

| 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 |
| | Пюре фруктовое в индивидуальной упаковке, т/п | 125 | 0,00 | 0,00 | 11,25 | 45,00 | |
| Итого за завтрак: | | 610 | 17,61 | 21,81 | 87,92 | 618,36 | |
| <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 свежемороженых 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 | |
| <i>Полдник</i> | Крендель сахарный | 75 | 6,56 | 6,34 | 46,04 | 267,46 | 119, 2000 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | |
| Итого за полдник: | | 275 | 6,56 | 6,34 | 68,44 | 357,06 | |
| Итого за день: | | 1775 | 60,89 | 55,07 | 279,83 | 1858,55 | |
| 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 |
| | Макароньы 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 | |
| <i>Полдник</i> | Булочка с корицей | 75 | 6,64 | 6,36 | 47,59 | 274,19 | 438, 2015 |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2% т/п | 200 | 6,40 | 6,00 | 9,40 | 120,00 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| Итого за полдник: | | 275 | 13,04 | 12,36 | 56,99 | 394,19 | |
| Итого за день: | | 1845 | 68,08 | 60,99 | 262,53 | 1874,11 | |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 67,59 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 20 | 1,36 | 0,26 | 8,14 | 40,34 | 110, 2013 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | |
| Итого за завтрак: | | 675 | 14,86 | 19,75 | 102,32 | 646,37 | |
| 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) | 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 свежих яблок | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,93 | 68,76 | 631, 2004 |
| | 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 | 26,10 | 34,08 | 113,14 | 863,65 | |
| Полдник | Печенье "Всегда можно" в индивидуальной упаковке | 40 | 2,96 | 6,44 | 22,48 | 160,00 | |
| | Кисель с витаминами "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,50 | 94,00 | 614, 2013 |
| Итого за полдник: | | 240 | 2,96 | 6,44 | 45,98 | 254,00 | |
| Итого за день: | | 1835 | 43,92 | 60,27 | 261,44 | 1764,02 | |
| День 4 | | | | | | | |
| 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 |
| | Яблоко | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,80 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 645 | 33,53 | 26,03 | 65,04 | 628,55 | |
| 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 | 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 плодов или ягод сушеных (изюм) | 200 | 0,37 | 0,00 | 21,35 | 86,88 | 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: | | 870 | 32,01 | 40,34 | 123,82 | 986,31 | |
| Полдник | Плюшка "Московская" | 75 | 6,38 | 7,62 | 46,06 | 278,32 | 116, 2000 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------|-------|-------|--------|---------|-----------|
| Итого за полдник: | | 275 | 6,38 | 7,62 | 68,46 | 367,92 | |
| Итого за день: | | 1790 | 71,92 | 73,99 | 257,32 | 1982,78 | |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 67,59 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 20 | 1,36 | 0,26 | 8,14 | 40,34 | 110, 2013 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 705 | 13,76 | 14,84 | 114,21 | 645,40 | |
| Обед | 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 |
| | Глов (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 | |
| Полдник | Вафля в индивидуальной упаковке (со вкусом сливок) | 35 | 1,58 | 8,40 | 23,45 | 175,72 | |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2% т/п | 200 | 6,40 | 6,00 | 9,40 | 120,00 | |
| Итого за полдник: | | 235 | 7,98 | 14,40 | 32,85 | 295,72 | |
| Итого за день: | | 1790 | 47,21 | 70,22 | 266,61 | 1890,05 | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | 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 |
| 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) | 280 | 37,44 | 12,25 | 24,72 | 358,92 | 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: | | 920 | 47,35 | 29,95 | 104,74 | 877,91 | |
| Полдник | Булочка "Дорожная" | 75 | 6,94 | 7,25 | 43,75 | 267,99 | 425, 2015 |
| | Кисель с витаминами "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,50 | 94,00 | 614, 2013 |
