

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора по безопасности, ресурсному
обеспечению и контрольной деятельности**



А.Г. Комаричев

" " 28/12/ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФГБОУ ВДЦ "Океан"



Н.В. Соловей

2024г.

ПРИМЕРНОЕ 3-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ СТОЛОВОЙ ВДЦ " ОКЕАН"

НА ПЕРИОД ЗИМА - ВЕСНА-ОСЕНЬ - ЗИМА 2025 ГОДА

ДЛЯ ДЕТЕЙ 11-17 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	№ТТК
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	9
День 1-й							
Завтрак:							
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/10	7,28	4,64	36,37	217,00	55
	Колбаса в/к (порциями)	30	4,53	12,03	0,09	127,00	7,3
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6,3,1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	8,6,2
	Борщ	215/25/10	1,80	4,92	10,90	104,00	1,1
50%	Рыба,запеченная под молочным соусом (треска)	130	3,42	3,36	4,84	63,50	4,1,1
50%	Голень цыпленка, запеченная на кости	215	32,12	36,55	0,11	314,50	58,3
	Рис отварной с овощами	235	16,25	16,25	47,50	400,00	5,5,1
	Напиток из смеси фруктов с/м	200	0,00	0,13	29,73	144,00	11,7,1
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Печенье овсяное	50	2,25	2,94	22,32	125,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Ужин 1:							
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,35	0,05	0,95	6,00	8,6,2
	Жаркое по-домашнему (говядина)	250/75	30,09	33,60	30,79	548,00	2,5,1
	Пряник	60	4,08	1,02	46,62	200,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6,3,1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия "Пирожок с начинкой "	60	5,16	5,22	26,16	183,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за первый день:		3739,5	143,70	162,32	433,06	3690,00	
День 2-й							
Завтрак:							
	Омлет натуральный	100	5,74	10,22	1,09	119,00	12,1,1
	Сардельки отварные	100	11,00	18,00	0,00	206,00	7,3,1
	Хлопья кукурузные с молоком	200/18	7,50	5,60	22,30	183,00	14,3
	Зеленый горошек	30	0,93	0,00	1,95	11,52	5,5,5
	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,00	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	1,20	0,60	15,60	73,00	6,1,2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	8,15,1
	Суп гречневый с цыпленком	215/35	2,24	3,08	13,72	97,00	1,12
50%	Залеканка из печени	125	8,07	9,74	3,30	141,50	2,7
50%	Зразы рубленые	140	8,25	12,10	7,16	172,00	2,17,3
	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	5,2
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	11
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13

Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Корж молочный	50	3,50	8,75	33,50	225,00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Салат из моркови с чесноком	100	0,12	5,10	11,17	90,10	8.4
	Поджарка (говядина)	125	15,62	44,46	4,10	477,00	2.8
	Макароны отварные	200	7,64	8,10	42,64	274,00	5.6
	Пудинг из творога	150	28,15	22,03	72,08	599,00	7.5.2
	Молоко сгущенное	20	1,00	1,70	11,20	64,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия булочка "Воздушная"	50	3,16	3,76	22,20	135,60	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за второй день:		4288,75	142,71	203,53	512,42	4511,52	
День 3-й							
Завтрак:							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	6,08	10,67	32,24	250,00	6.5.1
	Биточки особые	50	16,50	24,20	14,32	344,00	2.12
	Помидоры "Черри "	50	0,39	0,07	1,33	7,70	8.6.2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Икра кабачковая (консервы)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	10.6
	Уха рыбацкая (кета)	200/50	18,17	6,08	0,00	127,00	1.4
50%	Пельмени из свинины и говядины с маслом сливочным	270/12	11,25	2,89	20,68	154,00	5.1
50%	Вареники с картофелем и маслом сливочным	250/10	6,25	6,38	41,38	242,00	5.1
	Напиток из сухофруктов	200	0,97	0,06	3,38	143,50	11.3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Пирожное "Корзиночка"	60	4,08	1,02	46,62	200,00	---
	Фрукт свежий Груша	270	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Салат "Парус" (крабовые палочки,огурцы,яйца,кукуруза консервир.)	100	3,80	2,50	8,50	72,80	8.17.1
	Отбивная, запеченная с сыром	140	20,69	25,90	5,76	334,00	2.20.2
	Картофель, запеченный (прямой)	200	6,80	30,00	82,00	624,00	5.3
	Оладьи	75	5,82	9,37	30,84	231,00	10.2
	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия "Солнышко"	55	3,74	8,03	19,03	187,00	---
	Кисломолочный продукт "Варенец"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---

