

**СОГЛАСОВАНО**

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



**А.Г. Комаричев**

" 23 "

08

2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

**Врио директора ФГБОУ ВДЦ "Океан"**



**Н.В.Соловей**

2023г.

**3-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**

**ДЛЯ СТОЛОВОЙ ФГБОУ ВДЦ " ОКЕАН"**

**НА ПЕРИОД ЗИМА-ВЕСНА-ОСЕНЬ-ЗИМА 2024 ГОДА**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ/12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамин С мг	№ ТТК
			Б	Ж	У			
			гр	гр	гр	7	8	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 1-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/10	9.46	12.11	48.53	342.00	1.05	6.6.1
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Сыр плавленый сегмент	17.5	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Помидоры "Черри "	100	0.77	0.14	2.66	15.40	12.25	8.6.2
	Борщ	265/25/10	2.16	5.90	13.11	125.00	12.81	1.1
	Рыба,запеченная под молочным соусом (треска)	130	6.84	6.72	9.67	127.00	4.54	4.1.1
	Каша рассыпчатая рисовая	200	4.73	9.73	49.11	303.00	0.00	5.5.4
	Напиток из смеси фруктов с/м	200	0.00	0.13	29.73	144.00	2.25	11.7.1
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Молоко	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	---
	Печенье овсяное	50	2.25	2.94	22.32	125.00	0.00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1.11	0.37	23.87	104.00	12.00	---
<b>Ужин 1:</b>								
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.35	0.05	0.95	6.00	2.45	8.6.2
	Жаркое по-домашнему (говядина)	250/75	30.09	33.60	30.79	548.00	12.55	2.5.1
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Пряник	60	4.08	1.02	46.62	200.00	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5.04	19.80	12.60	140.00	0.00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
<b>Итого за первый день:</b>		<b>3739.5</b>	<b>96.33</b>	<b>113.81</b>	<b>427.51</b>	<b>3178.00</b>	<b>65.70</b>	
<b>День 2-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет натуральный	170	9.76	17.38	1.85	203.00	0.18	12.1.1
	Сардельки отварные	100	11.00	18.00	0.00	206.00	0.00	7.3.1
	Масло сливочное	10	0.10	7.25	0.14	66.00	0.00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18.75	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Какао напиток ( витаминизированный ) с молоком	200	1.20	0.60	15.60	73.00	8.10	6.1.2
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.60	4.69	8.15.1
	Суп гречневый с цыпленком	265/35	2.37	3.26	14.54	102.90	9.90	1.12
	Запеканка из печени	125	16.13	19.48	6.60	283.00	82.27	2.7
	Картофельное пюре	200	4.32	12.76	25.06	241.00	29.67	5.2
	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	0.75	11
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13

	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Молоко	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	---
	Оладьи	75	5.82	9.37	30.84	231.00	0.28	10.1
	Джем фруктовый	20	0.00	0.00	10.00	40.00	0.00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1.11	0.37	23.87	104.00	12.00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
	Чай заварной с сахаром	200	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.3
<b>Ужин 1:</b>								
	Салат из моркови с чесноком	100	0.12	5.10	11.17	90.10	16.87	8.4
	Поджарка по-креольски (говядина)	185	8.80	8.20	2.24	118.00	0.00	2.24.2
	Макароны отварные	200	7.64	8.10	42.64	274.00	0.00	5.6
	Мармелад	40	0.00	0.00	30.44	122.00	0.00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0.13	0.02	15.20	62.00	2.83	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия булочка "Воздушная"	50	3.16	3.76	22.20	135.60	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5.04	19.80	12.60	140.00	0.00	---
<b>Итого за второй день:</b>		<b>3673.75</b>	<b>107.10</b>	<b>153.70</b>	<b>425.44</b>	<b>3576.20</b>	<b>170.51</b>	
<b>День 3-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	220/10	9.10	14.37	41.20	332.00	1.05	6.6
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Сыр плавленый сегмент	17.5	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.99	20.92	113.00	0.38	6.4.1
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Икра кабачковая (консервы)	100	1.90	8.90	7.70	119.00	0.90	10.6
	Уха рыбацкая (горбуша)	250/50	21.80	7.30	0.00	152.00	0.00	1.4
	Пельмени из свинины и говядины с маслом сливочным	270/12	22.50	5.77	41.36	308.00	0.00	5.1ПЛ
	Напиток из сухофруктов	200	0.97	0.06	3.38	143.50	0.75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Сок фруктовый	200	0.60	0.40	23.20	100.00	0.00	---
	Пудинг из творога	200	37.53	29.37	96.16	799.00	0.39	7.5.2
	Молоко сгущенное	20	1.00	1.70	11.20	64.00	0.00	---
	Фрукт свежий Груша	270	1.11	0.37	23.87	104.00	12.00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	200/10/7	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.5
<b>Ужин 1:</b>								
	Салат "Парус" (крабовые палочки,огурцы,яйца,кукуруза консервир.)	100	3.80	2.50	8.50	72.80	0.00	8.17
	Отбивная, запеченная с сыром	140	20.69	25.90	5.76	334.00	0.00	2.20.2
	Картофель, запеченный дольками	200	5.26	18.10	40.30	352.40	27.60	5.3.1
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия "Солнышко"	55	3.74	8.03	19.03	187.00	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Варенец"	200	5.04	19.80	12.60	140.00	0.00	---
<b>Итого за третий день:</b>		<b>3901.5</b>	<b>161.43</b>	<b>159.46</b>	<b>483.33</b>	<b>4199.30</b>	<b>48.87</b>	
<b>День 4-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Вареники с творогом и маслом сливочным	250/10	29.18	16.77	57.34	497.00	0.15	5.1ВТ
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Сыр плавленый помтевой	18.75	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---

