

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

А.Г. Комаричев

" " 13. 10. 2025 2025г.

Директор ФГБОУ ВДЦ "Океан"



И.В.Соловей

2025г.

ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г			Энергетическая ценность	№ТТК
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1-й	Комплекс 1						
Завтрак:							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/10	11,49	14,35	52,62	385,00	6.6
	Ветчина к завтраку (порциями)	30	3,90	4,20	0,72	56,00	7.4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Помидоры "Черри "	100	1,10	0,20	3,80	22,00	8.6.2
	Борщ	215/25/10	8,66	11,44	6,31	175,00	1.1
	Рыба,запеченная под молочным соусом (треска)	130	18,35	13,34	11,71	240,00	4.1.1
	Бефстрогонов (говядина)	75/75	25,41	34,83	5,96	443,00	2.3.1
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,99	5,97	40,61	252,00	5.5
	Рис отварной с овощами	235	8,20	15,15	67,41	440,00	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	2,27	10,05	28,30	123,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	104,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Ужин 1:							
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	8.6.2
	Жаркое по-домашнему (говядина)	250/75	32,31	36,33	38,35	586,00	2.5.1
	Голень цыпленка,запеченная н/к	215	44,01	26,96	0,00	409,00	58.3
	Макароны отварные (рожки,витки)	200	7,49	8,00	38,76	267,00	5.6
	Пряник	60	3,54	4,50	42,12	217,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	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	7,62	4,48	19,92	150,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за первый день:		4772,50	212,28	230,89	541,68	4945,00	
День2-й							
Завтрак:							
	Омлет натуральный	170	16,73	18,93	3,26	250,00	12.1.1
	Сардельки отварные	100	11,40	18,20	1,30	215,00	7.3.1
	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,00	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	4,10	3,80	20,30	133,00	6.1.2

	Пюре фруктовое Фруто няня	90	0,45	9,00	12,60	252,00	---
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из свежих огурцов	100	0,81	6,10	2,50	68,00	8.15.1
	Суп гречневый с цыпленком	215/35	9,30	8,24	17,24	181,00	1.12
	Запеканка из печени с рисом	150	10,78	9,98	21,11	209,00	2.24
	Фрикадельки в соусе	110/75	13,39	33,07	18,74	427,00	2.21
	Картофельное пюре	200	3,19	4,69	12,16	133,00	5.2
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	117,00	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	6,80	6,40	9,40	120,00	---
	Пудинг из творога	150	19,18	13,62	28,59	318,00	7.5.2
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,70	11,10	66,00	---
	Фрукт свежий Банан	210	3,14	0,37	23,87	104,00	---
	Вода бутилированная	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:							
	Салат из свежих помидоров	100	0,95	15,15	3,25	155,00	8.20
	Поджарка из рыбы	125	28,49	9,74	7,46	236,00	4.4
	Каша рассыпчатая рисовая	200	5,16	8,04	58,59	329,00	5.5.4
	Паста сливочная с курицей	200	13,84	19,45	29,02	390,00	3.11
	Корж молочный	50	3,40	6,20	33,75	192,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,07	0,01	10,21	41,00	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 "Воздушная"	50	2,27	10,05	28,30	123,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за второй день:		5267,00	175,67	233,00	498,87	4828,00	
День 3-й							
Завтрак:							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	220/10	8,80	14,11	48,96	356,00	6.7
	Конфета вафельная	55	7,50	39,00	48,00	570,00	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	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
	Солянка рыбная	200/50	10,71	4,62	6,46	120,00	1.16
	Пельмени с говядиной с маслом сливочным	250/12	26,25	16,25	83,75	587,00	5.1
	Напиток из смородины	200	0,25	0,10	25,78	107,00	11.4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Полдник:							

