

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр,	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов	
			Белки	Жиры	Углеводы		год	№ рецептуры
Неделя 1								
День 1								
Завтрак 1:	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Сыр плавленый (порциями)	19	2,53	3,56	1,41	48,00	т/к	32
	Каша жидкая манная	200	6,00	8,30	27,60	209,00	2004	311
	Варенье	10	0,00	0,00	6,10	24,00	т/к	5
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2004	693
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	т/к	66
Итого за завтрак 1		583,75	16,18	20,06	114	625,00		
Завтрак 2:	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
Итого за завтрак 2		325	4,88	3,70	36,43	210,00		
Обед:	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	100	3,20	16,20	12,10	208,00	2008	т/к 49
	Суп картофельный с горохом	250	6,40	4,50	18,60	141,00	2004	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,20	0,20	15,80	74,00	2004	551/1
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Птица, тушенная в соусе (индейка)	80/40	13,80	12,70	3,32	182,00	1996	444
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,30	5,50	45,24	247,00	2004	508/3
	Компот из плодов и ягод сушеных (кураги)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	т/к	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Изделия хлебобулочные штрудель	50	2,30	13,70	46,60	88,00	т/к	51
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1050	43,34	56,31	230,70	1374,00		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Бутерброд с отварными мясными продуктами	35	6,10	3,50	7,40	90,00	2004	5
	Рыба отварная	90	16,38	0,54	0,00	70,00	2004	396
	Соус польский	30	0,78	7,02	0,96	70,00	2004	606
	Картофельное пюре с морковью	230	4,69	9,02	29,44	217,00	2004	181
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Корж молочный	60	3,52	16,72	16,64	223,00	2004	806
Итого за ужин		805	36,67	37,76	101,02	885,00		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
Итого за ужин 2		200	5,60	5,00	18,00	140,00		
Итого за первый день:		2963,75	106,67	122,83	500,15	3234,00		

День 2								
Завтрак 1:	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Омлет натуральный	165	15,90	26,25	3,00	312,00	2004	340
	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	11,00	т/к	30
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2004	692
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	т/к	4
Итого за завтрак 1		690	23,60	36,80	72,25	725,00		
Завтрак 2:	Изделия хлебобулочные слойка "Ромашка"	60	2,76	4,44	35,92	106,00	т/к	33
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697
	Фрукт - банан	170	2,55	0,85	35,70	162,00	т/к	21
Итого за завтрак 2		430	11,41	10,59	81,72	381,00		
Обед:	Икра кабачковая (консервированная)	100	0,00	5,30	15,70	79,00	т/к	72
	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250	3,10	5,60	5,20	84,00	2004	129
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Сердце в соусе	80/40	9,60	3,00	3,84	107,00	1996	406
	Макаронные изделия отварные	180	6,50	5,57	37,00	225,00	2004	332
	Компот из плодов консервированных	200	0,40	0,00	41,40	161,40	т/к	25
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	тк/	16
	Итого за обед		990	29,74	22,88	157,98	948,40	
Ужин:	Рагу из птицы (индейка)	200/100	24,00	23,31	28,97	445,00	2004	489
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами	120	17,40	6,00	29,40	240,00	2004	10
	Булочка "Веснушка"	60	4,32	3,60	32,64	182,00	2004	773
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
Итого за ужин		747	49,92	33,67	133,99	1062,00		
Ужин 2:	Кефир для детского питания 3,2% в инд. упаковке	210	5,60	6,40	8,20	112,80	т/к	22
Итого за ужин 2		210	5,60	6,40	8,20	113,00		
Итого за второй день:		3067	120,27	110,34	454,14	3229,40		