	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Помидоры "Черри "	100	0.77	0.14	2.66	15.40	12.25	8.6.2
	Щи из свежей капусты	265/25/10	2.11	5.94	9.48	108.00	18.93	1.5
	Шницель рыбный	120	18.20	14.31	13.93	257.00	4.79	4.3.2
	Картофельное пюре	200	4.32	12.76	25.06	241.00	29.67	5.2
	Напиток из груши	200	0.97	0.06	3.38	143.50	0.75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Молоко	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	---
	Рулет фруктовый	50	2.55	1.60	29.75	144.00	0.75	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1.11	0.37	23.87	104.00	12.00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
	Чай заварной с сахаром	200	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.3
<b>Ужин 1:</b>								
	Винегрет овощной (свекла,картофель,морковь,огурец соленый)	100	1.40	10.04	7.29	125.00	9.63	8.9.1
	Говядина тушеная с перцем свежим	130	18.10	32.30	0.00	363.00	0.00	2.16.2
	Булгур отварной	200	28.40	2.20	138.20	703.00	0.00	5.5.2
	Пирог	60	3.66	9.24	19.56	176.00	0.00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0.13	0.02	15.20	62.00	2.83	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия "Пончик с начинкой"	50	2.70	3.55	28.80	115.00	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилюкс"	150	4.20	3.75	13.35	104.00	0.00	---
<b>Итого за четвертый день:</b>		<b>3780.75</b>	<b>147.25</b>	<b>134.35</b>	<b>525.42</b>	<b>4156.50</b>	<b>97.55</b>	
<b>День 5-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша манная молочная с маслом сливочным	220/10	6.69	11.74	35.46	275.00	1.28	6.5.1
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Сыр плавленный сегмент	17.5	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Какао напиток ( витаминизированный ) с молоком	200	1.20	0.60	15.60	73.00	8.10	6.1.2
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Салат из морской капусты с яйцом	100	3.81	4.76	2.86	66.00	0.00	8.1.2
	Суп "Ева" гороховый с копченостями	300	5.65	5.42	17.01	153.00	6.00	1.7.1
	Спагетти отварные	200	7.64	8.10	42.64	274.00	0.00	5.6
	Соус мясной	125	13.63	6.88	11.75	172.00	0.00	2.18.1
	Напиток из вишни суш.	200	0.98	0.06	34.54	144.00	0.75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Сок фруктовый	200	0.60	0.40	23.20	100.00	0.00	---
	Запеканка из творога	200	40.38	32.07	81.20	783.00	0.83	7.4.2
	Джем фруктовый	20	0.00	0.00	10.00	40.00	0.00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1.11	0.37	23.87	104.00	12.00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	200/10/7	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.5
<b>Ужин 1:</b>								
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.35	0.05	0.95	6.00	2.45	8.6.2
	Голень цыпленка, запеченая на кости	215	64.24	73.10	0.22	629.00	3.74	58.3
	Картофель отварной с луком зеленым	200/3	4.02	7.88	27.85	209.00	28.70	5.9.1
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13