	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за третий день:		4376,5	142,34	177,73	509,40	4368,60	
День 4-й							
Завтрак:							
	Каша рисовая молочная маслом сливочным	200/10	5,07	10,67	33,26	250,00	6,7
	Курица отварная	80	21,60	4,48	0,00	126,00	58,4
	Огурцы свежие (нарезка)	30	0,11	0,02	0,29	2,00	8,6,4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,00	6,4,1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	8,6,2
	Рассольник ленинградский	215/25/10	2,02	5,09	11,98	107,50	1,2
50%	Шницель рыбный	120	4,55	3,58	3,49	64,25	4,3,1
50%	Фрикадельки в соусе	110/75	2,31	3,03	2,91	48,75	2,21
	Картофель отварной с луком зеленым	200/3	4,02	7,88	27,85	209,00	5,9,1
	Напиток из груши	200	0,97	0,06	3,38	143,50	11,3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Рулет фруктовый	50	2,55	1,60	29,75	144,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Винегрет овощной (свекла,картофель,морковь,огурец соленый)	100	1,40	10,04	7,29	125,00	8,9,1
	Говядина тушеная с перцем свежим	130	15,18	27,09	0,00	304,00	2,16,2
	Булгур отварной	200	28,40	2,20	138,20	703,00	5,5,2
	Сырники из творога со сгущенным молоком	68/20	11,40	17,22	26,88	304,00	70,1,1
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6,3,4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия " Пончик с начинкой"	50	2,7	3,55	28,8	115	---
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за четвертый день:		4155,75	141,22	140,13	538,32	4123,40	
День 5-й							
Завтрак:							
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150/10	5,00	7,89	28,63	206,00	6,6
	Вареники с творогом и маслом сливочным	200/10	29,18	16,77	57,34	497,00	5,1
	Хлебобулочные изделия "Круассан"	55	3,16	3,76	22,20	135,60	---
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6,3,1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из морской капусты с яйцом	100	3,81	4,76	2,86	66,00	8,1,2
	Суп "Ева" гороховый с копченостями	250	5,65	5,42	17,01	153,00	1,7,1
	Спагетти отварные	200	7,64	8,10	42,64	274,00	5,6,1
50%	Соус мясной	125	6,82	3,44	5,88	86,00	2,18,1
50%	Поджарка из рыбы	125	7,44	4,54	5,29	91,50	4,4
	Напиток из вишни суш.	200	0,98	0,06	34,54	144,00	11,3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Кольцо с сахаром	50	2,25	2,94	22,32	125,00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Икра свекольная	100	56,30	0,00	18,32	148,00	10.4
	Голень цыпленка, запеченная на кости	215	64,24	73,10	0,22	629,00	58.3
	Картофельное пюре	150	3,07	4,80	20,51	137,00	5.2
	Овощи запеченные	200	18,10	32,20	0,00	363,00	31
	Мед натуральный	20	0,00	0,00	16,40	65,60	---
	Блинчики	100	6,52	3,71	40,47	221,00	10.3.1
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия булочка "Плюшка"	60	5,16	5,22	26,16	183,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за пятый день		4385,5	261,22	218,38	546,41	4817,30	
День 6-й							
Завтрак:							
	Драчена	100	11,42	15,16	6,08	206,00	12.3
	Сардельки отварные	100	11,00	18,00	0,00	206,00	7.3.1
	Хлопья пшеничные с молоком	200/18	8,08	6,91	21,75	183,00	14.3
	Кукуруза консервированная	30	0,90	0,30	4,50	26,00	5.5.5
	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	1,20	0,60	15,60	73,00	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	8.6.2
	Борщ сибирский	215/25/10	4,27	6,14	17,00	153,00	1.9
50%	Рыба, запеченная с помидорами и сыром	150	12,66	5,02	0,46	97,93	4.7.1
50%	Котлеты из птицы	110	11,31	10,88	10,58	186,00	3.4
	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	5.2
	Напиток из смеси фруктов с/м	200	0,00	0,13	29,73	144,00	11.7.1
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Пирог	60	3,66	9,24	19,56	176,00	---
	Фрукт свежий Апельсин	300	2,70	0,60	24,30	129,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,50	8.5
	Гуляш (говядина)	75/75	16,37	18,89	3,26	249,00	2.2.1
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,06	11,94	49,83	350,00	5.5
	Запеканка из творога	150	30,29	24,05	60,90	587,00	7.4.2
	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13

Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия "Пирожок с начинкой "	60	5,16	5,22	26,16	183,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за шестой день:		4250,75	170,83	186,92	515,67	4531,83	
День 7-й							
Завтрак:							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/10	7,40	3,29	46,83	247,69	6 6
	Колбаса в/к (порциями)	30	4,53	12,03	0,09	127,00	7 3
	Хлебобулочные изделия Булочка "Серпантинка"	50	4,45	2,85	33,40	179,00	---
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6 3 1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	8 15 1
	Суп с фрикадельками	215/35	2,63	3,34	18,47	127,00	1 8
50%	Печень по-строгановски	75/75	9,95	8,43	2,64	139,00	2 6
50%	Котлеты мясные	110	8,25	12,10	7,16	172,00	2 9 1
	Картофель, запеченный дольками	200	5,26	18,10	40,30	352,40	5 3 1
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	11
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Печенье сдобное	50	2,70	3,55	28,80	115,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Салат с брокколи и яйцом (брокколи, помидоры "Черри", яйца)	100	0,12	5,10	11,17	90,10	20 3 1
	Плов по-узбекски (говядина)	250/75	35,73	36,59	56,37	697,00	2 1 2
	Запеканка манная	100	4,39	3,87	32,34	182,00	10,5
	Молоко гущенное	20	1,00	1,70	11,20	64,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6 3 1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия "Маффин"	60	3,66	9,24	19,59	176,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилюкс"	150	4,20	3,75	13,35	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за седьмой день:		4324,5	126,56	152,11	517,84	4079,59	
День 8-й							
Завтрак:							
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/10	8,36	12,15	55,60	366,00	14 2
	Биточки особые	50	16,50	24,20	14,32	344,00	2 12
	Огурцы свежие (нарезка)	30	0,11	0,02	0,29	2,00	8 6 4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	1,20	0,60	15,60	73,00	6 1 2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	8 6 2
	Солянка домашняя	300	6,34	8,40	0,30	117,00	1 11 1
50%	Хлебцы рыбные (треска)	130	7,18	5,08	3,92	90,50	4 4 3