| Итого за полдник: | | 275 | 6,94 | 7,25 | 67,25 | 361,99 | |
| Итого за день: | | 1835 | 80,84 | 52,27 | 265,45 | 1855,64 | |
| День 7 | | | | | | | |
| | Бутерброд с маслом и сыром | 15/5/15 | 4,63 | 8,11 | 7,07 | 119,79 | 91, 2013 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| <i>Завтрак</i> | Каша пшенная 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 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 700 | 17,32 | 20,19 | 100,15 | 651,57 | |
| <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 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 | 34,83 | 29,19 | 126,73 | 908,95 | |
| <i>Полдник</i> | Булочка с маком | 75 | 7,26 | 8,24 | 45,12 | 283,68 | 772, 2004 |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2% т/п | 200 | 6,40 | 6,00 | 9,40 | 120,00 | |
| Итого за полдник: | | 275 | 13,66 | 14,24 | 54,52 | 403,68 | |
| Итого за день: | | 1905 | 65,81 | 63,62 | 281,40 | 1964,20 | |
| День 8 | | | | | | | |
| <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> | 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 | |
| <i>Полдник</i> | Булочка "Домашняя" | 75 | 6,56 | 6,34 | 46,04 | 267,46 | 769, 2004 |
| | Кисель с витаминами "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,50 | 94,00 | 614, 2013 |
| Итого за полдник: | | 275 | 6,56 | 6,34 | 69,54 | 361,46 | |
| Итого за день: | | 1845 | 66,16 | 69,15 | 258,94 | 1922,79 | |
| День 9 | | | | | | | |
| | 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 |
| | Пюре фруктовое в индивидуальной упаковке, т/п | 125 | 0,00 | 0,00 | 11,25 | 45,00 | |
| Итого за завтрак: | | 615 | 14,66 | 18,32 | 98,39 | 617,09 | |
| <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 клубники | 200 | 0,12 | 0,08 | 16,91 | 68,82 | 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 | 27,50 | 40,60 | 116,49 | 941,41 | |
| <i>Полдник</i> | Вафля в индивидуальной упаковке (со вкусом сливок) | 35 | 1,58 | 8,40 | 23,45 | 175,72 | |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | 112, 2013 |
| Итого за полдник: | | 235 | 1,58 | 8,40 | 45,85 | 265,32 | |
| Итого за день: | | 1730 | 43,74 | 67,32 | 260,74 | 1823,82 | |
| 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 | |
| <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 |
| Итого за обед: | | 880 | 25,28 | 39,87 | 117,99 | 931,89 | |
| <i>Полдник</i> | Булочка "Дорожная" | 75 | 6,94 | 7,25 | 43,75 | 267,99 | 425, 2015 |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2% т/п | 200 | 6,40 | 6,00 | 9,40 | 120,00 | |
| Итого за полдник: | | 275 | 13,34 | 13,25 | 53,15 | 387,99 | |
| Итого за день: | | 1795 | 65,18 | 68,19 | 264,61 | 1935,62 | |
| День 11 | | | | | | | |
| | 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 |
| | Пюре фруктовое в индивидуальной упаковке, т/п | 125 | 0,00 | 0,00 | 11,25 | 45,00 | |
| Итого за завтрак: | | 610 | 18,67 | 22,62 | 83,70 | 613,06 | |
| <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 плодов или ягод сушеных (изюм) | 200 | 0,37 | 0,00 | 21,35 | 86,88 | 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 | 33,74 | 26,43 | 130,94 | 896,43 | |
| <i>Полдник</i> | Крендель сахарный | 75 | 6,56 | 6,34 | 46,04 | 267,46 | 119, 2000 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | 112, 2013 |
| Итого за полдник: | | 275 | 6,56 | 6,34 | 68,44 | 357,06 | |
| Итого за день: | | 1815 | 58,97 | 55,39 | 283,09 | 1866,55 | |
| 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 |
| | 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: | | 920 | 24,56 | 35,69 | 112,67 | 891,51 | |
| <i>Полдник</i> | Печенье "Всегда можно" в индивидуальной упаковке | 40 | 2,96 | 6,44 | 22,48 | 160,00 | |
| | Кисель с витаминами "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,50 | 94,00 | 614, 2013 |
| Итого за полдник: | | 240 | 2,96 | 6,44 | 45,98 | 254,00 | |
| Итого за день: | | 1840 | 57,45 | 67,50 | 225,07 | 1759,24 | |
| 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 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 675 | 14,22 | 19,80 | 103,95 | 650,79 | |