День 3								
Завтрак 1:	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	6,58	9,68	24,38	210,00	2004	311
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697
	Сухофрукты (изюм)	15	0,75	0,05	8,37	36,00	т/к	73
	Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	т/к	59
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за завтрак 1		610	26,18	29,03	102,30	775,00		
Завтрак 2:	Изделия хлебобулочные "слойка с начинкой"	50	2,50	11,50	20,50	196,00	т/к	35
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - виноград	120	0,72	0,20	42,48	86,00	т/к	74
Итого за завтрак 2		370	4,22	11,9	82,78	368		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Суп картофельный	250	3,60	2,86	19,20	117,00	2004	133
	Фрикадельки рыбные	50	8,20	0,60	0,80	42,00	2004	179
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят (курица)	100	16,00	12,55	4,00	198,00	2004	503
	Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	3,88	13,90	14,54	201,00	2004	224
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		950	37,72	30,96	89,53	798,00		
Ужин:	Кукуруза консервированная	100	2,90	2,40	12,00	89,00	т/к	42
	Котлета особая	100	15,00	19,80	11,80	286,00	2004	452
	Картофель отварной	230	7,42	8,14	35,03	232,00	2004	203
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	т/к	11
	Песочное кольцо	60	4,50	6,67	26,00	248,00	1996	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за ужин		800	37,82	39,12	154,11	1182,00		
Ужин 2:	Ряженка 4%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	2,00	8,40	80,00		
Итого за третий день:		2930	111,94	113,01	437,12	3203,00		

День 4								
Завтрак 1:	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	210	24,55	16,32	44,58	423,00	2004	362
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2004	692
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Фрукт —груша	200	0,30	0,60	50,60	94,00	т/к	64
Итого за завтрак 1		705	32,60	27,62	153,83	888,00		
Завтрак 2:	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
Итого за завтрак 2		325	9,88	9,90	26,03	243,75		
Обед:	Салат «Свеколка»	100	8,00	10,10	15,20	184,00	2008	т/к 50
	Суп из овощей	250	3,00	4,20	10,20	91,00	2004	135
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Биточек из рыбы (филе трески)	120	16,6	15,12	18	271,00	2004	388
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	244,00	2004	511/3
	Соус молочный(для подачи к блюдам)	50	1,00	3,10	3,30	45,00	2004	595
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	т/к	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		980	40,28	42,24	148,60	1135,00		
Ужин:	Сельдь с луком	100	14,20	14,20	3,20	198,00	2004	89
	Жаркое по-домашнему (из говядины)	300	22,00	32,20	26,80	324,00	2004	436
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	Пряники заварные глазированные	40	1,60	1,20	31,20	140,00	т/к	57
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за ужин		757	45,90	49,71	130,68	991,00		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
Итого за ужин 2		200	5,60	5,00	18,00	140,00		
Итого за четвертый день:		2967	134,26	134,47	477,14	3397,75		

День 5								
Завтрак 1:	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Сыр плавленый (порциями)	19	2,53	3,56	1,41	47,81	т/к	32
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,20	8,80	35,73	253,00	2004	311
	Сухофрукты (курага)	30	1,02	0,12	18,69	63,00	т/к	т/к
	Какао с молоком сгущенным	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1996	643
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Фрукт - яблоко	120	0,36	0,24	16,80	62,00	т/к	68
Итого за завтрак 1		623,75	17,96	20,72	123,98	731,81		
Завтрак 2:	Изделия хлебобулочные слойка "Свердловская"	100	7,30	6,30	51,10	353,00	т/к	36
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
Итого за завтрак 2		300	8,30	6,50	70,90	439,00		
Обед:	Салат "Полоньский"	100	1,10	10,10	3,70	110,00	2004	24
	Борщ сибирский со сметаной	250/5	8,50	7,20	10,80	142,00	2004	111
	Фрикадельки мясные	20	4,64	2,08	0,16	37,00	2004	112
	Сердце в соусе	80/40	9,60	3,00	3,84	107,00	1996	406
	Макаронные изделия отварные	180	6,50	5,57	37,00	225,00	2004	332
	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослива)	200	0,60	0,20	29,30	124,00	2004	638
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		995	38,98	30,20	139,64	1016,00		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Суфле рыбное (паровое)	120	18,55	8,73	3,27	166	2004	400
	Картофельное пюре с морковью	230	4,69	9,02	29,44	217,00	2004	181
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	т/к	11
	Булочка "Творожная"	60	7,08	13,36	28,08	173,00	2004	786
	Фрукт - киви	120	1,10	0,50	15,00	61,00	т/к	69
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за ужин		940	40,52	33,92	148,87	966,00		
Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	0,20	8,00	62,00		
Итого за пятый день:		3058,75	111,76	91,54	491,39	3214,81		