50%	Запеканка из птицы	140	9,11	13,71	16,80	167,00	3 5
	Овощи запеченные	200	18,10	32,20	0,00	363,00	31
	Напиток из сухофруктов	200	0,97	0,06	3,38	143,50	11 3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Пирожное бисквитное	50	3,00	4,50	28,50	165,00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Салат из моркови с чесноком	100	0,12	5,10	11,17	90,10	8 4
	Макароны отварные (рожки,витки)	200	7,64	8,10	42,64	274,00	5 6
	Бефстроганов (говядина)	75/75	16,25	13,79	4,25	204,00	2 3 1
	Пудинг из творога	150	37,53	29,37	96,16	799,00	7 5 2
	Молоко сгущенное	20	1,00	1,70	11,20	64,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6 3 4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия Булочка "Серпантинка"	50	4,45	2,85	33,40	179,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за восьмой день:		4540,75	173,86	203,46	540,85	4805,5	
День 9-й							
Завтрак:							
	Омлет с колбасой	130	13,00	17,16	2,60	220,00	12 2
	Хлопья кукурузные с молоком	200/18	7,50	5,60	22,30	183,00	14 3
	Зеленый горошек	30	0,93	0,00	1,95	11,52	5 5 5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6 3 1
	Багон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Икра кабачковая (консервы)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	10 6
	Борщ украинский	215/25/10	2,16	5,90	13,11	125,00	1 13
50%	Пельмени из свинины и говядины с маслом сливочным	270/12	11,25	2,89	20,68	154,00	5 1
50%	Вареники с картофелем и маслом сливочным	250/10	6,25	6,38	41,38	242,00	5 1
	Напиток из груши	200	0,97	0,06	3,38	143,50	11 3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Печенье овсяное	50	2,25	2,94	22,32	125,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Сельдь с луком и маслом растительным	20/10/5	3,54	4,68	1,15	60,90	10 5 1
	Огурцы свежие (нарезка)	70	0,35	0,05	0,95	6,00	8 6 4
	Голубцы ленивые	245	13,50	16,90	11,60	253,00	2 19
	Картофель отварной с луком зеленым	200/3	4,02	7,88	27,85	209,00	5 9 1
	Оладьи	75	5,82	9,37	30,84	231,00	10 1
	Мед натуральный	20	0,00	0,00	16,40	66	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6 3 1

	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия "Круассан"	55	3,16	3,76	22,20	135,60	---
	Кисломолочный продукт "Варенец"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за девятый день:		4254,5	112,50	134,13	432,03	3576,72	
День 10-й							
Завтрак:							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	9,46	12,11	48,53	342,00	6 6.1
	Хлебобулочные изделия "Круассан"	55	3,16	3,76	22,20	135,60	---
	Колбаса в/к (порциями)	30	4,53	12,03	0,09	127,00	7.3
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	1,20	0,60	15,60	73,00	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из морской капусты с яйцом	100	3,81	4,76	2,86	66,00	8.1.2
	Суп-лапша с цыпленком	200/50	12,00	8,70	14,40	195	1.10
50%	Говядина тушеная с перцем свежим	155	9,05	16,15	0,00	181,50	2.16.1
50%	Рыба жареная (кета)	100	10,65	6,70	1,40	109,00	4.6
	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	5.2
	Напиток из вишни суш	200	0,98	0,06	34,54	144,00	11.3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Корж молочный	50	3,50	8,75	33,50	225,00	---
	Фрукт свежий Апельсин	300	2,70	0,60	24,30	129,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Винегрет овощной (свекла,картофель,морковь,огурец соленый)	100	1,40	10,04	7,29	125,00	8.9.1
	Котлеты с молочным соусом (филе)	120	4,52	11,76	13,29	195,00	42.2
	Рис отварной с овощами	235	16,25	16,25	47,50	400,00	5.5.1
	Сырники из творога	80	10,40	15,52	15,68	240,00	---
	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия булочка "Воздушная"	50	3,16	3,76	22,20	135,60	---
	Кисломолочный продукт "Бифилюкс"	150	4,20	3,75	13,35	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за десятый день:		4263,75	137	178,92	530,15	4351,7	
День 11-й							
Завтрак:							
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150/10	9,10	14,37	41,20	332,00	6.6
	Вареники с творогом и маслом сливочным	200/10	23,57	13,55	46,31	401,00	5.1.ВТ
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,50	8.5