<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия "Глюшка"	60	5.16	5.22	26.16	183.00	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5.04	19.80	12.60	140.00	0.00	---
<b>Итого за пятый день:</b>		<b>3967.5</b>	<b>183.95</b>	<b>191.35</b>	<b>494.06</b>	<b>4229.60</b>	<b>69.65</b>	
<b>День 6-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет натуральный	170	9.76	17.38	1.85	203.00	0.18	12.1.1
	Сосиски отварные	100	10.09	28.27	0.45	298.00	0.00	7.3.1
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18.75	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Помидоры "Черри "	100	0.77	0.14	2.66	15.40	12.25	8.6.2
	Суп с фрикадельками	265/35	2.63	3.34	18.47	127.00	13.30	1.8
	Рыба, запеченная с помидорами и сыром	150	25.31	10.03	0.92	195.85	0.00	4.7.1
	Картофельное пюре	200	4.32	12.76	25.06	241.00	29.67	5.2
	Напиток из смеси фруктов с/м	200	0.12	0.13	29.73	144.00	2.25	11.7.1
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Молоко	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	---
	Блины	75	3.70	4.43	21.31	140.00	0.00	10.3
	Мед натуральный	20	0.00	0.00	16.40	66	0.00	---
	Фрукт свежий Апельсин	300	2.70	0.60	24.30	129.00	159.60	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
	Чай заварной с сахаром	200	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.3
<b>Ужин 1:</b>								
	Винегрет овощной (свекла,картофель,морковь,огурец соленый)	100	1.40	10.04	7.29	125.00	9.63	8.9.1
	Гуляш (говядина)	75/75	16.37	18.89	3.26	249.00	1.04	2.2.1
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11.06	11.94	49.83	350.00	0.00	5.5
	Конфета	18	2.20	12.40	23.60	216.00	0.00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0.13	0.02	15.20	62.00	2.83	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия "Пирожок с начинкой "	60	5.16	5.22	26.16	183.00	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Бификвашка"	200	5.60	5.00	9.20	107.00	0.00	---
<b>Итого за шестой день:</b>		<b>3968.75</b>	<b>130.77</b>	<b>161.89</b>	<b>413.24</b>	<b>3849.45</b>	<b>236.55</b>	
<b>День 7-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/10	9.46	12.11	48.53	342.00	1.05	6.6
	Сырники из творога	80	10.40	15.52	15.68	240.00	0.00	---
	Молоко сгущенное	20	1.00	1.70	11.20	64.00	0.00	---
	Сыр плавленый сегмент	17.5	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.99	20.92	113.00	0.38	6.4.1
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.60	4.69	8.15.1
	Рассольник ленинградский	265/25/10	2.16	5.90	13.11	125.00	12.81	1.2
	Плов по-узбекски (говядина)	250/75	29.77	30.50	46.98	581.00	2.31	2.1.2
	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	0.75	11
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Молоко	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	---

	Печенье сладкое с добавлениями	50	3.50	8.75	33.50	225.00	0.00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1.11	0.37	23.87	104.00	12.00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	200/10/7	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.5
<b>Ужин 1:</b>								
	Салат с брокколи и яйцом (брокколи, помидоры "Черри", яйца)	100	0.12	5.10	11.17	90.10	16.87	20.3.1
	Фрикаделька из птицы, тушеные в соусе	100/75	9.40	10.42	12.40	182.00	0.90	3.6.1
	Картофельное пюре	200	4.32	12.76	25.06	241.00	29.67	5.2
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия "Маффин"	60	3.66	9.24	19.59	176.00	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5.04	19.80	12.60	140.00	0.00	---
<b>Итого за седьмой день:</b>		<b>3884.5</b>	<b>113.76</b>	<b>161.76</b>	<b>455.27</b>	<b>3776.50</b>	<b>87.23</b>	
<b>День 8-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220/10	8.36	12.15	55.60	366.00	1.05	14.2
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18.75	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Помидоры "Черри "	100	0.77	0.14	2.66	15.40	12.25	8.6.2
	Солянка домашняя	300	6.34	8.40	0.30	117.00	2.74	1.11.1
	Перец, фаршированный мясом и рисом	315	23.32	25.14	24.43	464.00	130.00	2.22
	Картофельное пюре	200	4.32	12.76	25.06	241.00	29.67	5.2
	Напиток из сухофруктов	200	0.97	0.06	3.38	143.50	0.75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Сок фруктовый	200	0.60	0.40	23.20	100.00	0.00	---
	Пудинг из творога	200	37.53	29.37	96.16	799.00	0.39	7.5.2
	Молоко сгущенное	20	1.00	1.70	11.20	64.00	0.00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1.11	0.37	23.87	104.00	12.00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
	Чай заварной с сахаром	200	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.3
<b>Ужин 1:</b>								
	Салат из моркови с чесноком	100	0.12	5.10	11.17	90.10	16.87	8.4
	Бефстроганов (говядина)	75/75	16.25	13.79	4.25	204.00	0.45	2.3.1
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11.06	11.94	49.83	350.00	0.00	5.5
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0.13	0.02	15.20	62.00	2.83	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия Булочка "Серпантинка"	50	4.45	2.85	33.40	179.00	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5.04	19.80	12.60	140.00	0.00	---
<b>Итого за восьмой день:</b>		<b>4090.75</b>	<b>139.78</b>	<b>139.09</b>	<b>507.86</b>	<b>4177.60</b>	<b>214.80</b>	
<b>День 9-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет с колбасой	235	23.50	31.02	4.70	397.00	0.20	12.2
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Сыр плавленый сегмент	17.5	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Какао напиток ( витаминизированный ) с молоком	200	1.20	0.60	15.60	73.00	8.10	6.1.2
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.60	4.69	8.15.1