	Коктейль молочный Фруто няня	200	2,70	2,10	9,00	66,00	---
	Пирожное "Корзиночка"	60	4,44	10,74	35,70	256,00	---
	Фрукт свежий Груша	270	1,08	0,81	27,81	127,00	---
	Вода бутилированная	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Ужин 1:							
	Салат "Парус" (крабовые палочки,огурцы,яйца,кукуруза консервир.)	100	6,26	8,44	7,15	108,00	8.17
	Отбивная, запеченная с сыром	140	19,14	31,66	4,40	379,00	2.20.2
	Котлета натуральная рубленая	106	23,61	20,46	0,00	277,00	2.23.1
	Картофель запеченный (рифленный)	220	12,00	9,09	9,00	273,00	5.3 P
	Пирог	60	3,66	9,24	19,56	176,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	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:							
	Изделие слоеное "Солнышко"	55	3,74	8,03	19,03	187,00	---
	Кисломолочный продукт "Варенец"	200	5,80	5,00	8,20	106,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за третий день:		4646,75	154,06	202,43	469,80	4472,00	
День 4-й							
Завтрак:							
	Молочный суп с вермешелью	200	7,49	7,64	15,41	160,00	6.8
	Ветчина к завтраку (порциями)	30	3,90	4,20	0,72	56,00	7.4
	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	4,10	3,80	20,30	133,00	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Помидоры "Черри "	100	1,10	0,20	3,80	24,00	8.6.2
	Борщ сибирский	215/25/10	11,02	11,20	15,02	206,00	1.9
	Шницель рыбный	120	18,03	9,30	10,70	208,00	4.3.2
	Котлета мясная	110	11,21	23,19	11,56	306,00	2.9.1
	Картофель отварной с луком зеленым	200/3	4,07	7,92	21,30	212,00	5.9.1
	Напиток из сухофруктов	200	0,24	0,15	23,32	96,00	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	---
	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	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:							
	Огурцы свежие нарезка	100	2,26	6,25	9,22	119,00	8.6.2
	Плов по-узбекски	250/75	36,34	32,07	69,92	741,00	2.1.2
	Фрикадельки из птицы,тушеные в соусе	175	15,33	14,13	14,79	264,00	3.6.1
	Булгур отварной	200	8,86	7,89	43,44	290,00	5.5.2
	Сырники творожные со сгущенным молоком	68/20	10,53	8,71	16,65	187,00	70.1.1
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,06	0,01	10,19	42,00	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"	60	3,24	4,26	34,68	138	---
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за четвертый день:		5165,50	170,06	168,37	515,14	4380,00	
День 5-й							
Завтрак:							
	Вареники с творогом и маслом сливочным	200/10	11,78	10,96	45,46	341,00	5.1
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый ломтевой	18,75	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Пюре фруктовое Фруто няня	90	0,45	9,00	12,60	252,00	---
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из морской капусты с яйцом	100	3,35	3,03	0,18	42,00	8.1.2
	Суп Ева гороховый	250	15,29	13,58	22,16	272,00	1.7.1
	Соус мясной	125	20,89	25,31	2,11	284,00	2.18.1
	Спагетти отварные	200	7,49	8,00	38,76	267,00	5.6
	Напиток из брусники	200	0,18	0,13	26,00	107,00	11.5
	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:							
	Коктейль молочный Фруто няня	200	2,70	2,10	9,00	66,00	---
	Кольцо песочное	50	2,25	2,94	22,32	125,00	---
	Фрукт свежий Банан	210	3,15	1,05	44,10	201,00	---
	Вода бутилированная	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Ужин 1:							
	Салат из цветной капусты с помидором и огурцом свежим	100	2,30	10,27	0,76	118,00	8.22
	Рыба запеченная с помидором и сыром	150	22,54	11,88	5,24	230,00	4.7.1
	Котлета с молочным соусом (филе)	120	10,03	10,52	15,10	207,00	42.2
	Картофельное пюре	200	4,27	6,62	18,61	185,00	5.2
	Печенье сдобное	50	3,00	14,50	28,10	260,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	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 "Бублик с маком"	100	9,10	1,10	57,10	276,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	6,40	5,00	30,00	194,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за пятый день:		4693,75	141,39	149,87	486,90	4085,00	
День 6-й							
Завтрак:							
	Драчена	100	11,34	14,60	6,41	201,00	12.3
	Сосиски отварные	100	10,40	20,10	0,80	226,00	7.3.1
	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	4,10	3,80	20,30	133,00	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из свежих помидоров	100	0,95	15,15	3,25	155,00	8.20
	Рассольник ленинградский	215/25/10	9,60	12,23	15,14	209,00	1.2
	Хлебцы рыбные (треска,кета)	115	2,77	17,56	5,16	195,00	4.4.1
	Пюре из цветной капусты и картофеля	200	4,34	5,65	1,04	95,00	5.11
	Голень цыпленка,запеченная н/к	215	44,01	26,96	0,89	409,00	58.3
	Рис отварной с овощами	235	8,20	15,15	67,91	440,00	5.5.1
	Напиток из груши сушеной	200	2,55	1,60	29,90	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	---
	Запеканка из творога	150	20,57	14,33	17,48	292,00	7.4.2
	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	104,00	---
	Вода бутилированная	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:							
	Салат из моркови с чесноком	60	0,91	5,07	5,74	73,00	8.4M
	Фрикассе из курицы	120	23,65	5,01	5,98	226,00	3.10
	Гуляш (говядина)	75/75	0,82	19,51	9,15	227,00	2.2.1
	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,80	6,96	42,48	277,00	5.5
	Пирог	150	3,66	9,24	19,56	176,00	
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,06	0,01	10,19	42,00	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	4,32	5,58	39,42	225,00	---
	Кисломолочный продукт "Лакомка"	200	4,20	4,80	23,70	155,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за шестой день:		5380,75	190,37	224,67	474,97	4836,00	
День 7-й							
Завтрак:							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220/10	10,82	15,07	48,13	371,00	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	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Пюре фруктовое Фруто няня	90	0,45	9,00	12,60	252,00	---
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из свежих огурцов	100	0,81	6,10	2,50	68,00	8.15.1
	Суп с фрикадельками	215/35	1,96	2,37	15,38	91,00	1.8
	Перец фаршированный с мясом и рисом	315	20,02	31,94	10,40	416,00	2.22
	Запеканка из птицы	140	21,91	24,44	6,43	334,00	3.5
	Булгур отварной	200	8,86	7,89	43,44	290,00	5.5.2
	Соус томатный с овощами	50	0,67	5,04	4,09	65,00	9.4

