

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр,	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов	
			Белки	Жиры	Углевод ы		год	№ рецептуры
Неделя 1								
День 1								
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
	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	т/к	6
	Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	т/к	4
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
Итого за завтрак 1		610	17,43	23,25	100,28	700,00		
Обед:	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	100	3,20	16,20	12,10	208,00	2008	49
	Суп картофельный с бобовыми	300	7,68	5,40	22,32	169,00	2004	139
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,20	0,20	15,80	74,00	2004	551/1
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15
	Птица, тушенная в соусе (индейка)	90/40	13,80	12,70	3,32	182,00	1996	444
	Каша рассыпчатая гречневая	180	4,30	5,50	45,24	247,00	2004	508/3
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	т/к	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	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		1070	43,70	44,25	190,05	1336,00		
Полдник:	Коржи молочные	70	4,11	19,51	19,41	260,00	2004	806
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	т/к	66
Итого за полдник		370	5,91	19,91	66,75	384,00		
Ужин:	Бутерброд с отварными мясными продуктами	35	6,10	3,50	7,40	90,00	2004	5
	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Рыба отварная	130	23,66	0,78	0,00	101,40	2004	396
	Соус польский	30	0,78	7,02	0,96	70,00	2004	606
	Картофельное пюре с морковью	250	5,05	5,65	31,95	198,00	2004	181
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	т/к	11
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		865	45,41	19,46	118,27	832,40		
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:		3115	118,05	111,87	493,35	3392,4		

День 2								
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
	Помидор свежий	80	0,88	0,16	3,04	18,00	т/к	17
	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		720	23,93	36,86	73,39	732,00		
Обед:	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,30	103,00	2004	16
	Щи из квашеной капусты с картофелем и сметаной	300/10	3,72	6,72	6,24	101,00	2004	129
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Сердце в соусе	90/40	10,40	3,25	4,16	116,00	1996	406
	Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	2004	332
	Компот из плодов консервированных	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	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		1075	32,91	29,74	152,33	1034,40	
Полдник:	Изделия хлебобулочные слойка "Ромашка"	60	2,76	4,44	35,92	106,00	т/к	19
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Фрукт - банан	170	2,55	0,85	35,70	162,00	т/к	21
Итого за полдник		430	11,31	11,69	81,02	388,00		
Ужин:	Бутерброд с с икрой лососевой	42	5,30	3,20	14,80	109,00	1997	13/3
	Рагу из птицы (индейка)	250/100	35,00	27,20	33,80	520,00	2004	489
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Булочка "Веснушка"	70	5,04	4,20	38,08	212,00	2004	773
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
Итого за ужин		734	49,87	35,42	131,89	1047,00		
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:		3169	123,62	120,11	446,83	3314,4		

День 3								
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
	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200	6,58	9,68	24,38	210,00	2004	311
	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00	2004	693
	Сухофрукты (изюм)	35	1,75	0,12	19,53	84,00	т/к	47
	Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	т/к	59
	Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	т/к	4
Итого за завтрак 1		610	23,48	25,45	104,76	749,00		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Суп картофельный	300	4,32	3,43	23,04	140,00	2004	133
	Фрикадельки рыбные	50	8,20	0,60	0,80	42,00	2004	179
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят (курица)	110	17,60	13,80	4,40	218,00	2004	503
	Рагу из овощей (с соусом томатным)	200	4,15	16,00	16,30	226,00	2004	224
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1035	40,64	34,94	97,76	877,00		
Полдник:	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
	Фрукт - виноград	100	0,60	0,17	35,40	72,00	т/к	63
Итого за полдник		400	8,90	6,67	106,30	511,00		
Ужин:	Кукуруза консервированная	100	2,90	2,40	12,00	89,00	т/к	42
	Гуляш из говядины	50/50	15,70	15,90	3,10	218,00	2004	437
	Картофель отварной	300	5,00	9,20	39,60	262,00	2004	203
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Песочное кольцо	70	5,25	7,78	30,33	289,00	1996	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		890	37,57	37,59	159,19	1209,00		
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:		3135	116,59	106,65	476,41	3426,00		