День 6								
Завтрак 1:	Сыр (порциями)	15	3,00	3,75	0,00	47,00	2004	97
	Бутерброд с икрой лососевой	42	5,30	3,20	14,80	109,00	1997	13/3
	Омлет натуральный	165	15,90	26,25	3,00	312,00	2004	340
	Горошек зеленый консервированный	50	1,50	0,13	3,15	19,00	т/к	75
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	50	5,30	5,65	18,00	144,00	т/к	50
Итого за завтрак 1		572	35,10	40,43	80,45	825,00		
Завтрак 2:	Изделия хлебобулочные "слойка мозайка"	50	1,25	8,50	35,50	210,00	т/к	34
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2008	434
	Фрукт - яблоко	180	0,54	0,00	15,48	80,00	т/к	76
Итого за завтрак 2		430	7,89	13,8	61,08	403		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Суп картофельный	250	3,60	2,86	19,20	117,00	2004	133
	Фрикадельки из кур	25	5,70	3,20	0,20	52,00	2008	т/к 70
	Голубцы ленивые	250	25,25	27,75	15,50	420,00	2008	т/к 306
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	600
	Кисель из фр-ягольного концентрата	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2004	648
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		995	44,29	38,11	123,69	1024,00		
Ужин:	Икра кабачковая консервированная	100	0,00	5,30	15,70	79,00	т/к	72
	Картофель в молоке	230	5,15	6,81	29,07	197,00	2004	519/3
	Котлеты рубленые из птицы	100	12,2	9,2	0,8	188	2004	498
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	т/к	66
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за ужин		847	26,25	23,62	142,59	831,00		
Ужин 2:	Ряженка 4%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	2,00	8,40	80,00		
Итого за шестой день:		3044	119,53	117,96	416,21	3163,00		

День 7								
Завтрак 1:	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Запеканка из творога	170	30,15	15,41	27,43	376,00	2004	366
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,00	т/к	26
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2004	693
	Сухофрукты (курага)	30	1,02	0,12	18,69	63,00	т/к	48
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Фрукт - апельсин	180	2,92	0,65	26,24	139,00	т/к	60
Итого за завтрак 1		705	45,40	30,63	150,06	1074,00		
Завтрак 2:	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
Итого за завтрак 2		325	4,88	3,70	36,43	209,75		
Обед:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,76	5,31	7,59	90,00	2004	124
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Печень по-строгановски	80/40	20,10	14,40	8,85	245,00	2004	431
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,30	5,50	45,24	247,00	2004	508/3
	Компот из плодов консервированных	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		930	33,50	27,37	133,32	913,40		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Рулет из говядины с яйцом или омлетом (паровой)	100	14,33	12,17	5,67	192,00	2004	460
	Пюре картофельное	125	2,58	4,50	16,92	118,00	2004	520/3
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	105	2,03	2,17	11,41	74,00	2004	220
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	т/к	11
	Изделия хлебобулочные булочка "венская"	75	4,50	5,25	41,63	232,00	т/к	39
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
Итого за ужин		765	28,64	25,05	122,21	831,00		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
Итого за ужин 2		200	5,60	5,00	18,00	140,00		
Итого за седьмой день:		2925	118,02	91,75	460,02	3168,15		

День 8								
Завтрак 1:	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,70	4,90	21,70	155,00	2004	160
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	т/к	11
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
Итого за завтрак 1		670	16,03	17,90	89,58	602,75		
Завтрак 2:	Изделия хлебобулочные "сочень" с фруктовой начинкой	60	6,00	16,94	26,22	231,00	т/к	45
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2008	434
	Фрукт - банан	170	2,55	0,85	35,70	162,00	т/к	21
Итого за завтрак 2		430	14,65	23,09	72,02	506		
Обед:	Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,50	15,10	8,50	176,00	1996	27/2
	Суп любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00	2008	т/к 93
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Бифштекс рубленый	100	9,43	10,57	0,19	355,00	2004	448
	Овощи тушеные	180	4,08	6,84	16,80	149,00	2004	526
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		910	28,15	37,37	98,93	1073,00		
Ужин:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Бутерброд с отварными мясными продуктами	35	6,10	3,50	7,40	90,00	2004	4
	Шницель рыбный натуральный (филе трески)	120	8,36	10,08	15,00	274,00	2004	391
	Картофель тушеный	230	8,97	17,94	32,89	329,00	2004	216
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за ужин		802	32,23	33,73	126,67	1034,00		
Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698
	Итого за ужин 2	200	6,00	0,20	8,00	62,00		
Итого за восьмой день:		3012	97,06	112,29	395,20	3277,75		