	Напиток из вишни сушеной	200	0,00	0,00	14,97	60,00	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:							
	Коктейль молочный Фруто няня	200	2,70	2,10	9,00	66,00	---
	Хлебобулочные изделия Сушка малютка	40	3,84	2,64	27,60	149,00	---
	Фрукт свежий Апельсин	300	2,70	0,60	24,30	129,00	---
	Вода бутилированная	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Ужин 1:							
	Салат с брокколи и яйцом (брокколи, помидоры "Черри", яйца)	100	1,95	5,74	2,04	63,00	20,3,1
	Фишболы	100	16,61	7,25	9,56	172,00	4,9
	Картофель отварной с луком зеленым	200/3	4,07	7,92	21,30	212,00	5,9,1
	Плов по узбекски	250/75	36,34	32,07	69,72	741,00	2,1,2
	Конфета	18	2,20	12,40	23,60	216,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	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 "Маффин"	60	3,66	9,24	19,59	176,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилюкс"	150	4,20	3,75	13,35	104,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за седьмой день:		5208,50	159,99	199,44	487,30	4633,00	
День 8-й							
Завтрак:							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220/10	10,82	15,07	48,13	371,00	6,6,1
	Ветчина к завтраку (порциями)	30	3,90	4,20	0,72	56,00	7,4
	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	4,10	3,80	20,30	133,00	6,1,2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Помидоры "Черри "	100	1,10	0,20	3,80	24,00	8,6,2
	Солянка домашняя	250	13,61	20,50	9,59	278,00	1,11,1
	Рыба запеченная по-олимпийски	120	16,77	8,49	5,74	175,00	4,8
	Котлета мясная	110	11,21	23,19	11,56	306,00	2,9,1
	Картофельное пюре	200	4,27	6,62	18,61	185,00	5,2
	Напиток из фруктов с/м	200	0,24	0,15	23,32	96,00	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	---
	Пудинг из творога	150	19,18	13,62	28,59	318,00	7,5,2
	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	---
	Фрукт свежий Банан	210	3,15	1,05	44,10	201,00	---
	Вода бутилированная	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:							

	Огурцы свежие нарезка	100	0,80	0,10	2,50	14,00	8.6.2
	Бефстроганов (говядина)	75/75	25,41	34,83	5,96	443,00	2.3.1
	Кус-кус отварной	200	10,14	9,23	50,62	115,00	5.14
	Паста Карбонара (ветчина)	100/150	10,89	9,31	28,03	242,00	2.26
	Пирожное бисквитное	50	2,60	2,35	16,05	96,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,07	0,01	10,21	41,00	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 "Серпантинка"	50	4,45	2,85	33,40	179,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за восьмой день:		5155,75	170,97	195,85	502,73	4245	
День 9-й							
Завтрак:							
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/10	9,25	13,75	49,47	359,00	14.2
	Яйца вареные	40	6,48	5,87	0,36	80,00	12
	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	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Пюре фруктовое Фруто няня	90	0,45	9,00	12,60	252,00	---
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат "Свежесть" (помидоры "Черри", огурцы свежие)	100	0,90	6,14	3,01	72,00	8.16
	Борщ с говядиной и перцем сладким	215/25/10	9,69	13,98	14,35	223,00	1.13
	Вареники с картофелем и маслом сливочным	250/10	11,58	14,15	73,73	468,00	5.1
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	96,00	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:							
	Коктейль молочный Фруто няня	200	2,70	2,10	9,00	66,00	---
	Печенье овсяное	50	2,27	10,05	28,30	123,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	104,00	---
	Вода бутилированная	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Ужин 1:							
	Салат из свежих помидоров	100	0,95	15,15	3,25	155,00	8.20
	Рыба жареная (кета)	100	22,62	8,54	1,95	181,00	4.5.1
	Фрикадельки в соусе	110/75	13,39	33,07	18,74	427,00	
	Картофель отварной с луком зеленым	200/3	4,07	7,92	21,30	212,00	5.9.1
	Мармелад	20	0,03	0,04	13,99	53,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	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:							
	Изделие слоеное "Круассан"	55	3,80	3,35	31,40	171,00	---
	Кисломолочный продукт "Варенец"	200	5,80	5,00	8,20	106,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за девятый день:		4620,50	111,76	163,15	445,14	3806,00	