	Уха рыбацкая (горбуша)	200/50	18,17	6,08	0,00	104,00	1.4
50%	Тефтели, тушеные в соусе	110/75	4,07	4,51	5,36	78,50	2.13.3
50%	Поджарка (говядина)	125	7,81	22,23	2,05	238,50	2.8
	Спагетти отварные	200	7,64	8,10	42,64	274,00	5.6.1
	Напиток из смеси фруктов с/м	200	0,00	0,13	29,73	144,00	11.7.1
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Фрукт свежий Груша	270	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Рулет фруктовый	50	2,55	1,60	29,75	144,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Салат "Свежесть" (помидоры "Черри",огурцы свежие)	100	0,75	6,02	2,35	66,60	8.16
	Голень цыпленка, запеченная на кости	215	64,24	73,10	0,22	629,00	58.3
	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	5.2
	Зеленый горошек	30	0,93	0,00	1,95	11,52	5.5.5
	Блины	75	5,18	6,20	29,83	196,00	10.3
	Молоко сгущенное	20	1,00	1,70	11,20	64,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия "Язык слоенный"	42	2,44	12,43	24,70	219,00	---
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за одиннадцатый день:		4442,5	189,19	224,27	489,41	4477,22	
День 12-й							
Завтрак:							
	Драчена	100	11,42	15,16	6,08	206	12.3
	Сосиски отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,00	7.3.1
	Хлопья пшеничные с молоком	200/18	8,08	6,91	21,75	183,00	14.3
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	1,20	0,60	15,60	73,00	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Перец запеченный	50	4,90	5,65	2,65	81,00	8.18Л
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,18	0,03	0,48	3,00	8.6.2
	Борщ сибирский	215/25/10	3,56	5,12	14,17	128,00	1.9
50%	Шницель рыбный	120	9,10	7,16	6,97	128,50	4.3.2
50%	Фрикаделька из птицы, тушеные в соусе	100/75	4,70	5,21	6,20	91,00	3.6.1
	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	5.2
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	11
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Кольцо с сахаром	50	2,25	2,94	22,32	125,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Салат "Парус" (крабовые палочки,огурцы,яйца,кукуруза консервир.)	100	3,80	2,50	8,50	72,80	8.17.1
	Плов по-узбекски (говядина)	250/75	35,73	36,59	56,37	697,00	2.1.2

	Запеканка из творога	150	40,38	32,07	81,20	783,00	7 4 2
	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6 3 4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия булочка "Плюшка"	60	5,16	5,22	26,16	183,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за двенадцатый день:		4180,75	169,13	186,44	521,49	4506,50	
День 13-й							
Завтрак:							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	6,69	11,74	35,46	275,00	6 5 1
	Рыба, запеченная в омлете	100	25,00	4,70	0,00	150,00	4 6
	Огурцы свежие (нарезка)	30	0,11	0,02	0,29	2,00	8 6 4
	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6 3 1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,10	6,08	3,75	74,10	8 11
	Суп "Дальневосточный" с морской капустой	215/25/10	7,58	6,94	3,33	93,00	1 14 1
50%	Котлеты мясные	110	8,25	12,10	7,16	172,00	2 9 1
50%	Запеканка из печени	125	8,07	9,74	3,30	141,50	2 7
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,06	11,94	49,83	350,00	5 5
	Соус томатный с овощами	50	4,95	2,50	5,05	62	9 4
	Напиток из сухофруктов	200	0,97	0,06	3,38	143,50	11 3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Пирог	60	3,66	9,24	19,56	176,00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Икра свекольная	100	56,30	0,00	18,32	148,00	10 4
	Птица запеченная с овощами и соусом молочным	200	28,80	3,20	6,60	171,00	3 8 3
	Картофель отварной с луком зеленым	200/3	4,02	7,88	27,85	209,00	5 9 1
	Блинчики	100	6,52	3,71	40,47	221,00	10 3 1
	Мед натуральный	20	0,00	0,00	16,40	65	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6 3 1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия "Солнышко"	55	3,74	8,03	19,03	187,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за тринадцатый день:		4532,5	212,74	139,55	445,41	3933,30	
День 14-й							
Завтрак:							
	Макаронные изделия отварные (рожки, витки)	200	7,64	8,10	42,64	274,00	5 6
	Сардельки отварные	100	11,00	18,00	0,00	206,00	7 3 1
	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---

