

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>685</b>	<b>19,41</b>	<b>22,01</b>	<b>94,67</b>	<b>654,36</b>	
<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
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>36,73</b>	<b>26,92</b>	<b>123,47</b>	<b>883,13</b>	
<i>Полдник</i>	Крендель сахарный	75	6,56	6,34	46,04	267,46	119, 2000
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>12,36</b>	<b>11,34</b>	<b>54,04</b>	<b>367,66</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1850</b>	<b>68,49</b>	<b>60,27</b>	<b>272,18</b>	<b>1905,15</b>	
<b>День 2</b>							
<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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>26,55</b>	<b>15,07</b>	<b>93,47</b>	<b>615,74</b>	
<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
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>28,49</b>	<b>33,56</b>	<b>112,07</b>	<b>864,18</b>	
<i>Полдник</i>	Булочка с корицей	75	6,64	6,36	47,59	274,19	438, 2015
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015

<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>12,44</b>	<b>11,36</b>	<b>57,19</b>	<b>380,79</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1845</b>	<b>67,48</b>	<b>59,99</b>	<b>262,73</b>	<b>1860,71</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	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	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>675</b>	<b>16,26</b>	<b>20,31</b>	<b>99,96</b>	<b>647,57</b>	
<b>Обед</b>	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 свежемороженых 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>26,20</b>	<b>34,09</b>	<b>116,06</b>	<b>875,81</b>	
<b>Полдник</b>	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,06	590, 2013
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>6,25</b>	<b>7,06</b>	<b>72,28</b>	<b>377,66</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1865</b>	<b>48,71</b>	<b>61,46</b>	<b>288,30</b>	<b>1901,04</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>34,53</b>	<b>25,43</b>	<b>63,44</b>	<b>620,75</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>870</b>	<b>31,76</b>	<b>40,41</b>	<b>119,62</b>	<b>969,18</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка "Московская"	75	6,38	7,62	46,06	278,32	116, 2000
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015

<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>12,18</b>	<b>12,62</b>	<b>54,06</b>	<b>378,52</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1790</b>	<b>78,47</b>	<b>78,46</b>	<b>237,12</b>	<b>1968,45</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>705</b>	<b>14,56</b>	<b>15,64</b>	<b>111,41</b>	<b>644,60</b>	
<b>Обед</b>	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
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>850</b>	<b>25,47</b>	<b>40,98</b>	<b>119,55</b>	<b>948,93</b>	
<b>Полдник</b>	Вафли	80	2,24	2,64	61,84	280,08	588, 2013
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>8,04</b>	<b>7,64</b>	<b>71,44</b>	<b>386,68</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1835</b>	<b>48,07</b>	<b>64,26</b>	<b>302,40</b>	<b>1980,21</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>27,15</b>	<b>14,83</b>	<b>93,91</b>	<b>617,74</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>47,36</b>	<b>29,91</b>	<b>104,64</b>	<b>877,17</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>7,94</b>	<b>7,45</b>	<b>63,95</b>	<b>354,59</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1835</b>	<b>82,45</b>	<b>52,19</b>	<b>262,49</b>	<b>1849,50</b>	
<b>День 7</b>							
	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	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>19,12</b>	<b>20,39</b>	<b>95,75</b>	<b>642,97</b>	
<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
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>34,14</b>	<b>29,25</b>	<b>125,62</b>	<b>903,46</b>	
<i>Полдник</i>	Булочка с маком	75	7,26	8,24	45,12	283,68	772, 2004
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>13,06</b>	<b>13,24</b>	<b>53,12</b>	<b>383,88</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1905</b>	<b>66,32</b>	<b>62,88</b>	<b>274,49</b>	<b>1930,31</b>	
<b>День 8</b>							
<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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>29,93</b>	<b>25,37</b>	<b>66,42</b>	<b>613,73</b>	
<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
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>29,67</b>	<b>37,44</b>	<b>122,98</b>	<b>947,60</b>	
<i>Полдник</i>	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,34	46,04	267,46	769, 2004
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>12,36</b>	<b>11,34</b>	<b>55,64</b>	<b>374,06</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1845</b>	<b>71,96</b>	<b>74,15</b>	<b>245,04</b>	<b>1935,39</b>	
<b>День 9</b>							
	Бутерброд с повидлом	15/5/20	1,26	3,76	20,13	119,40	96, 2013

<i>Завтрак</i>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>690</b>	<b>16,46</b>	<b>18,52</b>	<b>105,14</b>	<b>653,09</b>	
<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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>27,52</b>	<b>40,61</b>	<b>116,67</b>	<b>942,33</b>	
<i>Полдник</i>	Вафли	80	2,24	2,64	61,84	280,08	588, 2013
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>3,24</b>	<b>2,84</b>	<b>82,04</b>	<b>366,68</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1850</b>	<b>47,22</b>	<b>61,97</b>	<b>303,86</b>	<b>1962,10</b>	
<b>День 10</b>							
<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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>26,55</b>	<b>15,07</b>	<b>93,47</b>	<b>615,74</b>	
<i>Обед</i>	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	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>25,28</b>	<b>39,87</b>	<b>117,99</b>	<b>931,89</b>	
<i>Полдник</i>	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>12,74</b>	<b>12,25</b>	<b>51,75</b>	<b>368,19</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1795</b>	<b>64,58</b>	<b>67,19</b>	<b>263,21</b>	<b>1915,82</b>	
<b>День 11</b>							
	Бутерброд с маслом и сыром	15/5/15	4,63	8,11	7,07	119,79	91, 2013