День 9								
Завтрак 1:	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	5,83	7,90	33,11	226,00	2008	т/к 190
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	т/к	23
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	т/к	59
Итого за завтрак 1		595	21,18	22,80	102,66	709,00		
Завтрак 2:	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - груша	150	0,46	0,00	20,22	57,00	т/к	65
Итого за завтрак 2		350	1,46	0,20	40,02	143,00		
Обед:	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,10	10,10	3,60	106,00	2004	22
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/5	3,00	5,80	17,20	133,00	2004	132
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	16
	Кнели из кур (паровые)	100	20,00	16,25	6,25	253,00	2004	505
	Макаронные изделия отварные	180	6,50	5,57	37,00	225,00	2004	332
	Кисель из фр-ягодного концентрата	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2004	648
	Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	2004	587
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1015	41,44	43,73	149,99	1159,00		
Ужин:	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2004	337
	Говядина, тушенная с капустой	330	29,39	22,17	13,41	564,00	2004	440
	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,10	15,00	60,00	т/к	11
	Изделия хлебобулочные "штрудель" с фруктовой начинкой	50	2,30	13,70	46,60	88,00	т/к	51
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Фрукт - киви	120	1,10	0,50	15,00	61,00	т/к	69
Итого за ужин		850	45,89	43,08	144,59	1103,00		
Ужин 2:	Ряженка 4%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	2,00	8,40	80,00		
Итого за девятый день:		3010	115,97	111,81	445,66	3194,00		

День 10								
Завтрак 1:	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,20	8,40	26,00	199,00	2004	311
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697
	Зефир	35	0,20	0,00	16,00	129,00	т/к	53
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	50	5,30	5,65	18,00	144,00	т/к	50
Итого за завтрак 1		580	22,05	28,75	106,35	849,00		
Завтрак 2:	Печенье сахарное	50	2,40	2,90	30,90	154,00	т/к	77
	Фрукт - апельсин	180	2,92	0,65	26,24	139,00	т/к	60
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
Итого за завтрак 2		430	6,32	3,75	76,94	379,00		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Борщ волынский	250	6,56	4,64	8,32	102,00	2004	119
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Котлета из говядины	100	15,00	15,40	12,60	250,00	2004	451
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	4,56	12,46	26,45	235,00	2004	217
	Компот из плодов и ягов сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	т/к	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Мороженое сливочное в инд. упаковке	70	3,00	13,50	17,10	103,00	т/к	55
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1030	41,16	49,66	156,36	1141,00		
Ужин:	Сельдь порционно	100	9,00	8,50	0,00	145,00	т/к	31
	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе трески)	80/40	8,74	3,84	3,30	82,00	2004	396
	Пюре картофельное	230	4,75	8,28	31,13	216,00	2004	520/3
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за ужин		767	30,59	22,73	103,91	772,00		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
Итого за ужин 2		200	5,60	5,00	18,00	140,00		
Итого за десятый день:		3007	105,72	109,89	461,56	3281,00		
ДНИ			Б,г	Ж,г	У,г	Э.Ц.		
Всего за 1 день:			106,67	122,83	500,15	3234		
Всего за 2 день:			120,27	110,34	454,14	3229,4		
Всего за 3 день:			111,94	113,01	437,12	3203		
Всего за 4 день:			134,26	134,47	477,14	3397,75		
Всего за 5 день:			111,76	91,54	491,39	3214,81		
Всего за 6 день:			119,53	117,96	416,21	3163		
Всего за 7 день:			118,02	91,75	460,02	3168,15		
Всего за 8 день:			97,06	112,29	395,2	3277,75		
Всего за 9 день:			115,97	111,81	445,66	3194		
Всего за 10 день:			105,72	109,89	461,56	3281		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			1141,2	1115,89	4538,59	32362,86		