День 10-й							
Завтрак:							
	Омлет с колбасой	235	24,12	32,78	4,11	411,00	12.2
	Круассан	55	3,80	3,35	31,40	171,00	
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Какао напиток (витаминизированный) с молоком	200	4,10	3,80	20,30	133,00	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Икра кабачковая (консервы)	100	1,90	8,90	77,00	119,00	10.6
	Суп-лапша с цыпленком	200/50	11,71	11,33	15,08	227	1.10
	Шницель рыбный	120	18,03	9,30	10,70	208,00	4.3.2
	Перец фаршированный с мясом и рисом	315	20,02	31,94	10,40	416,00	2.22
	Пюре из цветной капусты с картофелем	200	4,34	5,65	1,04	95,00	5.11
	Напиток из смородины	200	0,25	0,10	25,78	107,00	11.4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Полдник:							
	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	---
	Хлебобулочные изделия Сушка малютка (глазированная)	40	3,16	2,88	30,72	163,00	---
	Фрукт свежий Апельсин	300	2,70	0,60	24,30	129,00	---
	Вода бутилированная	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:							
	Салат из моркови с чесноком	60	0,91	5,07	5,74	73,00	8.4 М
	Птица запеченная с овощами (голень)	200	2,86	9,96	8,78	135,00	3.8.3
	Говядина в кисло-сладком соусе	75/100	30,36	32,45	23,58	508,00	2.8.3
	Каша рассыпчатая рисовая	200	5,16	8,04	58,59	328,00	5.5.4
	Булгур отварной	200	8,86	7,89	43,44	290,00	5.5.2
	Сырники творожные со сгущенным молоком	68/20	10,53	8,71	16,65	187,00	70.1.1
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,07	0,01	10,21	41,00	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 "Воздушная"	50	3,16	3,76	22,20	135,60	---
	Кисломолочный продукт "Бифилюкс"	150	4,20	3,75	13,35	104,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за десятый день:		5472,50	183,46	210,75	572,27	4772,6	
День 11-й							
Завтрак:							
	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	220/10	7,44	13,30	30,64	270,00	6.6
	Яйца вареные	40	6,48	5,87	0,36	80,00	12
	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	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Пюре фруктовое Фруто няня	90	0,45	9,00	12,60	252,00	---
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13

Обед:							
	Помидоры Черри	100	1,10	0,20	3,80	24,00	8.6.2
	Уха рыбацкая (кета)	200/50	13,05	6,15	10,64	150,00	1.4
	Котлеты из птицы	110	1,85	3,53	9,17	80,00	3.4
	Поджарка (говядина)	110	28,59	26,92	2,99	370,00	2.8
	Макароны отварные (рожки.витки)	200	7,49	8,00	38,76	267,00	5.6
	Соус томатный с овощами	50	0,67	5,04	4,09	65,00	9.4
	Напиток из сухофруктов	200	0,24	0,15	23,32	96,00	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:							
	Коктейль молочный Фруто няня	200	2,7	2,1	9,0	66,0	---
	Фрукт свежий Груша	270	1,08	0,81	27,81	127,00	---
	Рулет фруктовый	50	2,55	1,60	29,75	144,00	---
	Вода бутилированная	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Ужин 1:							
	Сельдь соленая с луком и маслом растительным	35	3,62	8,44	0,82	94,00	10.5.1
	Огурцы свежие (нарезка)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	8.6.4
	Жаркое по домашнему	250/75	32,31	36,33	28,35	586,00	2.5.1
	Печенье сдобное с добавлениями	50	3,75	4,90	37,20	208,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	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 Бублик Весенний	100	9,10	1,10	57,10	276,00	---
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,40	5,00	21,50	158,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за одиннадцатый день:		4797,50	144,49	152,37	458,45	3978,00	
День 12-й							
Завтрак:							
	Драчена	100	11,34	14,6	6,41	201	12.3
	Сосиски отварные	100	10,40	20,10	0,80	226,00	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	4,10	3,80	20,30	133,00	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из морской капусты	100	3,35	3,03	0,18	42,00	8.1.2
	Борщ сибирский	215/25/10	11,02	11,20	15,02	206,00	1.9
	Рыба запеченная под молочным соусом (треска)	130	18,35	13,34	11,71	240,00	4.4.1
	Тефтели, тушеные в соусе	110/75	11,40	18,46	10,29	258,00	2.13.3
	Кус-кус отварной	200	10,14	9,23	50,62	115,00	5.14
	Напиток из брусники	200	0,18	0,13	26,00	107,00	11.5
	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	---
	Запеканка из творога	150	20,17	14,33	0,06	292,00	7.4.2