День 4								
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
	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	т/к	23
	Батон нарезной обогащенный	30	2,30	0,90	15,40	79,00	т/к	4
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
Итого за завтрак 1		610	34,58	30,07	108,76	862,75		
Обед:	Салат "Свеколка"	100	8,00	10,10	15,20	184,00	2008	50
	Суп из овощей	300	3,60	5,04	12,24	109,00	2004	135
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	
	Биточек из рыбы (филе трески)	130	16,9	16,38	19,5	294,00	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	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1050	42,56	45,08	154,37	1198,00		
Полдник:	Пряники заварные глазированные	40	1,60	1,20	31,20	140,00	т/к	57
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Фрукт —груша	200	0,30	0,60	50,60	94,00	т/к	64
Итого за полдник		440	7,90	8,20	91,20	354,00		
Ужин:	Сельдь порционно	100	9,00	8,50	0,00	145,00	т/к	31
	Жаркое по-домашнему (из говядины)	330	24,20	35,42	29,48	356,00	2004	436
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	т/к	24
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		757	42,02	46,23	103,84	854,00		
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:		3057	132,66	134,58	476,17	3408,75		

День 5								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	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 пшенная молочная жидкая	200	7,20	8,80	35,73	253,00	2004	311
	Сухофрукты (курага)	35	1,19	0,14	21,80	73,00	т/к	
	Какао с молоком сгущенным	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1996	643
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
	Фрукт - яблоко	120	0,36	0,24	16,80	62,00	т/к	68
Итого за завтрак 1		759	22,40	24,38	146,37	878,56		
Обед:	Салат "Полоньский"	100	1,10	10,10	3,70	110,00	2004	24
	Борщ сибирский со сметаной	300/5	9,43	8,00	12,00	158,00	2004	111
	Сердце в соусе	90/40	10,40	3,25	4,16	116,00	1996	406
	Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	2004	332
	Компот из чернослива	200	0,60	0,20	29,30	124,00	2004	638
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	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		1260	38,12	30,06	167,19	1126,00		
Полдник:	Булочка "Творожная"	70	8,26	15,59	32,76	202,00	2004	786
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2008	434
	Фрукт - киви	120	1,10	0,50	15,00	61,00	т/к	69
Итого за полдник		390	15,46	21,39	57,86	376,00		
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	4
	Рыба, запеченная под молочным соусом	90/40	8,61	9,06	15,06	177	2004	386
	Картофельное пюре с морковью	300	6,06	6,78	38,00	238,00	2004	181
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Изделия хлебобулочные штрудель	50	2,30	13,70	46,60	88,00	т/к	51
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		935	32,89	35,55	185,02	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:		3544	114,87	111,58	564,44	3408,56		

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	80	2,40	0,21	5,04	31,00	т/к	40
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	50	5,30	5,65	18,00	144,00	т/к	50
Итого за завтрак 1		607	36,39	40,65	84,99	850,00		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Суп картофельный	300	4,32	3,43	23,04	140,00	2004	133
	Фрикадельки из кур	25	5,70	3,20	0,20	52,00	2008	70
	Голубцы ленивые	275	27,77	30,52	17,05	462,00	2008	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	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	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
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1175	48,66	41,71	158,85	1138,00		
Полдник:	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 - груша	100	0,15	0,30	25,30	47,00	т/к	84
Итого за полдник		350	7,50	14,10	70,90	370,00		
Ужин:	Икра кабачковая (консервированная)	100	0,00	5,30	15,70	79,00	т/к	72
	Картофель в молоке	300	6,72	8,88	37,92	257,00	2004	519/3
	Котлеты рубленые из птицы	110	20,46	15,62	18,7	297	2004	498
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Фрукт-яблоко	180	0,54	0,00	15,48	80,00	т/к	76
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		1017	36,54	32,11	162,16	1066,00		
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:		3349	135,09	130,57	485,3	3504		