В среднем за 1 день			114,12	111,59	453,86	3236,29		
Неделя 2								
День 11								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Омлет натуральный	165	15,90	26,25	3,00	312,00	2004	340
	Кукуруза консервированная	75	2,18	1,80	9,00	67,00	т/к	43
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	т/к	23
	Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	т/к	66
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за завтрак 1		635	26,63	38,95	98,19	788,00		
Завтрак 2:	Вафли сливочные	50	2,25	14,50	31,50	265,00	т/к	78
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - киви	120	1,10	0,50	15,00	61,00	т/к	69
Итого за завтрак 2		370	4,35	15,20	66,30	412,00		
Обед:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Суп картофельный с горохом	250	6,40	4,50	18,60	141,00	2004	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,20	0,20	15,80	74,00	2004	551/1
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Птица отварная	100	21,80	12,20	0,80	200,00	2004	487
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	244,00	2004	511/3
	Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	2004	587
	Кисель из фр-ягодного концентрата	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2004	648
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Изделия хлебобулочные "Венская"	75	4,50	5,25	41,63	232,00	т/к	39
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1055	46,98	34,47	177,53	1211,00		
Ужин:	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2004	337
	Бутерброд с отварными мясными продуктами	35	6,10	3,50	7,40	90,00	2004	5
	Тефтели рыбные (филе трески)	120	7,32	4,84	14,08	214	2004	394
	Картофельное пюре с морковью	230	4,69	9,02	29,44	217,00	2004	181
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	т/к	11
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
Итого за ужин		710	29,26	23,40	107,25	844,00		
Ужин 2:	Кефир для детского питания 3,2% в инд. упаковке	210	5,60	6,40	8,20	112,80	т/к	22
Итого за ужин 2		210	5,60	6,40	8,20	112,80		
Итого за одиннадцатый день:		2980	112,82	118,42	457,47	3367,80		

День 12								
Завтрак 1:	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша жидкая манная	200	6,00	8,30	27,60	209,00	2004	311
	Джем	25	0,18	0,05	16,30	63,00	т/к	41
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	т/к	6
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Фрукт - банан	170	2,55	0,85	35,70	162,00	т/к	21
Итого за завтрак 1		690	17,88	21,10	140,65	832,00		
Завтрак 2:	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	т/к
	Изделия хлебобулочные слойка "Ромашка"	60	2,76	4,44	35,92	106,00	т/к	т/к
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	т/к
Итого за завтрак 2		385	12,64	14,34	61,95	349,75		
Обед:	Салат из редьки с овощами (огурцами)	100	1,60	10,10	5,90	121,00	2004	34
	Щи по-уральски (с крупой) и сметаной	250	3,20	5,70	7,40	94,00	2004	128
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Сердце в соусе	80/40	9,60	3,00	3,84	107,00	1996	406
	Макаронные изделия отварные	180	6,50	5,57	37,00	225,00	2004	332
	Компот из плодов консервированных	200	0,40	0,00	41,40	161,40	т/к	25
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		930	27,54	26,43	123,88	866,40		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Картофель отварной	125	2,30	4,30	18,60	123,00	2004	203
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	105	2,03	2,17	11,41	74,00	2004	220
	Котлеты рубленые из птицы	100	19	16	17	288	2004	498
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	Кольцо песочное	60	4,50	6,67	26,00	248,00	1996	8
	Мороженое сливочное в инд. упаковке	70	3,00	13,50	7,10	103,00	т/к	55
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за ужин		877	40,03	44,95	153,39	1187,00		
Ужин 2:	Ряженка 4%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	2,00	8,40	80,00		
Итого за двенадцатый день:		3082	104,09	108,82	488,27	3315,15		

День 13								
Завтрак 1:	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	6,58	9,68	24,38	210,00	2004	311
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697
	Сухофрукты (изюм)	35	1,75	0,12	19,53	84,00	т/к	47
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	т/к	66
Итого за завтрак 1		630	20,38	25,10	130,10	749,00		
Завтрак 2:	Изделия хлебобулочные слойка "Свердловская"	100	7,30	6,30	51,10	353,00	т/к	36
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
Итого за завтрак 2		300	8,30	6,50	70,90	439,00		
Обед:	Икра кабачковая консервированная	100	0,00	5,30	15,70	79,00	т/к	72
	Суп картофельный	250	3,60	2,86	19,20	117,00	2004	133
	Фрикадельки мясные	25	5,80	2,60	0,20	46,00	2004	112
	Печень по-строгановски	80/40	20,10	14,40	8,85	245,00	2004	431
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,30	5,50	45,24	247,00	2004	508/3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	2004	639
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Фрукт - яблоко	120	0,36	0,24	16,80	62,00	т/к	68
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1065	38,90	31,70	166,03	1064,00		
Ужин:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Котлета особая	100	15,00	19,80	11,80	286,00	2004	452
	Пюре картофельное	230	4,75	8,28	31,13	216,00	2004	520/3
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за ужин		940	29,45	30,49	133,91	927,00		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
Итого за ужин 2		200	5,60	5,00	18,00	140,00		
Итого за тринадцатый день:		3135	102,63	98,79	518,94	3319,00		