	Борщ украинский	265/25/10	2.16	5.90	13.11	125.00	12.81	1.13
	Пельмени из свинины и говядины с маслом сливочным	270/12	22.50	5.77	41.36	308.00	0.00	5.1Пл
	Напиток из груши	200	0.97	0.06	3.38	143.50	0.75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Молоко	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	---
	Оладьи	75	5.82	9.37	30.84	231.00	0.28	10.1
	Джем фруктовый	20	0.00	0.00	10.00	40.00	0.00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1.11	0.37	23.87	104.00	12.00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	200/10/7	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.5
<b>Ужин 1:</b>								
	Сельдь с луком и маслом растительным	20/10/5	3.54	4.68	1.15	60.90	49.00	10.5.1
	Запеканка из печени	125	16.13	19.48	6.60	283.00	82.27	2.7
	Картофельное пюре	200	4.32	12.76	25.06	241.00	29.67	5.2
	Пирог	60	3.66	9.24	19.56	176.00	0.00	---
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия "Круассан"	55	3.16	3.76	22.20	135.60	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Варенец"	200	5.04	19.80	12.60	140.00	0.00	---
<b>Итого за девятый день:</b>		<b>3439.5</b>	<b>123.31</b>	<b>150.13</b>	<b>369.93</b>	<b>3523.20</b>	<b>205.57</b>	
<b>День 10-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220/10	9.46	12.11	48.53	342.00	1.05	6.6.1
	Сырники из творога	80	10.40	15.52	15.68	240.00	0.00	---
	Молоко сгущенное	20	1.00	1.70	11.20	64.00	0.00	---
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18.75	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Салат из морской капусты с яйцом	100	3.81	4.76	2.86	66.00	0.00	8.1.2
	Суп-лапша с цыпленком	250/50	12.00	8.70	14.40	195	0.00	1.10
	Говядина тушеная с перцем свежим	155	18.10	32.30	0.00	363.00	0.00	2.16.1
	Картофельное пюре	200	4.32	12.76	25.06	241.00	29.67	5.2
	Напиток из вишни суш.	200	0.98	0.06	34.54	144.00	0.75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Молоко	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	---
	Рулет фруктовый	50	2.55	1.60	29.75	144.00	0.75	---
	Фрукт свежий Апельсин	300	2.70	0.60	24.30	129.00	159.60	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	200/10/7	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.5
<b>Ужин 1:</b>								
	Винегрет овощной (свекла,картофель,морковь,огурец соленый)	100	1.40	10.04	7.29	125.00	9.63	8.9.1
	Хлебцы рыбные (треска)	120	14.63	10.15	7.84	181.00	0.38	4.4.2
	Рис отварной с овощами	235	16.25	16.25	47.50	400.00	0.00	5.5.1
	Печенье овсяное	50	2.25	2.94	22.32	125.00	0.00	---
	Чай с сахаром,лимон	200/10/7	0.13	0.02	15.20	62.00	2.83	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия булочка "Воздушная"	50	3.16	3.76	22.20	135.60	0.00	---