День 7								
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
	Запеканка из творога	180	31,91	16,33	29,03	400,00	2004	366
	Молоко сгущеное	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	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
Итого за завтрак 1		665	48,51	34,54	144,70	1095,75		
Обед:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/5	2,11	6,37	9,11	108,00	2004	124
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Печень по-строгановски	90/40	21,71	15,55	9,56	265,00	2004	431
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,30	5,50	45,24	247,00	2004	508/3
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1000	35,79	29,64	137,78	962,40		
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Венская"	75	4,50	5,25	41,63	232,00	т/к	39
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - апельсин	230	0,50	0,00	26,60	122,00	т/к	61
Итого за полдник		505	6,00	5,45	88,03	440,00		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Рулет из говядины с яйцом или омлетом (паровой)	110	15,76	13,39	6,24	211,00	2004	460
	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,00	2004	520/3
	Свекла, тушенная в сметанном соусе	120	2,32	2,48	13,04	85,00	2004	220
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		830	31,62	24,86	121,60	838,00		
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:		3200	127,52	99,49	510,11	3476,15		

День 8								
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
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2004	337
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,70	4,90	21,70	155,00	2004	160
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
Итого за завтрак 1		715	21,52	22,64	92,53	678,75		
Обед:	Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,50	15,10	8,50	176,00	1996	27/2
	Суп любительский	300	7,68	5,40	22,32	169,00	2008	93
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Бифштекс рубленный	110	10,37	11,63	0,21	390,00	2004	448
	Овощи тушеные	200	4,13	7,73	17,47	157,00	2004	526
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	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		1115	38,15	57,03	142,47	1384,00		
Полдник:	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	2004	697
	Фрукт - банан	170	2,55	0,85	35,70	162,00	т/к	21
Итого за полдник		430	14,65	23,09	72,02	506,00		
Ужин:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Шницель рыбный натуральный (филе трески)	130	23,14	17,42	11,70	296,00	2004	391
	Картофельное пюре с морковью	250	2,62	10,50	29,50	230,00	2004	181
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Зефир	35	0,20	0,00	16,00	129,00	т/к	53
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		842	35,48	30,33	133,46	1020,00		
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:		3302	115,8	133,29	448,48	3650,75		

День 9									
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96	
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,42	0,00	91,00	2004	97	
	Бутерброд с джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2	
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	5,83	7,90	33,11	226,00	2008	190	
	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	
	Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	т/к	59	
Итого за завтрак 1		620	25,83	30,62	114,96	840,00			
Обед:	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,10	10,10	3,60	106,00	2004	22	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	300/10	3,60	6,90	20,70	158,00	2004	132	
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18	
	Кнели из кур (паровые)	110	22,00	17,87	6,87	278,00	2004	505	
	Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	2004	332	
	Кисель из фр-ягольного 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	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10	
	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		1105	45,09	47,14	160,50	1245,00		
	Полдник:	Изделия хлебобулочные "штрудель" с фруктовой начинкой	50	2,30	13,70	46,60	88,00	т/к	51
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 полдник		400	3,76	13,90	86,62	231,00			
Ужин:	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2004	337	
	Говядина, тушенная с капустой	350	31,17	23,51	14,22	598,00	2004	440	
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686	
	Фрукт-киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	т/к	70	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10	
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7	
Итого за ужин		817	45,49	30,82	98,68	1061,00			
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:		3142	126,17	124,48	469,16	3457			