	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	104,00	---
	Вода бутилированная	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:							
	Салат "Парус" (крабовые палочки,огурцы,яйца,кукуруза консервир.)	100	4,90	6,19	8,25	108,00	8.17.1
	Плов по узбекски (говядина)	250/75	36,34	32,97	69,72	741,00	2.1.2
	Запеканка из птицы	140	21,91	24,44	6,43	334,00	3.5
	Картофельное пюре	200	4,27	6,62	18,61	185,00	5.2
	Изделия кондитерские Кольцо песочное	50	4,65	14,60	27,15	221,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,07	0,01	10,21	41,00	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	4,32	5,58	39,42	225,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	6,40	5,00	30,00	194,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за двенадцатый день:		5265,75	196,07	210,39	495,23	4604,00	
День 13-й							
Завтрак:							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	220/10	9,98	13,97	47,26	356,00	6.5.1
	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	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Пюре фруктовое Фруто няня	90	0,45	9,00	12,60	252,00	---
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,40	7,04	1,25	70,00	8.11
	Суп "Дальневосточный" с морской капустой	215/25/10	10,02	14,28	7,64	199,00	1.14.1
	Хлебцы рыбные (треска,кета)	115	2,77	17,56	5,16	195,00	4.4.1
	Каша рассыпчатая рисовая	200	5,16	8,04	58,59	329,00	5.5.4
	Говядина тушеная с перцем свежим	130	28,52	35,59	4,52	440,00	2.16.2
	Булгур отварной	200	8,86	7,89	43,44	290,00	5.5.2
	Соус томатный с овощами	50	0,67	5,04	4,09	65,00	9.4
	Напиток из груши сушеной	200	2,55	1,60	29,90	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:							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
	Пирог	60	3,66	9,24	19,56	176,00	---
	Фрукт свежий Апельсин	300	2,70	0,60	24,30	129,00	---
	Вода бутилированная	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Ужин 1:							
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	8.6.2
	Котлета мясная	110	11,21	23,19	11,56	306,00	2.9.1
	Фрикадельки из птицы,тушеные в соусе	175	15,33	14,13	14,79	264,00	3.6.1
	Пюре из цветной капусты и картофеля	200	4,34	5,65	1,04	95,00	5.11

	Конфета	18	2,20	12,40	23,60	216,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	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:							
	Изделие слоеное "Солнышко"	55	3,74	8,03	19,03	187,00	---
	Кисломолочный продукт "Лакомка"	150	4,20	4,80	23,70	155,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за тринадцатый день:		4970,50	134,80	212,23	484,04	4632,00	
День 14-й							
Завтрак:							
	Макароны отварные (рожки,витки)	200	7,49	8,00	38,76	267,00	5.6
	Сардельки отварные	80	11,40	18,20	1,30	215,00	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	4,10	3,80	20,30	133,00	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из свежих огурцов	100	0,81	6,10	2,50	68,00	8.15.1
	Рассольник ленинградский	215/25/10	9,60	12,23	15,14	209,00	1.2
	Запеканка из печени с рисом	150	10,78	8,98	21,11	209,00	2.24
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	28,73	13,26	11,46	291,00	4.2.1
	Картофельное пюре	200	4,27	6,62	18,61	185,00	5.2
	Напиток из вишни сушеной	200	0,00	0,06	14,97	60,00	11.3
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,00	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Полдник:							
	Коктейль молочный Фруто няня	200	2,7	2,1	9,0	66,0	---
	Фрукт свежий Банан	210	3,15	1,05	44,10	201,00	---
	Пирожное с прослойкой	60	2,60	2,35	16,05	96,00	---
	Вода бутилированная	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:							
	Салат с брокколи и яйцом (брокколи, помидоры "Черри", яйца)	100	1,95	5,74	2,04	63,00	20.3.1
	Гуляш из говядины	75/75	0,82	19,51	9,15	227,00	2.2.1
	Голень цыпленка,запеченная н/к	215	44,01	26,96	0,89	409,00	58.3
	Соус молочный	50	1,42	5,17	6,04	76,00	9.2
	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,80	6,96	42,48	277,00	5.5
	Печенье сладкое (глазированное)	50	3,40	15,65	45,50	332,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,07	0,01	10,21	41,00	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:							
	Изделие слоеное "Язык слоеный"	42	2,43	12,43	24,69	219,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5,04	19,80	12,60	140,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за четырнадцатый день		5142,75	171,79	208,92	476,40	4456,00	
День 15-й							

