

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по безопасности, ресурсному
обеспечению и контрольной деятельности



А.Г. Комаричев

" " 17. 04. 2025 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФГБОУ "ВДЦ "Океан"



Н.В. Соловей



2025г.

ПРИМЕРНОЕ 3-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ СТОЛОВОЙ "ВДЦ "ОКЕАН"

НА ПЕРИОД ЛЕТО 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	65	4,45	4,35	6,29	82,50	4.1.1
50%	Голень цыпленка, запеченная на кости - 2шт/215	107,5	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	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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:			4050	138,30	162,49	395,82	3416,00
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%	Запеканка из печени - 125	62,5	8,07	9,74	3,30	141,50	2,7
50%	Котлеты мясные - 110	55	8,25	12,10	7,16	172,00	2,9,1
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	5,2
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	11
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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
	Макаронные 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	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6,3,1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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:		4330,5	136,78	209,15	456,42	4217,32	
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 (горбуша)	200/50	18,17	6,08	0,00	127,00	1,4
50%	Пельмени из свинины и говядины с маслом сливочным - 270/12	141	11,25	2,89	20,68	154,00	5,1
50%	Вареники с картофелем и маслом сливочным - 250/10	130	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	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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
	Пирог	60	3,66	9,24	19,56	176,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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 "Варец"	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:		4161,75	133,48	176,70	464,55	4039,80	
День 4-й							
Завтрак:							
	Каша рисовая молочная маслом сливочным	200/10	5,07	10,67	33,26	250,00	6.7
	Курица отварная	80	52,98	18,36	0,00	443,00	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	---
	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:							
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,35	0,05	0,95	6,00	8.6.2
	Рассольник ленинградский	215/25/10	2,02	5,09	11,98	107,50	1.2
50%	Шницель рыбный -120	60	4,55	3,58	3,49	64,25	4.3.1
50%	Фрикадельки в соусе -110/75	92,5	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	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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:							
	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

	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	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6.3.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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 "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 четвертый день:		4191	219,18	141,75	488,51	4061,80	
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	5.1БТ
	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	62,5	13,63	6,88	11,75	172,00	2.18.1
50%	Поджарка из рыбы -125	62,5	14,88	9,08	10,57	183,00	4.4
	Напиток из вишни суш.	200	0,98	0,06	34,54	144,00	11.3
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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:							
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	8.6.2
	Голень цыпленка, запеченная на кости	2шт/215	64,24	73,10	0,22	629,00	58.2
	Картофельное пюре	150	4,32	12,76	25,06	241,00	5.2
	Овощи запеченные	200	18,10	32,20	0,00	363,00	31
	Конфета	18	2,20	12,40	23,60	216,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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 "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 пятый день:		4448,75	210,17	242,25	489,61	4661,80	
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	75	12,66	5,02	0,46	97,93	4,7,1
50%	Котлеты из птицы - 110	55	11,31	10,88	10,58	186,00	3,4
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	5,2
	Напиток из смеси фруктов с/м	200	0,00	0,13	29,73	144,00	11,7,1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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:							
	Икра кабачковая (консервы)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	10,6
	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	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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 шестой день:		4503,75	164,78	195,18	473,24	4316,33	
День 7-й							
Завтрак:							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/10	7,40	3,29	46,83	247,69	6,6,1
	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%	Запеканка из печени - 125	62,5	8,07	9,74	3,30	141,50	2,7
50%	Котлеты мясные - 110	55	8,25	12,10	7,16	172,00	2,9,1
	Картофель отварной с луком зеленым	200/3	4,02	7,88	27,85	209,00	5,9,1
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	11
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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
	Печенье сдобное	50	2,70	3,55	28,80	115,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6,3,4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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:		4280	114,05	140,28	467,74	3573,89	
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:							
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,35	0,05	0,95	6,00	8,6,2
	Солянка домашняя	250	6,34	8,40	0,30	117,00	1,11,1
50%	Хлебцы рыбные (треска) - 130	65	7,18	5,08	3,92	90,50	4,4,3
50%	Запеканка из птицы - 140	70	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	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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	28,15	22,03	72,12	599,00	7.5.2
	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	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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:		4573,75	157,9	195,29	461,29	4243,9	
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
	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 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	141	11,25	2,89	20,68	154,00	5.1
50%	Вареники с картофелем и маслом сливочным - 250/10	130	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	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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