| <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 клубники | 200 | 0,12 | 0,08 | 16,91 | 68,82 | 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 | 35,27 | 27,29 | 120,43 | 868,42 | |
| <i>Полдник</i> | Булочка с корицей | 75 | 6,64 | 6,36 | 47,59 | 274,19 | 438, 2015 |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2% т/п | 200 | 6,40 | 6,00 | 9,40 | 120,00 | |
| Итого за полдник: | | 275 | 13,04 | 12,36 | 56,99 | 394,19 | |
| Итого за день: | | 1840 | 62,53 | 59,45 | 281,36 | 1913,40 | |
| 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 | |
| <i>Полдник</i> | Плюшка "Московская" | 75 | 6,38 | 7,62 | 46,06 | 278,32 | 116, 2000 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | 112, 2013 |
| Итого за полдник: | | 275 | 6,38 | 7,62 | 68,46 | 367,92 | |
| Итого за день: | | 1820 | 68,58 | 50,26 | 290,83 | 1889,96 | |
| 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 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| <i>Завтрак</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 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 700 | 13,87 | 15,82 | 113,06 | 650,07 | |
| <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 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: | | 920 | 27,81 | 31,83 | 120,59 | 880,03 | |
| <i>Полдник</i> | Вафля в индивидуальной упаковке (со вкусом сливок) | 35 | 1,58 | 8,40 | 23,45 | 175,72 | |
| | Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2% т/п | 200 | 6,40 | 6,00 | 9,40 | 120,00 | |
| Итого за полдник: | | 235 | 7,98 | 14,40 | 32,85 | 295,72 | |
| Итого за день: | | 1855 | 49,65 | 62,05 | 266,49 | 1825,82 | |
| День 16 | | | | | | | |
| <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 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 645 | 32,73 | 25,23 | 67,84 | 629,35 | |
| <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 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 | |
| <i>Полдник</i> | Булочка с маком | 75 | 7,26 | 8,24 | 45,12 | 283,68 | 772, 2004 |
| | Кисель с витаминами "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,50 | 94,00 | 614, 2013 |
| Итого за полдник: | | 275 | 7,26 | 8,24 | 68,62 | 377,68 | |
| Итого за день: | | 1850 | 68,53 | 71,47 | 256,72 | 1944,24 | |
| 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 | 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 | |
| <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 | |
| Итого за обед: | | 930 | 29,01 | 30,69 | 123,29 | 885,40 | |
| <i>Полдник</i> | Булочка "Домашняя" | 75 | 6,56 | 6,34 | 46,04 | 267,46 | 769, 2004 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке, т/п | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | 112, 2013 |
| Итого за полдник: | | 275 | 6,56 | 6,34 | 68,44 | 357,06 | |
| Итого за день: | | 1910 | 47,86 | 52,61 | 300,89 | 1868,42 | |
| 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 |
| | Пюре фруктовое в индивидуальной упаковке, т/п | 125 | 0,00 | 0,00 | 11,25 | 45,00 | |
| Итого за завтрак: | | 600 | 15,80 | 19,67 | 95,69 | 622,94 | |
| <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 | 200 | 0,08 | 0,08 | 16,93 | 68,76 | 631, 2004 |
| | 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 | 27,24 | 34,19 | 111,84 | 864,10 | |
| <i>Полдник</i> | Печенье "Всегда можно" в индивидуальной упаковке | 40 | 2,96 | 6,44 | 22,48 | 160,00 | |
| | Кисель с витаминами "Витошка" | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,50 | 94,00 | 614, 2013 |
| Итого за полдник: | | 240 | 2,96 | 6,44 | 45,98 | 254,00 | |
| Итого за день: | | 1710 | 46,00 | 60,30 | 253,51 | 1741,04 | |
| | | | | | | | |

| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | | | | | | |
|----------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--|
| Завтрак | 656 | 21,41 | 19,48 | 91,57 | 627,28 | |
| Обед | 903 | 30,84 | 33,59 | 119,43 | 904,57 | |
| Полдник | 263 | 7,37 | 9,16 | 56,60 | 339,28 | |
| День | 1821 | 59,63 | 62,23 | 267,60 | 1871,12 | |

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. Бобровникова

тел. 240-78-45