	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,00	6.4.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	8.6.2
	Рассольник ленинградский	215/25/10	2,02	5,09	11,98	107,50	1.2
50%	Рыба, тушеная в томате с овощами (кета)	100/100	11,25	4,46	0,41	87,00	4.2.1
50%	Перец, фаршированный мясом и рисом	315	11,66	12,57	12,22	232,00	2.22
	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	5.2
	Напиток из груши	200	0,97	0,06	3,38	143,50	11.3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Пирожное с прослойкой	60	3,00	4,50	28,50	165,00	---
	Фрукт свежий Апельсин	300	2,70	0,60	24,30	129,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Салат с брокколи и яйцом (брокколи, помидоры "Черри", яйца)	100	0,12	5,10	11,17	90,10	20.3.1
	Говядина в кисло-сладком соусе	75/100	24,33	27,83	15,23	411,25	2.8.3
	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,73	9,73	49,11	303,00	5.5.4
	Запеканка манная	100	4,39	3,87	32,34	182,00	10.5
	Молоко сгущенное	20	1,00	1,70	11,20	64,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия Булочка "Серпантинка"	50	4,45	2,85	33,40	179,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за четырнадцатый день		4000,75	136,22	173,91	516,10	4269,75	
День 15-й							
Завтрак:							
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/10	8,36	12,15	55,60	366,00	14.2
	Яйца вареные	60	7,74	6,96	0,48	98,00	12
	Колбаса в/к (порциями)	30	4,53	12,03	0,09	127,00	7.3
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	8.6.2
	Суп сайровый	215/35	2,37	3,26	14,54	102,90	1.3
50%	Бефстроганов (говядина)	75/75	8,13	6,90	2,13	102,00	2.3.1
50%	Птица тушеная в сметанном соусе	100/70	11,29	9,22	2,47	127,50	3.3.1
	Булгур отварной	200	28,40	2,20	138,20	703,00	5.5.2
	Напиток из вишни суш.	200	0,98	0,06	34,54	144,00	11.3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Пирожное бисквитное	50	3,00	4,50	28,50	165,00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---

Ужин 1:							
	Салат "Свежесть" (помидоры "Черри",огурцы свежие)	100	0,75	6,02	2,35	66,60	8.16
	Запеканка картофельная с мясом	360	33,54	37,62	41,68	630,00	2.15
	Сырники из творога	150	26,33	21,78	41,63	469,00	70.2
	Мед натуральный	20	0,00	0,00	16,40	66	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия " Пончик с начинкой"	50	2,7	3,55	28,8	115	---
	Кисломолочный продукт "Варенец"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за пятнадцатый день		4295,5	174,79	168,05	595,68	4587,60	
День 16-й							
Завтрак:							
	Омлет натуральный	100	9,76	17,38	1,85	203,00	12.1.1
	Сосиски отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,00	7.3.1
	Хлопья кукурузные с молоком	200/18	7,50	5,60	22,30	183,00	14.3
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	1,20	0,60	15,60	73,00	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	8.15.1
	Борщ украинский	215/25/10	2,16	5,90	13,11	125,00	1.13
50%	Поджарка из рыбы	125	7,44	4,54	5,29	91,50	4.4
50%	Запеканка из птицы	140	9,11	13,71	1,68	167,00	3.5
	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	5.2
	Напиток из смеси фруктов с/м	200	0,00	0,13	29,73	144,00	11.7.1
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Рулет фруктовый	50	2,55	1,60	29,75	144,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Винегрет овощной (свекла,картофель,морковь,огурец соленый)	100	1,40	10,04	7,29	125,00	8.9.1
	Гуляш (говядина)	75/75	16,37	18,89	3,26	249,00	2.2.1
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,06	11,94	49,83	350,00	5.5
	Блины	75	5,18	6,20	29,83	196,00	10.3
	Молоко сгущенное	20	1,00	1,70	11,20	64,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия "Круассан"	55	3,16	3,76	22,20	135,60	---
	Кисломолочный продукт "Бифилюкс"	150	4,20	3,75	13,35	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за шестнадцатый день		4280,75	127,21	168,12	474,38	4110,70	
День 17-й							
Завтрак:							
	Вареники с творогом и маслом сливочным	200/10	29,18	16,77	57,34	497,00	5.1ВТ
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	7,95	10,17	40,76	288,00	6.6.1