День 10								
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
	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
	Конфета шоколадная	30	1,65	10,80	16,20	168,00	т/к	82
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	50	5,30	5,65	18,00	144,00	т/к	50
Итого за завтрак 1		580	23,89	39,69	109,20	901,00		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Борщ волынский	300/10	7,87	5,57	9,98	122,00	2004	119
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	15	3,15	2,04	0,00	32,00	т/к	15
	Котлеты, биточки, шницели	110	16,50	16,94	13,86	275,00	2004	473
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	7,80	15,60	28,60	286,00	2004	217
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	0,50	0,10	28,10	116,00	2004	638
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	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		1060	45,09	42,51	140,46	1130,00		
Полдник:	Печенье сахарное	35	2,66	0,28	17,01	83,00	т/к	56
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - апельсин	180	2,92	0,65	26,24	139,00	т/к	60
Итого за полдник		415	6,58	1,13	63,05	308,00		
Ужин:	Бутерброд с отварными мясными продуктами	35	6,10	3,50	7,40	90,00	2004	4
	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе трески)	90/40	9,44	4,15	3,56	89,00	2004	396
	Пюре картофельное	250	5,37	11,37	36,50	272,00	2004	520/3
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		742	29,73	21,33	121,82	804,00		
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:		2997	110,89	109,66	452,53	3283		
ДНИ			Б,г	Ж,г	У,г	Э.Ц.		
Всего за 1 день:			118,05	111,87	493,35	3392,4		
Всего за 2 день:			123,62	120,11	446,83	3314,4		
Всего за 3 день:			116,59	106,65	476,41	3426		
Всего за 4 день:			132,66	134,58	476,17	3408,75		
Всего за 5 день:			114,87	111,58	564,44	3408,56		
Всего за 6 день:			135,09	130,57	485,3	3504		
Всего за 7 день:			127,52	99,49	510,11	3476,15		
Всего за 8 день:			115,8	133,29	448,48	3650,75		
Всего за 9 день:			126,17	124,48	469,6	3457		
Всего за 10 день:			110,89	109,66	452,53	3283		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			1221,26	1182,28	4823,22	34321,01		
В среднем за 1 день			122,13	118,23	482,32	3432,10		

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	к/к	к/к	
	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00	2004	692	
	Фрукт - мандарин	100	0,80	0,20	27,54	38,00	т/к	66	
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2	
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3	
	Итого за завтрак 1		760	30,51	42,45	114,82	911,75		
	Обед:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
Суп картофельный с горохом		300	7,68	5,40	22,32	169,00	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		110	23,98	13,42	0,88	220,00	2004	487	
Рис отварной		180	4,44	7,56	39,36	244,00	2004	511/3	
Соус томатный		30	0,36	1,50	1,92	22,00	2004	587	
Кисель из фр-ягольного концентрата		200	0,10	0,10	27,90	113,00	2004	648	
Хлеб ржаной пшеничный обогащенный		65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10	
Зелень и приправа к блюду		10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16	
Итого за обед		1025	46,03	30,40	140,65	1023,00			
Полдник:	Изделия хлебобулочные "Венская"	75	4,50	5,25	41,63	232,00	т/к	39	
	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 полдник		395	6,60	5,95	76,43	379,00			
Ужин:	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2004	337	
	Тефтели рыбные (филе трески)	130	15,83	8,5	16,82	213	2004	394	
	Картофельное пюре с морковью	250	5,05	5,65	31,95	198,00	2004	181	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685	
	Вафли сливочные	40	3,40	8,80	25,60	196,00	т/к	52	
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7	
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10	
	Итого за ужин		780	38,10	29,86	148,83	1021,00		
	Ужин 2:	Кефир для детского питания 3,2% в инд. упаковке	210	5,60	6,40	8,20	112,80	т/к	
	Итого за ужин 2		210	5,60	6,40	8,20	112,80		
Итого за одиннадцатый день:		3170	126,84	115,06	488,93	3447,55			

День 12								
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
	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	
	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
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
Итого за завтрак 1		645	19,21	23,75	121,58	793,75		
Обед:	Салат из редьки с овощами	100	1,60	10,10	5,90	121,00	2004	34
	Щи по-уральски (с крупой) и сметаной	300	3,84	6,84	8,88	113,00	2004	128
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Сердце в соусе	90/40	10,40	3,25	4,16	116,00	1996	406
	Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	2004	332
	Компот из консервированных фруктов	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
	Изделия хлебобулочные слойка "Ромашка"	60	2,76	4,44	35,92	106,00	т/к	33
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	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		1125	36,69	34,30	194,49	1170,40		
Полдник:	Кольцо песочное	70	5,25	7,78	30,33	289,00	1996	8
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Фрукт - банан	220	0,48	1,10	46,20	117,00	т/к	83
Итого за полдник		490	11,73	15,28	85,93	526,00		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	2004	203
	Свекла, тушеная в сметанном соусе	120	2,32	2,48	13,04	85,00	2004	220
	Котлеты рубленые из птицы	130	24,7	20,8	22,1	374	2004	498
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Мороженое сливочное в инд. упаковке	70	3,00	13,50	7,10	103,00	т/к	55
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		897	42,84	43,99	143,90	1085,00		
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:		3357	116,47	119,32	554,3	3655,15		