Завтрак:							
	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200/10	9,25	13,75	49,47	359,00	14.2
	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	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Пюре фруктовое Фруто няня	90	0,45	9,00	12,60	252,00	---
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Икра кабачковая (консервы)	100	1,90	8,90	77,00	119,00	10.6
	Суп с фрикадельками	250	1,96	2,37	15,38	91,00	1.8
	Птица тушенная в сметанном соусе	100/70	32,65	33,55	6,58	396,00	3.3.1
	Гуляш (говядина)	75/75	0,82	19,51	9,15	227,00	2.2.1
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,64	8,24	48,63	310,00	5.13
	Напиток из фруктов с/м	200	0,24	0,15	23,32	96,00	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	---
	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	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Ужин 1:							
	Салат "Свежесть" (помидоры "Черри",огурцы свежие)	100	0,90	6,14	3,01	72,00	8.16
	Рыба,запеченная по-олимпийски (кета)	120	16,77	8,49	5,74	175,00	4.8
	Запеканка из птицы	140	21,91	24,44	6,43	334,00	3.5
	Картофель отварной с луком зеленым	200/3	4,07	7,92	21,30	212,00	5.9.1
	Сырники творожные со сгущенным молоком	68/20	10,53	8,71	16,65	187,00	70.1.1
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	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	3,24	4,26	34,68	138	---
	Кисломолочный продукт "Варенец"	200	5,80	5,00	8,20	106,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за пятнадцатый день		4868,50	145,46	185,58	509,21	4121,00	
День 16-й							
Завтрак:							
	Омлет натуральный	170	16,73	18,93	3,26	250,00	12.1.1
	Сардельки отварные	80	11,40	18,20	1,30	215,00	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	4,10	3,80	20,30	133,00	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из свежих огурцов	100	0,81	6,10	12,50	68,00	8.15.1
	Борщ с говядиной и перцем сладким	215/25/10	9,69	13,98	14,35	223,00	1.13
	Поджарка из рыбы (кета)	200	28,49	9,74	7,46	236,00	4.4
	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,16	8,04	58,59	329,00	5.5.4

	Бефстрогонов (говядина)	75/75	25,41	34,83	5,96	443,00	23.1
	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,80	6,96	42,48	277,00	5.5
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,00	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:							
	Коктейль молочный Фруто няня	200	7,70	2,10	9,00	66,00	---
	Хлебобулочные изделия Сушка малютка	40	3,84	2,64	27,60	149,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	104,00	---
	Вода бутилированная	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:							
	Помидоры "Черри "	100	1,10	0,20	3,80	24,00	8.6.2
	Котлета мясная	110	11,21	23,19	11,56	306,00	2.9.1
	Соус томатный с овощами	50	0,67	5,04	4,09	65,00	9.4
	Кус-кус отварной	200	10,14	9,23	50,62	115,00	5.14
	Котлеты с молочным соусом (филе)	120	10,03	10,52	15,10	207,00	42.2
	Пюре из цветной капусты и картофеля	200	4,34	5,65	1,04	95,00	5.11
	Рулет фруктовый	50	2,55	1,60	29,92	144,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,07	0,01	10,21	41,00	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:							
	Изделие слоеное "Круассан"	55	3,80	3,35	31,40	171,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифиликс"	150	4,20	3,75	13,35	104,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за шестнадцатый день		5380,75	190,02	203,10	529,58	4553,00	
День 17-й							
Завтрак:							
	Вареники с творогом и маслом сливочным	200/10	11,78	10,96	45,46	341,00	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	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Пюре фруктовое Фруто няня	90	0,45	9,00	12,60	252,00	---
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,40	7,04	1,25	70,00	8.11
	Суп-лапша с цыпленком	200/50	11,71	11,33	15,08	227	1.10
	Говядина в кисло-сладком соусе	75/100	30,36	32,45	23,58	508,00	2.8.3
	Голень цыпленка, запеченная н/к	215	44,01	26,96	0,89	409,00	58.3
	Спагетти отварные	200	7,49	8,00	38,76	267,00	5.6
	Напиток из смородины	200	0,25	0,10	25,78	107,00	11.4
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,14	6,80	49,00	13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118,00	13
Полдник:							
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
	Пудинг из творога	150	19,18	13,62	28,59	318,00	---