	Чай заварной с сахаром, лимон	200/10/7	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.5
<b>Ужин 1:</b>								
	Салат "Парус" (крабовые палочки,огурцы,яйца,кукуруза консервир.)	100	3.80	2.50	8.50	72.80	0.00	8.17
	Гуляш (говядина)	75/75	16.37	18.89	3.26	249.00	1.04	2.2.1
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,06	11.94	49.83	350.00	0,00	5.5
	Мармелад	40	0.00	0.00	30.44	122.00	0.00	---
	Чай с сахаром,лимон	200/10/7	0.13	0.02	15.20	62.00	2.83	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия булочка "Плюшка"	60	5.16	5.22	26.16	183.00	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Бификвашка"	200	5.60	5.00	9.20	107.00	0.00	---
Итого за двенадцатый день:		<b>3887.75</b>	<b>125.60</b>	<b>157.71</b>	<b>428.47</b>	<b>3813.20</b>	<b>66.00</b>	
<b>День 13-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша манная молочная с маслом сливочным	220/10	6.69	11.74	35.46	275.00	1.28	6.5
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Сыр плавленый сегмент	17.5	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Какао напиток ( витаминизированный ) с молоком	200	1.20	0.60	15.60	73.00	8.10	6.1.2
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Перец запеченный	100	1.80	0.10	5.10	29.00	90.00	8.18
	Суп "Дальневосточный" с морской капустой	300	9.09	8.33	3.99	111.00	2.57	1.14.1
	Котлеты мясные	110	16.50	24.20	14.32	344.00	0.34	2.9.1
	Булгур отварной	200	28.40	2.20	138.20	703.00	0.00	5.5.2
	Соус томатный с овощами	50	4.95	2.50	5.05	62	0.00	9.4
	Напиток из сухофруктов	200	0.97	0.06	3.38	143.50	0.75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Сок фруктовый	200	0.60	0.40	23.20	100.00	0.00	---
	Пудинг из творога	200	37.53	29.37	96.16	799.00	0.39	7.5.2
	Джем фруктовый	20	0.00	0.00	10.00	40.00	0.00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1.11	0.37	23.87	104.00	12.00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
	Чай заварной с сахаром	200	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.3
<b>Ужин 1:</b>								
	Помидоры "Черри "	100	0.77	0.14	2.66	15.40	12.25	8.6.2
	Птица запеченная с овощами и соусом молочным	200	28.80	3.20	6.60	171.00	0.00	3.8.3
	Картофель отварной с луком зеленым	200/3	4.02	7.88	27.85	209.00	28.70	5.9.1
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия "Солнышко"	55	3.74	8.03	19.03	187.00	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5.04	19.80	12.60	140.00	0.00	---
Итого за тринадцатый день:		<b>3975.5</b>	<b>174.66</b>	<b>133.82</b>	<b>571.22</b>	<b>4384.50</b>	<b>162.18</b>	
<b>День 14-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Макароны отварные (рожки,витки)	200	7.64	8.10	42.64	274.00	0.00	5.6
	Сардельки отварные	100	11.00	18.00	0.00	206.00	0.00	7.3.1
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18.75	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.35	0.05	0.95	6.00	2.45	8.6.2

