

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Пищевые вещества, г | | | Энерг. ценность, ккал | № рецептуры и сборника |
|--------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Сыр (порциями) | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 52,95 | 100, 2013 |
| | Каша из риса и пшена молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 6,15 | 10,52 | 27,56 | 229,48 | 175, 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 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 625 | 13,96 | 16,03 | 74,41 | 497,73 | |
| <i>Обед</i> | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,69 | 5,09 | 9,99 | 92,56 | 43, 2004 |
| | Свекольник | 210 | 2,09 | 4,61 | 14,25 | 106,78 | 131, 2013 |
| | Гуляш из свинины | 100 | 11,53 | 25,01 | 2,91 | 282,83 | 260, 2015 |
| | Макароны 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 | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 90,12 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 830 | 25,77 | 39,49 | 108,06 | 890,62 | |
| <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 |
| | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 112, 2013 |
| Итого за полдник: | | 425 | 12,96 | 11,94 | 70,34 | 440,66 | |
| День 2 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 8,11 | 12,73 | 27,45 | 256,81 | 247, 2013 |
| | 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 |
| | Мандарин | 120 | 0,96 | 0,36 | 9,72 | 45,96 | 112, 2013 |
| | Итого за завтрак: | | 570 | 15,90 | 16,27 | 79,21 | 526,86 |
| <i>Обед</i> | Салат из свеклы с сыром | 100 | 2,94 | 12,11 | 8,04 | 152,90 | 55, 2013 |
| | Рассольник Ленинградский | 210 | 2,15 | 5,81 | 13,94 | 116,62 | 96, 2015 |
| | 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 | 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 | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 90,12 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 870 | 31,44 | 48,55 | 122,66 | 1053,25 | |
| | Печенье | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,32 | 590, 2013 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| <i>Полдник</i> | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 518, 2013 |
| | Мандарин | 120 | 0,96 | 0,36 | 9,72 | 45,96 | 112, 2013 |
| Итого за полдник: | | 360 | 4,96 | 4,48 | 59,68 | 298,88 | |
| День 3 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/30 | 21,99 | 13,71 | 41,72 | 378,24 | 223, 2015 |
| | 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 |
| | Апельсин | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 75,60 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 630 | 29,72 | 15,89 | 95,85 | 645,30 | |
| <i>Обед</i> | Икра овощная | 100 | 1,28 | 10,05 | 9,32 | 132,85 | ТТК |
| | Щи из капусты свежей с картофелем | 210 | 1,82 | 5,65 | 7,82 | 89,42 | 124, 2004 |
| | Шницель из свинины | 90 | 12,20 | 23,98 | 11,60 | 311,02 | 413, 1996 |
| | Соус красный основной | 50 | 0,43 | 0,76 | 3,29 | 21,69 | 528, 1996 |
| | 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 | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 90,12 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 870 | 24,79 | 46,64 | 114,49 | 976,86 | |
| <i>Полдник</i> | Булочка "Дорожная" | 75 | 6,94 | 7,25 | 43,75 | 267,99 | 425, 2015 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,60 | 385, 2015 |
| | Апельсин | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 75,60 | 112, 2013 |
| Итого за полдник: | | 475 | 14,54 | 12,65 | 69,55 | 450,19 | |
| День 4 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | 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 | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | |
| Итого за завтрак: | | 665 | 12,50 | 11,08 | 94,08 | 526,00 | |
| <i>Обед</i> | Салат "Веснушка" | 100 | 1,70 | 5,13 | 10,24 | 93,94 | 6, 2000 |
| | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 200 | 4,43 | 4,49 | 15,55 | 120,39 | 145, 2013 |
| | Гречаники | 90 | 14,36 | 17,04 | 14,51 | 268,79 | ТТК |
| | Соус молочный | 50 | 1,73 | 3,09 | 4,67 | 53,37 | 435, 2013 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 6,03 | 21,76 | 154,34 | 429, 2013 |
| | Компот из свежих яблок и мандаринов | 200 | 0,16 | 0,09 | 17,28 | 70,57 | ТТК |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 90,12 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 860 | 30,72 | 36,61 | 114,90 | 912,03 | |
| <i>Полдник</i> | Вафли | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 140,04 | 588, 2013 |
| | Кефир 2,5% | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 386, 2015 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | 112, 2013 |
| Итого за полдник: | | 440 | 6,92 | 6,32 | 61,32 | 329,84 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 160 | 16,56 | 16,01 | 3,02 | 222,42 | 210, 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 |
| | Банан | 200 | 3,00 | 0,20 | 42,00 | 181,80 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 620 | 23,32 | 16,77 | 77,17 | 552,92 | |