	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6 3 1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,10	6,08	3,75	74,10	8 11
	Суп с клецками	215/35	3,56	4,59	18,79	144	1 10
50%	Голень цыпленка, запеченая на кости	215	32,12	36,55	0,11	314,50	58 3
50%	Котлеты мясные	110	8,25	12,10	7,16	172,00	2 9 1
	Рис отварной с овощами	235	16,25	16,25	47,50	400,00	5 5 1
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	11
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Кольцо с сахаром	50	2,25	2,94	22,32	125,00	---
	Фрукт свежий Апельсин	300	2,70	0,60	24,30	129,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Сельдь с луком и маслом растительным	20/10/5	3,54	4,68	1,15	60,90	10 5 1
	Огурцы свежие (нарезка)	70	0,35	0,05	0,95	6,00	8 6 4
	Жаркое по-домашнему (говядина)	250/75	30,09	33,60	30,79	548,00	2 5 1
	Пудинг из творога	150	28,15	22,03	72,08	599,00	7 5 2
	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6 3 1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебулочные изделия "Маффин"	60	3,66	9,24	19,59	176,00	---
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за семнадцатый день		4347,5	204,62	217,23	539,10	4850,55	
День 18-й							
Завтрак:							
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150/10	5,00	7,89	28,63	206,00	6 6
	Курица отварная	80	21,60	4,48	0,00	126,00	58 4
	Зеленый горошек	30	0,93	0,00	1,95	11,52	5 5 5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	1,20	0,60	15,60	73,00	6 1 2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из морской капусты с яйцом	100	3,81	4,76	2,86	66,00	8 1 2
	Суп "Ева" гороховый с копченостями	250	5,65	5,42	17,01	153,00	1 7 1
50%	Шницель рыбный	120	9,10	7,16	6,97	128,50	4 3 2
50%	Голубцы ленивые	185	6,75	8,45	5,80	126,50	2 19
	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	5 2
	Напиток из сухофруктов	200	0,97	0,06	3,38	143,50	11 3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Пирог	60	3,66	9,24	19,56	176,00	---
	Фрукт свежий Груша	270	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---

	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Икра свекольная	100	56,30	0,00	18,32	148,00	10.4
	Говядина тушеная с перцем свежим	130	15,18	27,09	0,00	304,00	2.16.2
	Макароны отварные (рожки,витки)	200	7,64	8,10	42,64	274,00	5.6
	Оладьи	75	5,82	9,37	30,84	231,00	10.1
	Молоко сгущенное	20	1,00	1,70	11,20	64,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия "Пирожок с начинкой "	60	5,16	5,22	26,16	183,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за восемнадцатый день		4085,75	189,09	147,43	458,83	3946,02	
День 19-й							
Завтрак:							
	Драчена	100	11,42	15,16	6,08	206,00	12.3
	Сардельки отварные	100	11,00	18,00	0,00	206,00	7.3.1
	Хлопья пшеничные с молоком	200/18	8,08	6,91	21,75	183,00	14.3
	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	8.6.2
	Суп с фрикадельками	215/35	2,63	3,34	18,47	127,00	1.8
50%	Пельмени из свинины и говядины с маслом сливочным	270/12	11,25	2,89	20,68	154,00	5.1
50%	Вареники с картофелем и маслом сливочным	250/10	6,25	6,38	41,38	242,00	5.1
	Напиток из груши	200	0,97	0,06	3,38	143,50	11.3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Пирожное "Корзиночка"	60	4,08	1,02	46,62	200,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Салат "Парус" (крабовые палочки,огурцы,яйца,кукуруза консервир.)	100	3,80	2,50	8,50	72,80	8.17.1
	Отбивная, запеченная с сыром	140	20,69	25,90	5,76	334,00	2.20.2
	Картофель, запеченный (прямой)	200	6,80	30,00	82,00	624,00	5.3
	Запеканка из творога	150	30,29	24,05	60,90	587,00	7.4.2
	Мед натуральный	20	0,00	0,00	16,40	66	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия "Язык слоенный"	42	2,44	12,43	24,70	219,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за девятнадцатый день		4191,5	156,39	190,44	544,91	4671,90	
День 20-й							
Завтрак:							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/10	6,08	10,67	32,24	250,00	6.5.1