	Рассольник ленинградский	265/25/10	2.16	5.90	13.11	125.00	12.81	1.2
	Рыба припущенная (кета)	100	25.31	10.00	0.92	195.85	3.96	4.5
	Картофельное пюре	200	4.32	12.76	25.06	241.00	29.67	5.2
	Соус польский	50	1.30	3.00	0.10	39.00	1.40	9.8
	Напиток из груши	200	0.97	0.06	3.38	143.50	0.75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Молоко	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	---
	Пирожное бисквитное	50	3.00	4.50	28.50	165.00	0.00	---
	Фрукт свежий Апельсин	300	2.70	0.60	24.30	129.00	159.60	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	200/10/7	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.5
<b>Ужин 1:</b>								
	Винегрет овощной (свекла,картофель,морковь,огурец соленый)	100	1.40	10.04	7.29	125.00	9.63	8.9.1
	Котлеты из птицы	110	22.64	21.76	21.16	372.00	1.17	3.4
	Каша рассыпчатая рисовая	200	4.73	9.73	49.11	303.00	0.00	5.5.3
	Соус красный основной	50	0.60	1.00	3.10	24.00	0.40	9.3
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия Булочка "Серпантинка"	50	4.45	2.85	33.40	179.00	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5.04	19.80	12.60	140.00	0.00	---
<b>Итого за четырнадцатый день</b>		<b>3935.75</b>	<b>127.46</b>	<b>149.55</b>	<b>403.25</b>	<b>3668.75</b>	<b>230.47</b>	
<b>День 15-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша рисовая молочная маслом сливочным	220/10	7.43	13.43	53.18	364.00	1.19	6.7
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Сыр плавленый сегмент	17.5	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.99	20.92	113.00	0.38	6.4.1
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Помидоры "Черри "	100	0.77	0.14	2.66	15.40	12.25	8.6.2
	Суп с фрикадельками	265/35	2.63	3.34	18.47	127.00	13.30	1.8
	Бефстроганов (говядина)	75/75	16.25	13.79	4.25	204.00	0.45	2.3.1
	Каша рассыпчатая гречневая	200	11.06	11.94	49.83	350.00	0.00	5.5
	Напиток из вишни суш.	200	0.98	0.06	34.54	144.00	0.75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Сок фруктовый	200	0.60	0.40	23.20	100.00	0.00	---
	Запеканка из творога	200	40.38	32.07	81.20	783.00	0.83	7.4.2
	Джем фруктовый	20	0.00	0.00	10.00	40.00	0.00	---
	Фрукт свежий Банан	210	1.11	0.37	23.87	104.00	12.00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
	Чай заварной с сахаром	200	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.3
<b>Ужин 1:</b>								
	Салат из моркови с чесноком	100	0.12	5.10	11.17	90.10	16.87	8.4
	Запеканка картофельная с мясом	360	33.54	37.62	41.68	630.00	10.36	2.15
	Печенье сладкое (сахарное глазированное)	50	2.70	3.55	28.80	115.00	0.00	---
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия "Пончик с начинкой"	50	2.70	3.55	28.80	115.00	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Варенец"	200	5.04	19.80	12.60	140.00	0.00	---

Итого за пятнадцатый день		<b>3522</b>	<b>151.70</b>	<b>162.05</b>	<b>573.32</b>	<b>4313.10</b>	<b>74.18</b>	
<b>День 16-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет натуральный	170	9.76	17.38	1.85	203.00	0.18	12.1.1
	Сосиски отварные	100	10.09	28.27	0.45	298.00	0.00	7.3.1
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18.75	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Икра кабачковая (консервы)	100	1.90	8.90	7.70	119.00	0.90	10.6
	Щи из свежей капусты	265/25/10	2.11	5.94	9.48	108.00	18.93	1.5
	Рыба, тушеная в томате с овощами (кета)	100/100	22.50	8.92	0.82	174.00	3.52	4.2.1
	Картофельное пюре	200	4.13	12.21	23.98	230.00	23.73	5.2
	Напиток из смеси фруктов с/м	200	0.00	0.13	29.73	144.00	2.25	11.7.1
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Молоко	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	---
	Пирожное бисквитное	50	3.00	4.50	28.50	165.00	0.00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1.11	0.37	23.87	104.00	12.00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	200/10/7	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.5
<b>Ужин 1:</b>								
	Салат с брокколи и яйцом (брокколи, помидоры "Черри", яйца)	100	0.12	5.10	11.17	90.10	16.87	20.3
	Запеканка из печени	125	16.13	19.48	6.60	283.00	82.27	2.7
	Макароны отварные	200	7.64	8.10	42.64	274.00	0.00	5.6
	Соус сметанный	50	0.70	2.50	2.93	37	0.02	9.6
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0.13	0.02	15.20	62.00	2.83	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия "Круассан"	50	3.16	3.76	22.20	135.60	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилюкс"	150	4.20	3.75	13.35	104.00	0.00	---
Итого за шестнадцатый день		<b>3847.75</b>	<b>116.13</b>	<b>150.63</b>	<b>378.02</b>	<b>3529.30</b>	<b>169.30</b>	
<b>День 17-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Вареники с творогом и маслом сливочным	250/10	29.18	16.77	57.34	497.00	0.15	5.1BT
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Сыр плавленый сегмент	17.5	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Какао напиток ( витаминизированный ) с молоком	200	1.20	0.60	15.60	73.00	8.10	6.1.2
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Перец запеченный	100	1.80	0.10	5.10	29.00	90.00	8.18
	Суп "Дальневосточный" с морской капустой	300	9.09	8.33	3.99	111.00	2.57	1.14.1
	Голень цыпленка, запеченная н/к	215	64.24	73.10	0.22	629.00	3.74	58.2
	Каша рассыпчатая рисовая	200	4.73	9.73	49.11	303.00	0.00	5.5.4
	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	0.75	11
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Молоко	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	---
	Оладьи	75	5.82	9.37	30.84	231.00	0.28	10.2
	Джем фруктовый	20	0.00	0.00	10.00	40	0.00	---
	Фрукт свежий Апельсин	300	2.70	0.60	24.30	129.00	159.60	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	200/10/7	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.5