День 14								
Завтрак 1:	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Яйцо вареное	40	5,00	4,60	0,30	63,00	2004	337
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	210	24,55	16,32	44,58	423,00	2004	362
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	т/к	6
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Фрукт - груша	200	0,30	0,60	50,60	94,00	т/к	64
Итого за завтрак 1		745	39,00	33,42	156,53	978,00		
Завтрак 2:	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	т/к
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	т/к
Итого за завтрак 2		325	4,88	3,70	36,43	210,00		
Обед:	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,70	19,50	7,00	224,00	2008	т/к 49
	Суп из овощей	250	3,00	4,20	10,20	91,00	2004	135
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Голубцы ленивые	250	25,25	27,75	15,50	420,00	2008	т/к 306
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	600
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	т/к	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		980	44,79	56,96	124,94	1203,00		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Рыба припущенная (филе судака)	120	16,84	0,72	0	91	2004	371
	Соус томатный	30	0,36	1,5	1,92	22	2004	587
	Картофельное пюре с морковью	230	4,69	9,02	29,44	217,00	2004	181
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	Корж молочный	60	3,52	16,72	16,64	223,00	2004	806
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за ужин		857	34,61	30,27	121,28	904,00		
Ужин 2:	Ряженка 4%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	2,00	8,40	80,00		
Итого за четырнадцатый день:		3107	129,28	126,35	447,58	3375,00		

День 15								
Завтрак 1:	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Сыр плавленый (порциями)	20	4,02	5,07	0,00	63,00	т/к	т/к
	Каша вязкая (пшенная) с тыквой	200	7,20	8,27	38,40	256,00	2004	303
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	т/к	23
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Фрукт - апельсин	180	2,92	0,65	26,24	139,00	т/к	60
Итого за завтрак 1		655	19,59	20,79	113,59	737,00		
Завтрак 2:	Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	т/к	59
	Изделия хлебобулочные "штрудель" с фруктовой начинкой	50	2,30	13,70	46,60	88,00	т/к	54
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
Итого за завтрак 2		350	15,90	24,30	66,90	320,00		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Борщ сибирский со сметаной	250/5	8,50	7,20	10,80	142,00	2004	111
	Фрикадельки мясные	25	5,80	2,60	0,20	46,00	2004	112
	Быточек из рыбы (филе трески)	120	16,6	15,12	18	271,00	2004	388
	Рис отварной	180	4,44	7,56	39,36	244,00	2004	511/3
	Соус томатный	50	0,6	2,5	3,2	37	2004	587
	Компот из чернослива с витамином С	200	0,60	0,20	29,30	124,00	2004	638
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1050	45,48	37,38	158,55	1152,00		
Ужин:	Икра кабачковая (консервированная)	100	0,00	5,30	15,70	79,00	т/к	72
	Азу (из говядины)	300	26,70	30,00	26,55	387,00	2004	438
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	т/к	11
	Ватрушка с творожным фаршем	60	3,20	1,20	37,12	171,00	2004	741/764
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за ужин		770	37,90	38,61	148,65	964,00		
Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	0,20	8,00	62,00		
Итого за пятнадцатый день:		3025	124,87	121,28	495,69	3235,00		

День 16								
Завтрак 1:	Бутерброд с икрой лососевой	42	5,30	3,20	14,80	109,00	1997	13/3
	Сыр (порциями)	15	3,00	3,75	0,00	47,00	2004	97
	Омлет натуральный	165	15,90	26,25	3,00	312,00	2004	340
	Помидоры свежие	50	0,55	0,10	1,90	11,00	т/к	30
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	т/к	6
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Фрукт - яблоко	120	0,36	0,24	16,80	62,00	т/к	68
Итого за завтрак 1		642	31,91	37,39	87,80	809,00		
Завтрак 2:	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697
Итого за завтрак 2		325	9,98	8,80	26,73	237,00		
Обед:	Винегрет морской	100	1,80	10,10	9,20	134,00	2008	т/к 53
	Суп картофельный	250	3,60	2,86	19,20	117,00	2004	133
	Фрикадельки рыбные	50	8,20	0,60	0,80	42,00	2004	179
	Рагу из птицы (индейка)	100/200	24,00	23,31	28,97	445,00	2004	489
	Компот из консервированных фруктов с витамином С	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1020	46,04	38,92	154,41	1170,40		
Ужин:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Бифштекс рубленый	100	9,43	10,57	0,19	355,00	2004	448
	Картофель в молоке	230	5,15	6,81	29,07	197,00	2004	519/3
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	Булочка российская	60	1,00	4,80	36,50	194,00	2004	775
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за ужин		807	24,38	24,39	137,14	1087,00		
Ужин 2:	Ряженка 4%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	2,00	8,40	80,00		
Итого за шестнадцатый день:		2994	118,31	111,50	414,48	3383,40		