	Жаркое по-домашнему (говядина)	250/75	30,09	33,60	30,79	548,00	2.5.1
	Мармелад	40	0,00	0,00	30,44	122,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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:		4138,5	111,42	123,92	377,96	3150,72	
День 10-й							
Завтрак:							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	6,76	3,00	42,76	226,00	6.6
	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	---
	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 - 130	65	8,70	15,60	0,00	174,80	2.16.2
50%	Рыба жареная (кета) - 100	50	10,65	6,70	1,40	109,00	4.6
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	5.2
	Напиток из вишни суш.	200	0,98	0,06	34,54	144,00	11.3
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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:							
	Помидоры "Черри "	100	0,77	0,14	2,66	15,40	8.6.2
	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 со сгущенным молоком	68/20	11,40	17,22	26,88	304,00	70.1.1
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6.3.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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:		4163	123,35	146,88	452,35	3709,2	

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
	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
	Уха рыбацкая (горбуша)	200/50	18,17	6,08	0,00	104,00	1.4
50%	Тефтели, тушеные в соусе - 110/75	92,5	4,07	4,51	5,36	78,50	2.13.3
50%	Поджарка (говядина) -125	62,5	7,81	22,23	2,05	238,50	2.8
	Спагетти отварные	200	7,64	8,10	42,64	274,00	5.6
	Напиток из смеси фруктов с/м	200	0,00	0,13	29,73	144,00	11.7.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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:							
	Икра свекольная	100	56,30	0,00	18,32	148,00	10.4
	Голень цыпленка, запеченая на кости	2шт/215	64,24	73,10	0,22	629,00	58.3
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	5.2
	Печенье сладкое с добавлениями	50	3,50	8,75	33,50	225,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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"	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:		4346,5	234,01	224,46	464,64	4310,90	
День 12-й							
Завтрак:							
	Драчена	100	11,42	15,16	6,08	206	12.3
	Сосиски отварные	2шт/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	---
	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 сибирский	215/25/10	3,56	5,12	14,17	128,00	1.9
50%	Шницель рыбный - 120	60	6,20	4,77	4,65	85,50	4.3.2
50%	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе - 100/75	87,5	4,70	5,21	6,20	91,00	3.6.1
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	5.2
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	11
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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:							
	Перец запеченный	100	9,80	11,30	5,30	162,40	8.18Л
	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	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6.3.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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 "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 двенадцатый день:		4379,25	161,19	192,43	443,98	4120,10	
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:							
	Икра кабачковая (консервы)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	10.6
	Суп "Дальневосточный" с морской капустой	215/25/10	7,58	6,94	3,33	93,00	1.14.1
50%	Котлеты мясные - 110	55	8,25	12,10	7,16	172,00	2.9.1
50%	Запеканка из печени - 125	62,5	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	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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:							
	Салат "Свежесть" (помидоры "Черри",огурцы свежие)	100	0,75	6,02	2,35	66,60	8,16
	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
	Конфета	18	2,20	12,40	23,60	216,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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:		4248	146,97	156,18	376,55	3592,40	
День 14-й							
Завтрак:							
	Макароны 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
	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
	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	50/50	11,25	4,46	0,41	87,00	4.2.1
50%	Перец, фаршированный мясом и рисом - 315	157,5	11,66	12,57	12,22	232,00	2.22
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	5.2
	Напиток из груши	200	0,97	0,06	3,38	143,50	11.3
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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
	Печенье сладкое (сахарное глазированное)	50	2,70	3,55	28,80	115,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6.3.1