<b>Ужин 1:</b>								
	Сельдь с луком и маслом растительным	20/10/5	3.54	4.68	1.15	60.90	49.00	10.5.1
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.35	0.05	0.95	6.00	2.45	8.6.4
	Жаркое по-домашнему (говядина)	250/75	30.09	33.60	30.79	548.00	12.55	2.5.1
	Пирог	60	3.66	9.24	19.56	176.00	0.00	---
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия "Маффин"	60	3.66	9.24	19.59	176.00	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5.04	19.80	12.60	140.00	0.00	---
Итого за семнадцатый день		<b>4064.5</b>	<b>195.23</b>	<b>216.79</b>	<b>439.45</b>	<b>4235.70</b>	<b>334.99</b>	
<b>День 18-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	220/10	8.36	12.15	55.60	366.00	1.05	14.2
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18.75	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.35	0.05	0.95	6.00	2.45	8.6.2
	Борщ	265/25/10	2.16	5.90	13.11	125.00	12.81	1.1
	Шницель рыбный	120	18.20	14.31	13.93	257.00	4.79	4.3.1
	Картофельное пюре	200	4.32	12.76	25.06	241.00	29.67	5.2
	Напиток из сухофруктов	200	0.97	0.06	3.38	143.50	0.75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Сок фруктовый	200	0.60	0.40	23.20	100.00	0.00	---
	Пудинг из творога	200	37.53	29.37	96.16	799.00	0.39	7.5.2
	Молоко сгущенное	20	1.00	1.70	11.20	64.00	0.00	---
	Фрукт свежий Груша	270	1.11	0.37	23.87	104.00	12.00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
	Чай заварной с сахаром	200	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.3
<b>Ужин 1:</b>								
	Винегрет овощной (свекла,картофель,морковь,огурец соленый)	100	1.40	10.04	7.29	125.00	9.63	8.9.1
	Котлеты с молочным соусом (филе)	120	4.52	11.76	13.29	195.00	1.52	42.2
	Макароны отварные	200	7.64	8.10	42.64	274.00	0.00	5.6
	Чай с сахаром,лимон	200/10/7	0.13	0.02	15.20	62.00	2.83	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия "Пирожок с начинкой"	60	5.16	5.22	26.16	183.00	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Бифидовашка"	200	5.60	5.00	9.20	107.00	0.00	---
Итого за восемнадцатый день		<b>3935.75</b>	<b>122.50</b>	<b>132.11</b>	<b>508.39</b>	<b>4030.10</b>	<b>83.69</b>	
<b>День 19-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Омлет натуральный	170	9.76	17.38	1.85	203.00	0.18	12.1.1
	Сардельки отварные	100	11.00	18.00	0.00	206.00	0.00	7.3.1
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Сыр плавленый сегмент	17.5	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.99	20.92	113.00	0.38	6.4.1
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Помидоры "Черри "	100	0.77	0.14	2.66	15.40	12.25	8.6.2
	Суп "Ева" гороховый с копченостями	300	5.65	5.42	17.01	153.00	6.00	1.7.1
	Пельмени из свинины и говядины с маслом сливочным	270/12	22.50	5.77	41.36	308.00	0.00	5.1Пл