	Биточки особые	50	16,50	24,20	14,32	344,00	2 12
	Огурцы свежие (нарезка)	30	0,11	0,02	0,29	2,00	8 6 4
	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	1,20	0,60	15,60	73,00	6 1 2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Икра кабачковая (консервы)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	10 6
	Солянка домашняя	300	6,34	8,40	0,30	117,00	1 11 1
50%	Печень по-строгановски	75/75	9,95	8,43	2,64	139,00	2 6
50%	Фрикаделька из птицы, тушеные в соусе	100/75	4,70	5,21	6,20	91,00	3 6 1
	Картофель отварной с луком зеленым	200/3	4,02	7,88	27,85	209,00	5 9 1
	Напиток из вишни суш.	200	0,98	0,06	34,54	144,00	11 3
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Пирожное с прослойкой	50	3,00	4,50	28,50	165,00	---
	Фрукт свежий Апельсин	300	2,70	0,60	24,30	129,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Салат с брокколи лето (брокколи, помидоры "Черри")	100	0,12	5,10	11,17	90,10	20 3
	Плов по-узбекски (говядина)	250/75	35,73	36 59	56,37	697,00	2 1 2

	Блинчики	100	6,52	3,71	40,47	221,00	10,3,1
	Молоко гущенное	20	1,00	1,70	11,20	64,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6,3,4
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия булочка "Плюшка"	60	5,16	5,22	26,16	183,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за двадцатый день:		4263,75	140,15	172,91	516,65	4282,10	
День 21-й							
Завтрак:							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/10	9,46	12,11	48,53	342,00	6,6
	Колбаса в/к (порциями)	30	4,53	12,03	0,09	127,00	7,3
	Хлебобулочные изделия "Круассан"	55	3,16	3,76	22,20	135,60	---
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6,3,1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Обед:							
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,35	0,05	0,95	6,00	8,6,2
	Расольник ленинградский	215/25/10	2,02	5,09	11,98	107,50	1,2
	Спагетти отварные	200	7,64	8,10	42,64	274,00	5,6,1
50%	Хлебцы рыбные (треска)	130	7,32	5,08	3,92	90,50	4,4,3
50%	Соус мясной	125	6,82	3,44	5,88	86,00	2,18,1
	Напиток из смеси фруктов с/м	200	0,00	0,13	29,73	144,00	11,7,1
	Хлеб ржаной	50	3,95	0,50	23,80	173,00	13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Печенье овсяное	50	2,25	2,94	22,32	125,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1,11	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	11,60	50,00	---
Ужин 1:							
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	8,6,2
	Сосиски отварные	100	10,09	28,27	0,45	298,00	7,3,1
	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	5,2
	Конфета	18	2,20	12,40	23,60	216,00	---
	Залепанка манная	100	4,39	3,87	32,34	182,00	10,5
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6,3,1
	Хлеб ржаной	70	5,53	0,70	33,32	242,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Ужин 2:							
	Хлебобулочные изделия "Пряник"	60	4,08	1,02	46,62	200,00	---
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
Итого за двадцать первый день:		4135,5	105,07	146,5	506,78	3824,6	
Среднее значение за период			159,83	175,83	508,80	4300,78	

***/1983-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания МОСКВА Экономика 1983

***/1996-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания МОСКВА "Хлебпродинформ" 1996

***/2011- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях МОСКВА Дели плюс 2011

***/2015- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях МОСКВА Дели плюс 2015

Начальник управления продовольственного обеспечения и организации питания

Технолог

Диетсестра

Н. С. Зими́на

Л. В. Зарубина

И. Н. Белобородова