
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
Итого за полдник:		300	14,15	12,95	68,93	448,93	
Итого за день:		1955	71,27	63,37	326,79	2162,57	
День 14							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	25,96	15,95	46,67	434,05	223, 2015
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 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
	Яблоко	250	1,00	1,00	24,50	111,00	112, 2013
Итого за завтрак:		755	33,00	17,83	116,89	760,09	
Обед	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	280	39,14	17,68	48,45	509,50	291, 2015
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		950	51,75	31,76	137,07	1041,15	
Полдник	Плюшка "Московская"	100	8,00	9,86	59,13	357,31	116, 2000
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
Итого за полдник:		300	13,80	14,86	68,73	463,91	
Итого за день:		2005	98,55	64,46	322,70	2265,15	
День 15							
Завтрак	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

<i>Уютный</i>	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
	Абрикосы	200	1,80	0,20	18,00	81,00	112, 2013
Итого за завтрак:		730	17,87	16,33	122,07	706,70	
<i>Обед</i>	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)	100	12,73	7,73	11,23	165,42	346, 2013
	Соус сметанный с томатом	50	1,71	7,53	3,23	87,50	444, 2013
	Пюре картофельное	180	3,91	7,26	26,12	185,45	429, 2013
	Компот из свежих слив	200	0,14	0,06	19,67	80,94	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013	
Итого за обед:		990	31,80	34,15	144,79	1014,89	
<i>Полдник</i>	Вафли	100	2,80	3,30	77,30	350,10	588, 2013
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
Итого за полдник:		300	3,80	3,50	97,50	436,70	
Итого за день:		2020	53,46	53,98	364,35	2158,29	
День 16							
<i>Завтрак</i>	Огурцы свежие (порционно в нарезке), овощи свежего урожая	35	0,25	0,04	0,67	3,96	106, 2013
	Омлет с сыром	205	30,11	25,67	3,56	365,70	211, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	495, 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
	Сливы	200	1,40	0,56	20,04	90,80	112, 2013
Итого за завтрак:		720	40,79	29,76	79,71	749,78	
<i>Обед</i>	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	100	15,57	22,54	13,05	317,32	ТТК
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Макаронные отварные с овощами	180	5,50	4,12	35,49	201,08	ТТК
	Компот из свежемороженой ягод (клубника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		1000	33,25	40,59	141,36	1063,75	
<i>Полдник</i>	Булочка с маком	100	9,28	10,77	57,23	362,97	772, 2004
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
Итого за полдник:		300	15,08	15,77	65,23	463,17	
Итого за день:		2020	89,11	86,11	286,31	2276,70	
День 17							
	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

<i>Завтрак</i>	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 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
	Яблоко	250	1,00	1,00	24,50	111,00	112, 2013
Итого за завтрак:		785	14,68	16,09	127,46	713,39	
<i>Обед</i>	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
	Суфле из курицы	100	12,30	10,94	11,51	193,76	ТТК
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,66	53,37	435, 2013
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,64	7,18	39,95	247,03	242, 2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013	
Итого за обед:		1000	33,34	33,31	144,42	1010,89	
<i>Полдник</i>	Булочка "Домашняя"	100	8,23	7,92	58,11	336,63	769, 2004
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
Итого за полдник:		300	14,03	12,92	67,71	443,23	
Итого за день:		2085	62,06	62,32	339,60	2167,51	
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	50	3,80	0,45	23,35	112,65	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Абрикосы	200	1,80	0,20	18,00	81,00	112, 2013
Итого за завтрак:		705	19,80	20,18	115,85	724,17	
<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	100	15,97	18,85	16,25	298,59	ТТК
	Рагу из овощей	180	3,60	7,98	22,84	177,60	143, 2015
	Компот из свежих яблок и слив	200	0,12	0,08	17,15	69,75	ТТК
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	32,69	157,71	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		940	31,69	37,63	130,94	989,20	
<i>Полдник</i>	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	415,80	590, 2013
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
Итого за полдник:		300	8,50	10,00	94,60	502,40	
Итого за день:		1945	60,00	67,81	341,39	2215,77	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						
Завтрак	736	26,03	20,95	108,65	727,33	
Обед	971	35,53	37,01	138,65	1031,09	
Полдник	300	11,59	11,54	76,77	457,24	
День	2006	73,15	69,50	324,07	2215,66	

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

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

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

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

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

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

Технолог



Э.Ю. Лямцева

тел. 240-78-45