	Напиток из груши	200	0.97	0.06	3.38	143.50	0.75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Молоко	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	---
	Блины	75	3.70	4.43	21.31	140.00	0.00	10.3
	Мед натуральный	20	0.00	0.00	16.40	65.60	0.00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1.11	0.37	23.87	104.00	12.00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	200/10/7	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.5
<b>Ужин 1:</b>								
	Салат "Парус" (крабовые палочки,огурцы,яйца,кукуруза консервир.)	100	3.80	2.50	8.50	72.80	0.00	8.17.1
	Отбивная, запеченная с сыром	140	20.69	25.90	5.76	334.00	0.00	2.20.2
	Картофель, запеченный дольками	200	5.26	18.10	40.30	352.40	27.60	5.3.1
	Мармелад	40	0.00	0.00	30.44	122.00	0.00	---
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия "Язык слоенный"	42	2.44	12.43	24.70	219.00	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5.04	19.80	12.60	140.00	0.00	---
<b>Итого за девятнадцатый день</b>		<b>3803.5</b>	<b>115.32</b>	<b>136.21</b>	<b>406.76</b>	<b>3487.30</b>	<b>64.78</b>	
<b>День 20-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша манная молочная с маслом сливочным	220/10	6.69	11.74	35.46	275.00	1.28	6.5.1
	Сырники из творога	80	10.40	15.52	15.68	240.00	0.00	---
	Молоко сгущенное	20	1.00	1.70	11.20	64.00	0.00	---
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18.75	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Икра кабачковая (консервы)	100	1.90	8.90	7.70	119.00	0.90	10.6
	Солянка домашняя	300	6.34	8.40	0.30	117.00	2.74	1.11.1
	Котлеты мясные	110	16.50	24.20	14.32	344.00	0.34	2.9.1
	Картофельное пюре	200	4.32	12.76	25.06	241.00	29.67	5.2
	Напиток из вишни суш.	200	0.98	0.06	34.54	144.00	0.75	11.3
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Молоко	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	---
	Пирожное с прослойкой	60	3.16	3.76	22.20	135.60	0.00	---
	Фрукт свежий Апельсин	300	2.70	0.60	24.30	129.00	159.60	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	200/10/7	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.5
<b>Ужин 1:</b>								
	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.60	4.69	8.15.1
	Хлебцы рыбные (треска)	120	14.63	10.15	7.84	181.00	0.38	4.4.2
	Рис отварной с овощами	235	16.25	16.25	47.50	400.00	0.00	5.5.1
	Печенье сладкое с добавлениями	50						
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0.13	0.02	15.20	62.00	2.83	6.3.4
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия "Плюшка"	60	3.16	3.76	22.20	135.60	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5.04	19.80	12.60	140.00	0.00	---
<b>Итого за двадцатый день:</b>		<b>3997.75</b>	<b>123.40</b>	<b>164.94</b>	<b>436.00</b>	<b>3792.40</b>	<b>208.98</b>	

<b>День 21-й</b>								
<b>Завтрак:</b>								
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/10	9.46	12.11	48.53	342.00	1.05	6.6
	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	---
	Сыр плавленый сегмент	17.5	2.18	3.90	0.62	43.00	0.14	---
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Батон	50	3.80	1.45	26.65	137.00	0.00	13
<b>Обед:</b>								
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0.35	0.05	0.95	6.00	2.45	8.6.2
	Суп сайровый	265/35	2.37	3.26	14.54	102.90	9.90	1.3
	Соус мясной	125	13.63	6.88	11.75	172.00	0.00	2.18.1
	Спагетти отварные	200	7.64	8.10	42.64	274.00	0.00	5.6.1
	Напиток из смеси фруктов с/м	200	0.00	0.13	29.73	144.00	2.25	11.7.1
	Хлеб ржаной	50	3.95	0.50	23.80	173.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	94.00	0.00	13
<b>Полдник:</b>								
	Молоко	200	6.00	6.40	9.40	120.00	0.00	---
	Печенье овсяное	50	2.25	2.94	22.32	125.00	0.00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	1.11	0.37	23.87	104.00	12.00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
<b>Ужин 1:</b>								
	Помидоры "Черри "	100	0.77	0.14	2.66	15.40	12.25	8.6.2
	Плов по-узбекски (говядина)	250/75	29.77	30.50	46.98	581.00	2.31	2.1.2
	Конфета шоколадная	18	2.20	12.40	23.60	216.00	0.00	
	Чай с сахаром	200/10	0.40	0.10	0.08	2.80	2.83	6.3.1
	Хлеб ржаной	70	5.53	0.70	33.32	242.00	0.00	13
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	118.00	0.00	13
<b>Ужин 2:</b>								
	Хлебобулочные изделия "Пряник"	60	4.08	1.02	46.62	200.00	0.00	---
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5.04	19.80	12.60	140.00	0.00	---
<b>Итого за двадцать первый день:</b>		<b>3535.5</b>	<b>108.12</b>	<b>119.00</b>	<b>464.34</b>	<b>3420.90</b>	<b>48.01</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>81034.5</b>	<b>137.79</b>	<b>155.24</b>	<b>460.90</b>	<b>3896.60</b>	<b>139.31</b>	

\*\*\*/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 продовольственного обеспечения и организации питания - главный технолог



Н. С. Зимина

Л. В. Зарубина