| Обед | Салат "Бабушкин салатик" | 100 | 1,91 | 15,62 | 8,08 | 180,51 | 32, 2000 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 210 | 1,78 | 5,63 | 11,00 | 101,78 | 82, 2015 |
| | Биточек рыбный (минтай) | 90 | 11,78 | 6,15 | 11,10 | 146,88 | 234, 2015 |
| | Соус томатный | 50 | 0,56 | 2,28 | 3,42 | 36,43 | 587, 2004 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,36 | 5,49 | 35,64 | 213,39 | 291, 2013 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,00 | 19,27 | 79,80 | 519, 2013 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 90,12 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 870 | 27,15 | 35,92 | 119,40 | 909,42 | |
| Полдник | Крендель сахарный | 75 | 6,56 | 6,34 | 46,04 | 267,46 | 119, 2000 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 518, 2013 |
| | Банан | 200 | 3,00 | 0,20 | 42,00 | 181,80 | 112, 2013 |
| Итого за полдник: | | 475 | 10,56 | 6,74 | 108,24 | 535,86 | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 3,11 | 6,58 | 30,99 | 195,68 | 262, 2013 |
| | 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 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 650 | 9,95 | 9,76 | 95,43 | 509,37 | |
| Обед | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 1,16 | 5,17 | 11,86 | 98,56 | 60, 2013 |
| | Суп из овощей | 210 | 1,83 | 5,70 | 9,36 | 96,03 | 99, 2015 |
| | Биточек рубленный из птицы | 90 | 13,97 | 15,16 | 11,70 | 239,08 | 294, 2015 |
| | Соус молочный | 50 | 1,73 | 3,09 | 4,67 | 53,37 | 435, 2013 |
| | Каша перловая с овощами | 150 | 4,39 | 6,44 | 30,51 | 197,57 | ТТК |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) | 200 | 0,37 | 0,00 | 21,35 | 86,88 | 348, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 90,12 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 870 | 28,53 | 36,31 | 120,34 | 922,12 | |
| Полдник | 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 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | 112, 2013 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| Итого за полдник: | | 475 | 12,44 | 11,36 | 77,99 | 463,99 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр (порциями) | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 52,95 | 100, 2013 |
| | Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 7,71 | 10,58 | 34,85 | 265,42 | 255, 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 | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 630 | 15,61 | 16,10 | 81,86 | 534,78 | |
| Обед | Винегрет с горошком | 100 | 1,60 | 10,15 | 8,27 | 130,77 | 71, 2004 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,28 | 2,74 | 16,73 | 100,69 | 147, 2013 |
| | Плов (свинина) | 260 | 18,73 | 38,39 | 53,19 | 633,17 | 443, 2004 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (курага) | 200 | 0,83 | 0,00 | 20,78 | 86,43 | 348, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 90,12 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 830 | 28,52 | 52,03 | 129,86 | 1101,69 | |
| Полдник | 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 |
| | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 | 112, 2013 |
| Итого за полдник: | | 425 | 12,96 | 11,94 | 70,34 | 440,66 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 6,38 | 10,44 | 37,11 | 267,95 | 253, 2013 |
| | 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 яблочное в индивидуальной упаковке | 125 | 0,00 | 0,00 | 11,25 | 45,00 | |
| Итого за завтрак: | | 575 | 13,21 | 13,62 | 90,40 | 537,04 | |
| Обед | Салат из моркови | 100 | 1,14 | 10,08 | 9,33 | 132,60 | 7, 2013 |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 4,36 | 4,49 | 15,84 | 121,24 | 144, 2013 |
| | Котлета рубленая из птицы | 90 | 13,97 | 15,16 | 11,70 | 239,08 | 294, 2015 |
| | Соус сметанный с томатом | 50 | 1,71 | 7,53 | 3,22 | 87,50 | 444, 2013 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,71 | 5,99 | 33,35 | 206,12 | 242, 2013 |
| | Компот из свежих яблок и мандаринов | 200 | 0,16 | 0,09 | 17,28 | 70,57 | ТТК |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 90,12 | 108, 2013 |
| Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 | |
| Итого за обед: | | 860 | 31,13 | 44,09 | 121,61 | 1007,74 | |
| Полдник | Печенье | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,32 | 590, 2013 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 518, 2013 |
| | Пюре яблочное в индивидуальной упаковке | 125 | 0,00 | 0,00 | 11,25 | 45,00 | 112, 2013 |
| Итого за полдник: | | 365 | 4,00 | 4,12 | 61,21 | 297,92 | |

| День 3 | | | | | | | |
|-------------------|---|----------|-------|-------|--------|--------|-----------|
| Завтрак | 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 |
| | Апельсин | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 75,60 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 645 | 27,64 | 14,69 | 90,23 | 603,65 | |
| Обед | Икра кабачковая (промышленного производства) | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 118,50 | 115, 2013 |
| | Борщ Сибирский | 210 | 3,27 | 4,95 | 13,26 | 110,68 | 111, 2004 |
| | Котлета рыбная Любительская (минтай) | 90 | 11,43 | 7,01 | 9,67 | 148,64 | 346, 2013 |