День 13								
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
	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	50	5,30	5,65	18,00	144,00	т/к	50
	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
Итого за завтрак 1		580	25,98	30,15	108,26	815,00		
Обед:	Икра кабачковая (консервированная)	100	0,00	5,30	15,70	79,00	т/к	72
	Суп картофельный	300	4,32	3,43	23,04	140,00	2004	133
	Фрикадельки мясные	25	5,80	2,60	0,20	46,00	2004	112
	Печень по-строгановски	90/40	21,71	15,55	9,56	265,00	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	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Зелень и приправа к блюду	10	0,24	0,04	0,56	4,00	т/к	16
Итого за обед		1010	41,20	33,24	156,01	1056,00		
Полдник:	Изделия хлебобулочные слойка "Свердловская"	100	7,30	6,30	51,10	353,00	т/к	36
	Фрукт - яблоко	120	0,36	0,24	16,80	62,00	т/к	68
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
Итого за полдник		420	8,66	6,74	87,70	501,00		
Ужин:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Гуляш из говядины	60/50	14,00	6,50	4,00	130,00	2004	437
	Пюре картофельное	250	5,37	11,37	36,50	272,00	2004	520/3
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		780	28,79	20,28	116,56	765,00		
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:		2990	110,23	95,41	486,53	3277		

День 14								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	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 джемом	40	1,20	4,30	22,00	132,00	2004	2
	Пудинг из творога с молоком сгущенным	210	24,55	16,32	44,58	423,00	2004	362
	Чай с сахаром	200	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
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
Итого за завтрак 1		670	38,78	34,32	125,06	974,00		
Обед:	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,70	19,50	7,00	224,00	2008	49
	Суп из овощей	300	3,60	5,04	12,24	109,00	2004	135
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Голубцы ленивые	275	27,77	30,52	17,05	462,00	2008	306
	Соус сметанный	50	0,70	2,00	3,20	34,00	2004	600
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	2004	638
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	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		1260	49,24	60,83	150,56	1360,00		
Полдник:	Корж молочный	70	4,11	19,51	19,41	260,00	2004	806
	Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке	200	1,00	0,20	19,80	86,00	т/к	9
	Фрукт - груша	200	0,30	0,60	50,60	94,00	т/к	64
Итого за полдник		470	5,41	20,31	89,81	440,00		
Ужин:	Помидор свежий	100	1,10	0,20	3,80	22,00	т/к	14
	Сыр плавленый (порциями)	19	2,53	3,56	1,41	47,81	т/к	32
	Рыба припущенная (филе судака)	130	18,24	0,78	0	99	2004	371
	Соус томатный	30	0,36	1,5	1,92	22	2004	587
	Картофельное пюре с морковью	250	5,05	5,65	31,95	198,00	2004	181
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		856	36,10	14,00	113,44	741,81		
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:		3456	135,53	131,46	487,27	3595,81		

День 15								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	38,00	2004	96
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,42	0,00	91,00	2004	97
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,20	8,80	35,73	253,00	2004	311
	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
	Творожок «Тема» 4,2% в инд. упаковке	100	7,60	4,20	10,90	112,00	т/к	59
Итого за завтрак 1		580	26,00	27,22	95,58	735,00		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Борщ сибирский со сметаной	300/15	15,12	10,38	12,04	200,00	2004	111
	Биточек из рыбы (филе трески)	130	16,9	16,38	19,5	294,00	2004	388
	Рис отварной	170	4,17	7,14	37,15	230,00	2004	511/3
	Компот из чернослива	200	0,60	0,20	29,30	124,00	2004	638
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Изделия хлебобулочные "штрудель" с фруктовой начинкой	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		1090	48,36	50,06	204,51	1235,00		
Полдник:	Ватрушка с творожным фаршем	70	3,73	1,40	43,31	199,00	2004	741/764
	Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке	200	6,00	6,40	9,40	120,00	т/к	20
	Фрукт - апельсин	230	0,50	0,00	26,60	122,00	т/к	61
Итого за полдник		500	10,23	7,80	79,31	441,00		
Ужин:	Кукуруза (консервированная)	100	2,90	2,40	12,00	89,00	т/к	42
	Азу (из говядины)	325	28,80	15,70	31,60	387,00	2004	438
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Зефир	35	0,20	0,00	16,00	129,00	т/к	53
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
Итого за ужин		780	40,62	20,41	133,76	956,00		
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:		3150	131,21	105,69	521,16	3429		