<i>Завтрак</i>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>685</b>	<b>20,07</b>	<b>23,18</b>	<b>92,49</b>	<b>658,86</b>	
<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, тушеная 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 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>33,55</b>	<b>26,52</b>	<b>129,44</b>	<b>890,47</b>	
<i>Полдник</i>	Крендель сахарный	75	6,56	6,34	46,04	267,46	119, 2000
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>12,36</b>	<b>11,34</b>	<b>55,64</b>	<b>374,06</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1890</b>	<b>65,98</b>	<b>61,04</b>	<b>277,58</b>	<b>1923,39</b>	
<b>День 12</b>							
<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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>29,93</b>	<b>25,37</b>	<b>66,42</b>	<b>613,73</b>	
<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
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>24,02</b>	<b>35,71</b>	<b>109,81</b>	<b>878,07</b>	
<i>Полдник</i>	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,06	590, 2013
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>6,25</b>	<b>7,06</b>	<b>72,28</b>	<b>377,66</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1870</b>	<b>60,20</b>	<b>68,14</b>	<b>248,51</b>	<b>1869,46</b>	
<b>День 13</b>							

<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>675</b>	<b>15,62</b>	<b>20,36</b>	<b>101,59</b>	<b>651,99</b>	
<b>Обед</b>	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>35,29</b>	<b>27,30</b>	<b>120,61</b>	<b>869,34</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка с корицей	75	6,64	6,36	47,59	274,19	438, 2015
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>12,44</b>	<b>11,36</b>	<b>55,59</b>	<b>374,39</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1840</b>	<b>63,35</b>	<b>59,02</b>	<b>277,78</b>	<b>1895,72</b>	
<b>День 14</b>							
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>26,64</b>	<b>15,09</b>	<b>93,63</b>	<b>616,85</b>	
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>35,56</b>	<b>27,56</b>	<b>128,74</b>	<b>905,19</b>	
<b>Полдник</b>	Плюшка "Московская"	75	6,38	7,62	46,06	278,32	116, 2000
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>12,18</b>	<b>12,62</b>	<b>55,66</b>	<b>384,92</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1820</b>	<b>74,38</b>	<b>55,26</b>	<b>278,03</b>	<b>1906,96</b>	
<b>День 15</b>							
<b>Завтрак</b>	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	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>15,67</b>	<b>16,02</b>	<b>108,66</b>	<b>641,47</b>	
<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)	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 бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
<b>Итого за обед:</b>		<b>920</b>	<b>27,65</b>	<b>31,89</b>	<b>125,76</b>	<b>901,77</b>	
<i>Полдник</i>	Вафли	80	2,24	2,64	61,84	280,08	588, 2013
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
<b>Итого за полдник:</b>		<b>280</b>	<b>3,24</b>	<b>2,84</b>	<b>82,04</b>	<b>366,68</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1900</b>	<b>46,55</b>	<b>50,75</b>	<b>316,45</b>	<b>1909,92</b>	
<b>День 16</b>							
<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
	Сливы	200	1,40	0,56	20,04	90,80	112, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>645</b>	<b>34,13</b>	<b>25,79</b>	<b>65,48</b>	<b>630,55</b>	
<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	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 бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>28,54</b>	<b>38,00</b>	<b>120,26</b>	<b>937,21</b>	
<i>Полдник</i>	Булочка с маком	75	7,26	8,24	45,12	283,68	772, 2004
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>13,06</b>	<b>13,24</b>	<b>53,12</b>	<b>383,88</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1850</b>	<b>75,73</b>	<b>77,03</b>	<b>238,86</b>	<b>1951,64</b>	
<b>День 17</b>							
	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	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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>705</b>	<b>12,28</b>	<b>15,58</b>	<b>109,15</b>	<b>625,96</b>	
<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	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>29,01</b>	<b>30,69</b>	<b>123,29</b>	<b>885,40</b>	
<i>Полдник</i>	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,34	46,04	267,46	769, 2004
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
<b>Итого за полдник:</b>		<b>275</b>	<b>12,36</b>	<b>11,34</b>	<b>55,64</b>	<b>374,06</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1910</b>	<b>53,66</b>	<b>57,61</b>	<b>288,09</b>	<b>1885,42</b>	
<b>День 18</b>							
<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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>675</b>	<b>17,60</b>	<b>19,87</b>	<b>102,44</b>	<b>658,94</b>	
<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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>870</b>	<b>27,28</b>	<b>34,19</b>	<b>112,06</b>	<b>865,09</b>	
<i>Полдник</i>	Печенье	70	5,25	6,86	52,08	291,06	590, 2013
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
<b>Итого за полдник:</b>		<b>270</b>	<b>6,25</b>	<b>7,06</b>	<b>72,28</b>	<b>377,66</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1815</b>	<b>51,13</b>	<b>61,12</b>	<b>286,77</b>	<b>1901,69</b>	

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						
Завтрак	673	22,36	19,66	92,08	634,70	
Обед	903	30,75	33,61	119,37	904,23	
Полдник	275	9,93	9,67	62,10	375,11	
День	1851	63,04	62,93	273,55	1914,05	

**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