	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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		4371,25	120,80	162,20	427,13	3715,75	
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	96,00	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:							
	Икра кабачковая (консервы)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	10.6
	Суп сайровый	215/35	2,37	3,26	14,54	102,90	1.3
50%	Бефстроганов (говядина) - 75/75	37,5/37,5	8,13	6,90	2,13	102,00	2.3.1
50%	Птица тушенная в сметанном соусе - 100/70	50/35	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	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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 из печени	125	16,13	19,48	6,60	283,00	2.7
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	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	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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		4177,5	141,20	165,97	535,98	4120,80	
День 16-й							
Завтрак:							
	Омлет натуральный	100	9,76	17,38	1,85	203,00	12.1.1

	Сосиски отварные	2шт/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	62,5	7,44	4,54	5,29	91,50	4,4
50%	Запеканка из птицы - 140	70	9,11	13,71	1,68	167,00	3,5
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	5,2
	Напиток из смеси фруктов с/м	200	0,00	0,13	29,73	144,00	11,7,1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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:							
	Салат из моркови с чесноком	100	0,12	5,10	11,17	90,10	8,4
	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
	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	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6.3.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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		4324,25	142,97	184,63	464,51	4184,60	
День 17-й							
Завтрак:							
	Вареники с творогом и маслом сливочным	200/10	29,18	16,77	57,34	497,00	5,1
	Каша пшенная 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-лапша с цыпленком	200/50	12,00	8,70	14,40	195	1,10

50%	Рыба, запеченная под молочным соусом (треска) - 130	65	4,45	4,35	6,29	82,50	4.1.1
50%	Котлеты мясные - 110	55	8,25	12,10	7,16	172,00	2.9.1
	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,73	9,73	49,11	303,00	5.5.4
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	11
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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
	Конфета	18	2,20	12,40	23,60	216,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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 "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 семнадцатый день		4292,5	141,22	172,09	460,45	3915,50	
День 18-й							
Завтрак:							
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/10	6,56	10,35	37,58	269,77	6.6
	Курица отварная	80	52,98	18,36	0,00	443,00	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
	Рассольник ленинградский	215/25/10	2,02	5,09	11,98	107,50	1.2
50%	Шницель рыбный - 120	60	6,20	4,77	4,65	85,50	4.3.2
50%	Голень цыпленка, запеченная на кости - 2шт/215	107,5	32,12	36,55	0,11	314,50	58.3
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	5.2
	Напиток из сухофруктов	200	0,97	0,06	3,38	143,50	11.3
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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
	Печенье сдобное	50	2,70	3,55	28,80	115,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6.3.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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 "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 восемнадцатый день		4236,25	230,82	187,25	385,50	3952,09	
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 "Ева" гороховый с копченостями	250	5,65	5,42	17,01	153,00	1.7.1
50%	Пельмени из свинины и говядины с маслом сливочным - 270/12	141	11,25	2,89	20,68	154,00	5.1
50%	Вареники с картофелем и маслом сливочным - 250/10	130	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	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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
	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
	Мармелад	40	0,00	0,00	30,44	122,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	15,20	62,00	6.3.4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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		4185,5	122,42	167,57	473,02	3933,50	
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	250	6,34	8,40	0,30	117,00	1.11.1
50%	Рыба, запеченная с помидорами и сыром - 150	75	12,66	5,02	0,46	97,93	4.7.1
50%	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе - 175	87,5	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	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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 (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
	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	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6.3.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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:		4339,25	159,47	187,40	479,89	4230,83	
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
	Суп с фрикадельками	215/35	2,63	3,34	18,47	127,00	1.8
	Спагетти отварные	200	7,64	8,10	42,64	274,00	5.6.1
50%	Хлебцы рыбные (треска) - 130	65	7,32	5,08	3,92	90,50	4.4.3
50%	Соус мясной - 125	62,5	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	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	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	2шт/100	10,09	28,27	0,45	298,00	7.3.1
	Картофельное пюре	200	4,32	12,76	25,06	241,00	5.2
	Конфета	18	2,20	12,40	23,60	216,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	2,80	6.3.1
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	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:		4078	95,09	146,42	440,05	3427,1	
Среднее значение за период		89819,250	152,65	175,26	451,39	3947,35	

***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

Заместитель начальника управления питания, главный технолог

Диетсестра



Н. С. Зими́на

Л. В. Зарубина

И. Н. Белобородова