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	к/к	к/к	
	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	
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2	
Итого за завтрак 1		647	35,43	40,65	87,63	871,00			
Обед:	Винегрет морской	100	1,80	10,10	9,20	134,00	2008	т/к 53	
	Суп картофельный	300	4,32	3,43	23,04	140,00	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	200	0,40	0,00	41,40	161,40	2004	637
		Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
		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		1075	47,09	39,55	160,48	1204,40			
Полдник:	Булочка российская	70	1,17	5,60	42,58	226,00	2004	775	
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,10	5,30	10,10	113,00	2004	697	
	Фрукт - яблоко	120	0,36	0,24	16,80	62,00	т/к	68	
Итого за полдник		390	7,63	11,14	69,48	401,00			
Ужин:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27	
	Бифштекс рубленый	110	10,37	11,63	0,21	390,00	2004	448	
	Картофель в молоке	250	5,60	7,40	31,60	214,00	2004	519/3	
		Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
		Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7	
Итого за ужин		787	25,49	21,44	108,07	969,00			
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:		3099	121,64	114,78	434,06	3525,4			

День 17								
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
	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
	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	2004	686
	Пряники заварные глазированные	30	1,20	0,90	23,40	105,00	т/к	58
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
Итого за завтрак 1		567	41,25	28,50	140,73	978,00		
Обед:	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	100	3,20	16,20	12,10	208,00	2008	49
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	300/5	2,11	6,37	9,11	108,00	2004	124
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	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	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	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	48,78	58,16	131,68	1120,00		
Полдник:	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	150	0,78	0,00	19,57	83,00	т/к	62
Итого за полдник		400	4,28	11,70	59,87	365,00		
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	4
	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе трески)	110/50	10,90	4,80	4,10	103,00	2004	396
	Пюре картофельное	250	5,37	11,37	36,50	272,00	2004	520/3
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	3
	Итого за ужин		860	31,80	22,04	123,31	825,00	
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:		3047	131,71	125,4	473,59	3428		

День 18								
Завтрак 1:	Масло (порциями)	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	2004	692
	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
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	123,75	т/к	2
Итого за завтрак 1		835	21,71	37,59	146,22	1023,75		
Обед:	Салат витаминный (2-й вариант)	100	1,50	15,10	8,50	176,00	1996	27/2
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	300/10	3,60	6,90	20,70	158,00	2004	132
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Кнели из кур (паровые)	110	22,00	17,87	6,87	278,00	2004	505
	Овощи тушеные	200	4,13	7,73	17,47	157,00	2004	526
	Соки плодовые и ягодные	200	1,00	0,20	19,80	86,00	2004	705
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	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		1055	42,70	51,27	130,41	1158,00	
Полдник:	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
	Фрукт —груша	200	0,30	0,60	50,60	94,00	т/к	64
Итого за полдник		450	11,40	8,90	96,20	397,00		
Ужин:	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	т/к	27
	Котлета (особая)	110	16,50	21,78	12,98	315,00	2004	452
	Капуста цветная отварная с маслом	100/5	1,78	3,63	3,72	56,00	2004	207
	Картофель отварной	150	2,90	4,70	23,50	148,00	2004	203
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	Батон нарезной обогащенный	55	4,29	1,49	29,15	147,00	т/к	7
	Итого за ужин		792	30,70	32,52	116,46	884,00	
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 восемнадцатый день:		3332	112,51	130,48	497,29	3524,75		