День 17								
Завтрак 1:	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Запеканка из творога	170	30,15	15,41	27,43	376,00	2004	366
	Молоко сгущеное	30	2,16	2,55	16,65	98,00	т/к	26
	Сухофрукты (курага)	35	1,19	0,14	21,80	73,00	т/к	49
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	Батон нарезной обогащенный	75	5,85	2,03	39,75	201,00	т/к	79
Итого за завтрак 1		562	42,00	28,28	130,58	940,00		
Завтрак 2:	Пряники заварные глазированные	40	2,40	1,87	30,00	271,00	т/к	80
	Фрукт - виноград	100	0,60	0,17	35,40	72,00	т/к	63
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
Итого за завтрак 2		340	4,00	2,24	85,20	429,00		
Обед:	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	100	3,20	16,20	12,10	208,00	2008	т/к 49
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,76	5,31	7,59	90,00	2004	124
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	т/к
	Плов	100/180	32,00	31,92	33,60	415,00	2004	443
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	т/к
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		960	48,10	57,04	127,93	1091,00		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Бутерброд с отварными мясными продуктами	35	6,10	3,50	7,40	90,00	2004	5
	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе трески)	80/40	8,74	3,84	3,30	82,00	2004	396
	Пюре картофельное	230	4,75	8,28	31,13	216,00	2004	520/3
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	т/к	11
	Изделия хлебобулочные "Слойка с начинкой"	50	2,50	11,50	20,50	196,00	т/к	35
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
Итого за ужин		795	27,29	28,08	108,91	799,00		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
Итого за ужин 2		200	5,60	5,00	18,00	140,00		
Итого за семнадцатый день:		2857	126,99	120,64	470,62	3399,00		

День 18									
Завтрак 1:	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96	
	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2	
	Макараны с сыром	200/15	10,18	22,79	38,84	403,00	2004	333	
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	т/к	23	
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3	
	Фрукт —груша	200	0,30	0,60	50,60	94,00	т/к	64	
Итого за завтрак 1		710	17,13	34,49	160,39	908,00			
Завтрак 2:	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2	
	Сушки ванильные	50	5,00	3,00	35,50	190,00	т/к	37	
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697	
Итого за завтрак 2		375	14,98	11,80	62,23	426,75			
Обед:	Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,50	15,10	8,50	176,00	1996	27/2	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	3,00	5,80	17,20	133,00	2004	132	
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18	
	Кнеди из кур (паровые)	100	20,00	16,25	6,25	253,00	2004	505	
	Овощи тушеные	180	4,08	6,84	16,80	149,00	2004	526	
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71	
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16	
	Итого за обед		910	35,82	46,25	96,89	955,00		
	Ужин:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
Котлета (особая)		100	15,00	19,80	11,80	286,00	2004	452	
Капуста цветная отварная с маслом		100/5	1,78	3,63	3,72	56,00	2004	207	
Картофель отварной		125	2,30	4,30	18,60	122,80	2004	203	
Чай с лимоном		200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24	
Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке		200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9	
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный		60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71	
Батон нарезной обогащенный		50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3	
Итого за ужин		947	28,88	30,14	125,30	891,80			
Ужин 2:	Кефир, обогащенный бифидобактериями БИФИЛАК 2,5%	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2004	698	
	Итого за ужин 2		200	6,00	0,20	8,00	62,00		
Итого за восемнадцатый день:		3142	102,81	122,88	452,81	3243,55			