	Джем фруктовый	50	0,00	0,00	10,00	40,00	
	Фрукт свежий Апельсин	300	2,70	0,60	24,30	129,00	---
	Вода бутилированная	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Ужин 1:							
	Салат из моркови с чесноком	60	0,91	5,07	5,74	73,00	8.4 М
	Птица тушеная в сметанном соусе	100/70	32,65	33,55	6,58	396,00	3.3.1
	Тефтели из говядины	75/100	13,67	20,60	14,24	304,00	2.28
	Рис отварной с овощами	235	8,20	15,15	67,91	440,00	5.5.1
	Конфета	18	2,20	12,40	23,60	216,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	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 "Маффин"	60	3,66	9,24	19,59	176,00	---
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,04	5,00	21,60	158,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за семнадцатый день		5195,50	211,88	235,15	515,05	5181,00	
День 18-й							
Завтрак:							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	9,89	14,14	43,76	344,00	6.6.1
	Яйца вареные	40	6,48	5,87	0,36	80,00	12
	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	4,10	3,80	20,30	133,00	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из морской капусты с яйцом	100	3,35	3,03	0,18	42,00	8.1.2
	Суп "Ева" гороховый с колбасными изделиями	250	15,29	13,58	22,16	272,00	1.7.1
	Шницель рыбный	120	18,03	9,30	10,70	208,00	4.3.2
	Булгур отварной	200	8,86	7,89	43,44	290,00	5.5.2
	Соус томатный с овощами	50	0,67	5,04	4,09	65,00	9.4
	Тефтели , тушеные в соусе	110/75	11,40	18,46	10,29	258,00	2.13.3
	Картофельное пюре	200	4,27	6,62	18,61	185,00	5.2
	Напиток из сухофруктов	200	0,68	0,28	24,63	116,00	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:							
	Коктейль молочный Фруто няня	200	7,70	2,10	9,00	66,00	---
	Пирог	60	3,66	9,24	19,56	176,00	---
	Фрукт свежий Груша	270	1,08	0,81	27,81	127,00	---
	Вода бутилированная	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:							
	Сельдь с луком и маслом растительным	35	3,62	8,44	0,82	94,00	10.5.1
	Огурцы свежие (нарезка)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	8.6.4
	Жаркое по-домашнему	250/75	32,31	36,33	28,35	586,00	2.5.1
	Печенье сдобное	50	3,00	14,50	28,10	260,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,07	0,01	10,21	41,00	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 "Бублик с маком"	100	9,10	1,10	57,10	276,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	6,40	5,00	30,00	194,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за восемнадцатый день		5180,75	167,58	179,67	520,22	4492,00	
День 19-й							
Завтрак:							
	Драчена	100	11,34	14,60	6,41	201,00	12.3
	Сосиски отварные	100	10,40	20,10	0,80	226,00	7.3.1
	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	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Пюре фруктовое Фруто няня	90	0,45	9,00	12,60	252,00	---
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат "Свежесть" (помидоры "Черри", огурцы свежие)	100	0,90	6,14	3,01	72,00	8.16
	Суп сайровый	215/35	8,46	10,72	18,61	205,00	1.3
	Пельмени с говядиной и с маслом сливочным	270/12	24,00	22,70	48,00	586,00	5.1
	Напиток из брусники	200	0,18	0,13	26,00	107,00	11.5
	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	---
	Запеканка из творога	150	20,57	14,34	0,06	292,00	---
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	66,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	104,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
	Вода бутилированная	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Ужин 1:							
	Салат "Парус" (крабовые палочки, огурцы, яйца, кукуруза консервир.)	100	6,26	8,44	7,15	129,00	8.17
	Отбивная, запеченная с сыром	140	19,14	31,66	4,40	379,00	2.20.2
	Котлета натуральная рубленая (говядина)	106	24,17	17,10	0,00	271,00	2.23
	Картофель запеченный (рифленный)	220	12,00	9,09	9,00	273,00	5.3 P
	Мармелад	20	0,03	0,04	13,99	53,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	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:							
	Изделие слоеное "Язык слоенный"	42	2,44	12,43	24,70	219,00	---
	Кисломолочный продукт Лакомка	150	4,20	4,80	23,70	155,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за девятнадцатый день		4827,50	170,10	204,35	370,00	4460,00	
День 20-й							
Завтрак:							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	220/10	9,98	13,97	47,26	356,00	6.5.1