День 19								
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
	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		
Обед:	Овощи натуральные свежие	100	0,90	0,15	2,85	17,00	т/к	29
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	4,92	27,00	160,00	2004	140
	Мясные изделия для 1 блюда (кура)	10	2,10	1,36	0,00	21,00	т/к	18
	Голубцы ленивые	275	27,77	30,52	17,05	462,00	2008	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	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	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		1060	43,17	41,16	135,07	1089,00		
Полдник:	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
	Йогурт молочный 2,5% в инд. упаковке	125	3,88	3,50	16,63	124,00	т/к	2
Итого за полдник		375	6,13	12,20	71,93	420,00		
Ужин:	Сельдь порционно	100	9,00	8,50	0,00	145,00	т/к	31
	Шницель рыбный натуральный (филе трески)	110	17,38	12,21	11,00	224,00	2004	391
	Картофель тушеный	250	9,75	19,50	35,75	357,00	2004	216
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	2004	685
	Фрукт - киви	100	0,40	0,40	9,80	47,00	т/к	70
	Батон нарезной обогащенный	25	1,95	0,68	13,25	67,00	т/к	38
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
Итого за ужин		850	42,91	42,11	114,81	1044,00		
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:		3160	137,66	129,34	456,84	3595		

День 20								
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
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	5,83	7,90	33,11	226,00	2008	190
	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
	Сухофрукты (изюм)	30	1,50	0,10	16,74	72,00	т/к	46
	Сырок творожный глазированный 5% в инд. упаковке	50	5,30	5,65	18,00	144,00	т/к	50
Итого за завтрак 1		575	21,78	25,55	128,90	840,00		
Обед:	Салат "Половинский"	100	1,10	10,10	3,70	110,00	2004	24
	Борщ вольнский	300/10	7,87	5,57	9,98	122,00	2004	119
	Мясные изделия для 1 блюда (говядина)	15	3,78	2,52	0,00	38,00	т/к	44
	Суфле из кур или бройлеров-цыплят (курица)	110	17,60	13,80	4,40	218,00	2004	503
	Макаронные изделия отварные	200	7,22	6,20	41,16	250,00	2004	332
	Соус томатный	50	0,60	2,50	3,20	37,00	2004	587
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюма)	200	1,00	0,10	34,20	142,00	т/к	8
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	10
	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		1110	47,54	42,90	153,71	1199,00		
Полдник:	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
	Фрукт - апельсин	180	2,92	0,65	26,24	139,00	т/к	60
Итого за полдник		440	14,92	23,99	61,86	490,00		
Ужин:	Яйцо вареное	40	5,00	4,60	0,30	63,00	2004	337
	Сердце в соусе	90/40	10,40	3,25	4,16	116,00	1996	406
	Пюре картофельное	250	5,37	11,37	36,50	272,00	2004	520/3
	Чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	15,20	62,00	2004	686
	Хлеб ржаной пшеничный обогащенный	65	4,23	0,72	30,01	144,00	т/к	
	Батон нарезной обогащенный	50	3,90	1,35	26,50	134,00	т/к	
Итого за ужин		742	29,20	21,39	112,67	791,00		
Ужин 2:	Йогурт питьевой 2,5%	200	5,60	5,00	18,00	140,00	т/к	
Итого за ужин 2		200	5,60	5,00	18,00	140,00		
Итого за двадцатый день:		3067	119,04	118,83	475,14	3460		

ДНИ	Б,г	Ж,г	У,г	Э.Ц.
<i>Всего за 11 день:</i>	126,84	115,06	488,93	3447,55
<i>Всего за 12 день:</i>	116,47	119,32	554,30	3655,15
<i>Всего за 13 день:</i>	110,23	95,41	486,53	3277
<i>Всего за 14 день:</i>	135,53	131,46	487,27	3595,81
<i>Всего за 15 день:</i>	131,21	105,69	521,16	3429
<i>Всего за 16 день:</i>	121,64	114,78	434,06	3525,4
<i>Всего за 17 день:</i>	131,71	125,40	473,59	3428
<i>Всего за 18 день:</i>	112,51	130,48	497,29	3524,75
<i>Всего за 19 день:</i>	137,66	129,34	456,84	3595
<i>Всего за 20 день:</i>	119,04	118,83	475,14	3460
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	1242,84	1185,77	4875,11	34937,66
В среднем за 1 день	124,28	118,58	487,51	3493,77

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