| | Соус красный основной | 50 | 0,43 | 0,76 | 3,29 | 21,69 | 528, 1996 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,36 | 5,49 | 35,64 | 213,39 | 291, 2013 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,00 | 19,27 | 79,80 | 519, 2013 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 90,12 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 870 | 28,15 | 27,86 | 119,72 | 843,33 | |
| Полдник | Булочка "Дорожная" | 75 | 6,94 | 7,25 | 43,75 | 267,99 | 425, 2015 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 106,60 | 385, 2015 |
| | Апельсин | 200 | 1,80 | 0,40 | 16,20 | 75,60 | 112, 2013 |
| Итого за полдник: | | 475 | 14,54 | 12,65 | 69,55 | 450,19 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным | 200 | 8,85 | 11,50 | 38,37 | 292,37 | 258, 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 |
| | Мандарин | 120 | 0,96 | 0,36 | 9,72 | 45,96 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 580 | 13,57 | 12,42 | 80,25 | 487,03 | |
| Обед | Салат "Ералаш" | 100 | 1,55 | 5,09 | 10,69 | 94,74 | 2, 2000 |
| | Рассольник | 210 | 1,78 | 5,76 | 11,28 | 104,10 | 133, 2013 |
| | Тефтели из свинины с рисом и соусом | 110 | 7,86 | 20,28 | 13,86 | 269,40 | ТТК |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,26 | 6,03 | 21,76 | 154,34 | 429, 2013 |
| | Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники | 200 | 0,12 | 0,08 | 16,91 | 68,82 | ТТК |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 90,12 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 840 | 19,65 | 37,98 | 105,40 | 842,03 | |
| Полдник | Вафли | 40 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 140,04 | 588, 2013 |
| | Кефир 2,5% | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100,20 | 386, 2015 |
| | Мандарин | 120 | 0,96 | 0,36 | 9,72 | 45,96 | 112, 2013 |
| Итого за полдник: | | 360 | 7,88 | 6,68 | 48,64 | 286,20 | |
| День 5 | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 160 | 16,56 | 16,01 | 3,02 | 222,42 | 210, 2015 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
| <i>Завтрак</i> | 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 |
| | Банан | 200 | 3,00 | 0,20 | 42,00 | 181,80 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 610 | 25,49 | 17,99 | 82,95 | 595,68 | |
| <i>Обед</i> | Салат "Витаминка" | 100 | 1,43 | 5,13 | 10,03 | 92,02 | 1, 2000 |
| | Суп картофельный с крупой (рис) | 200 | 1,73 | 2,69 | 14,01 | 87,17 | 101, 2013 |
| | Биточек из курицы и свинины | 90 | 14,01 | 20,36 | 11,61 | 285,70 | ТТК |
| | Соус молочный | 50 | 1,73 | 3,09 | 4,67 | 53,37 | 435, 2013 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 7,73 | 7,83 | 39,07 | 257,69 | ТТК |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,00 | 14,50 | 59,20 | 349, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 90,12 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 860 | 32,01 | 39,85 | 124,78 | 985,78 | |
| <i>Полдник</i> | Крендель сахарный | 75 | 6,56 | 6,34 | 46,04 | 267,46 | 119, 2000 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 86,60 | 518, 2013 |
| | Банан | 200 | 3,00 | 0,20 | 42,00 | 181,80 | 112, 2013 |
| Итого за полдник: | | 475 | 10,56 | 6,74 | 108,24 | 535,86 | |
| День 6 | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | Сыр (порциями) | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,00 | 52,95 | 100, 2013 |
| | Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 2,94 | 6,61 | 38,50 | 225,19 | 265, 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 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | 112, 2013 |
| Итого за завтрак: | | 675 | 10,15 | 11,52 | 93,05 | 516,44 | |
| <i>Обед</i> | Салат "Золотая осень" | 100 | 1,10 | 20,14 | 11,12 | 230,10 | 13, 2000 |
| | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200 | 1,91 | 2,79 | 13,81 | 87,94 | 101, 2013 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша) | 100 | 13,10 | 8,98 | 5,08 | 153,54 | 229,20, |
| | Картофель отварной | 150 | 3,04 | 4,44 | 24,52 | 150,23 | 518, 2004 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) | 200 | 0,37 | 0,00 | 21,35 | 86,88 | 348, 2015 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 90,12 | 108, 2013 |
| | Хлеб бородинский | 30 | 2,04 | 0,39 | 12,21 | 60,51 | 110, 2013 |
| Итого за обед: | | 820 | 24,60 | 37,10 | 106,77 | 859,32 | |
| <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 |
| | Сок яблочный в индивидуальной упаковке | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 89,60 | 112, 2013 |
| Итого за полдник: | | 475 | 13,06 | 13,24 | 75,52 | 473,48 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | | | | | | |
|----------------------------|----------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| | | | | | | |
| | <i>Завтрак</i> | 623 | 17,58 | 14,34 | 86,24 | 544,40 |
| | | | | | | |
| | <i>Обед</i> | 854 | 27,71 | 40,20 | 117,33 | 942,02 |
| | | | | | | |
| | <i>Полдник</i> | 435 | 10,45 | 9,07 | 73,38 | 416,98 |

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. Бобровникова

тел. 240-78-45