День 19								
Завтрак 1:	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	210	24,55	16,32	44,58	423,00	2004	362
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Фрукт - банан	170	2,55	0,85	35,70	162,00	т/к	21
Итого за завтрак 1		675	39,45	31,87	126,63	962,00		
Завтрак 2:	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
	Изделия хлебобулочные "Слойка мозайка"	50	1,25	8,50	35,50	210,00	т/к	34
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
Итого за завтрак 2		375	6,13	12,20	71,93	420,00		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,90	2,80	20,00	121,00	2004	140
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Голубцы ленивые	250	25,25	27,75	15,50	420,00	2008	т/к 306
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	600
	Кисель из фр-ягодного концентрата	200	0,10	0,10	27,90	113,00	2004	648
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		930	37,09	34,86	97,79	863,00		
Ужин:	Сельдь порционно	100	9,00	8,50	0,00	145,00	т/к	31
	Шницель рыбный натуральный (филе трески)	120	8,36	10,08	15,00	274,00	2004	391
	Картофель тушеный	230	8,97	17,94	32,89	329,00	2004	216
	Чай с сахаром	185/15	0,20	0,10	15,00	60,00	т/к	11
	Фрукт - мандарин	120	0,36	0,24	53,05	46,00	т/к	81
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	3
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
Итого за ужин		855	32,74	38,20	156,97	1054,00		
Ужин 2:	Ряженка 4%	200	6,00	2,00	8,40	80,00	2004	698
Итого за ужин 2		200	6,00	2,00	8,40	80,00		
Итого за девятнадцатый день:		3035	121,41	119,13	461,72	3379,00		

День 20								
Завтрак 1:	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Бутерброд с сыром	40	2,30	3,90	9,70	92,00	2004	3
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	5,83	7,90	33,11	226,00	2008	т/к 190
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	т/к	6
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Фрукт - апельсин	180	2,92	0,65	26,24	139,00	т/к	60
Итого за завтрак 1		675	17,90	20,45	120,40	763,00		
Завтрак 2:	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	50	5,30	5,65	18,00	144,00	т/к	50
	Изделия хлебобулочные "Сочни"	60	6,00	16,94	26,22	231,00	т/к	45
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
Итого за завтрак 2		310	17,30	28,99	53,62	495,00		
Обед:	Салат "Полоньский"	100	1,10	10,10	3,70	110,00	2004	24
	Ши из квашеной капусты с картофелем и сметаной	250	3,10	5,60	5,20	84,00	2004	129
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят (курица)	100	16,00	12,55	4,00	198,00	2004	503
	Макаронные изделия отварные	180	6,50	5,57	37,00	225,00	2004	332
	Соус сметанный с томатом	50	0,80	2,00	13,60	35,00	2004	601
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	т/к	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		960	34,74	37,98	126,04	952,00		
Ужин:	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами	120	17,40	6,00	29,40	240,00	2004	10
	Сердце в соусе	80/40	9,60	3,00	3,84	107,00	1996	406
	Пюре картофельное	230	4,75	8,28	31,13	216,00	2004	520/3
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	60	3,90	0,66	27,78	133,00	т/к	71
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за ужин		787	39,85	19,39	133,85	892,00		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	1
Итого за ужин 2		200	5,60	5,00	18,00	140,00		
Итого за двадцатый день:		2932	115,39	111,81	451,91	3242,00		
ДНИ			Б,г	Ж,г	У,г	Э,Ц		
Всего за 11 день:			112,82	118,42	457,47	3367,8		
Всего за 12 день:			104,09	108,82	488,27	3315,15		
Всего за 13 день:			102,63	98,79	518,94	3319		
Всего за 14 день:			129,28	126,35	447,58	3375		
Всего за 15 день:			124,87	121,28	495,69	3235		
Всего за 16 день:			118,31	111,50	414,48	3383,4		
Всего за 17 день:			126,99	120,64	470,62	3399		
Всего за 18 день:			102,81	122,88	452,81	3243,55		
Всего за 19 день:			121,41	119,13	461,72	3379		
Всего за 20 день:			115,39	111,81	451,91	3242		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			1158,60	1159,62	4659,49	33258,90		
В среднем за 1 день			115,86	115,96	465,95	3325,89		

Используемые сборники:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. СПб.: Речь, 2008.-800с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Москва.: Хлебпродинформ, 2004.-639с.
3. Реестр технологических карт Управления социального питания.
4. Реестр технологических карт ЗЦ ДЮТ "Зеркальный"

Заместитель директора ЗЦ ДЮТ "Зеркальный" по питанию

Е.Г. Чепель

Бухгалтер БС ГБНОУ "СПБ ГДТЮ"

М.Ю. Сугак

Врач-педиатр ЗЦ ДЮТ "Зеркальный"

Г.П. Краева