	Яйца вареные	40	6,48	5,87	0,36	80,00	12
	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	4,10	3,80	20,30	133,00	6.1.2
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем	100	0,40	7,04	1,25	70,00	8.23
	Солянка домашняя	250	13,61	20,50	9,59	278,00	1.11.1
	Запеканка из печени с рисом	150	10,78	8,98	21,11	209,00	2.24
	Соус томатный с овощами	50	0,67	5,05	4,09	65,00	9.4
	Макароны отварные (рожки,витки)	200	7,49	8,00	38,76	267,00	5.6
	Фрикадельки из птицы,тушеные в соусе	175	15,33	14,13	14,79	264,00	3.6.1
	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,80	6,96	42,48	277,00	5.5
	Напиток из груши сушеной	200	2,55	1,60	29,90	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:							
	Коктейль молочный Фруто няня	200	7,70	2,10	9,00	66,00	---
	Пирожное с прослойкой	60	2,60	2,35	16,05	96,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	104,00	---
	Вода бутилированная	2шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	100	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:							
	Салат с брокколи лето (брокколи, помидоры "Черри")	100	0,65	2,11	3,32	37,00	20.3
	Поджарка из рыбы (кета)	125	28,49	9,74	7,46	236,00	4.4
	Пюре из цветной капусты и картофеля	200	4,34	5,65	1,04	95,00	5.11
	Плов по узбекски (говядина)	250/75	36,34	32,97	69,72	741,00	2.1.2
	Пирожное с прослойкой	60	2,60	2,35	16,05	96,00	---
	Чай с сахаром, лимон	200/10/7	0,13	0,02	14,86	61,00	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	4,32	5,58	39,42	225,00	---
	Кисломолочный продукт "Бифилайф"	200	5,04	12,60	19,80	140,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за двадцатый день:		5380,75	191,52	186,33	557,68	4712,00	
День 21-й							
Завтрак:							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	220/10	11,49	14,35	52,62	385,00	6.6
	Ветчина к завтраку	30	3,90	4,20	0,72	56,40	7.4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Сыр плавленый сегмент	17,5	2,18	3,90	0,62	43,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	6.3.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Обед:							
	Помидоры "Черри "	100	1,10	0,20	3,80	24,00	8.6.2
	Рассольник ленинградский	215/25/10	9,60	12,23	15,14	209,00	1.2
	Хлебцы рыбные (треска,кета)	130	16,11	11,17	7,83	207,00	4.4.1

	Птица тушеная в сметанном соусе	100/70	32,65	33,55	6,58	396,00	3.3.1
	Каша рассыпчатая рисовая	200	5,16	8,04	58,59	329,00	5.5.4
	Картофельное пюре	200	4,27	6,62	18,61	185,00	5.2
	Напиток из вишни сушеной	200	0,68	0,28	24,63	116,00	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:							
	Печенье овсяное	50	2,27	10,05	28,30	123,00	---
	Фрукт свежий Апельсин	300	2,70	0,60	24,30	129,00	---
	Вода бутилированная	1шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:							
	Огурцы свежие (нарезка)	100	0,80	0,00	45779,00	14,00	8.6.2
	Соус мясной	125	20,89	21,31	2,11	284,00	2.18.1
	Спагетти отварные	200	7,49	8,00	38,76	267,00	5.6
	Конфета	18	2,20	12,40	23,60	216,00	---
	Чай с сахаром	200/10	0,00	0,00	10,00	39,00	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	4,14	4,56	42,12	217,00	---
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	158,00	---
Итого за двадцать первый день:		4400,50	148,07	166,64	46277,81	4065,4	
Среднее значение за период		5037,82	168,66	196,34	2675,64	4488,43	

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

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

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

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

***/2022-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Москва 2022 Научный центр здоровья детей

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ Издание 2-е, исправленное и дополненное.

Москва 2022

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ЗАМЕСТИТЕЛЯ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ОБРАЗОВАНИЯ АКАДЕМИКА РАН ПРОФЕССОРА Г.Г. ОНИЩЕНКО НАУЧНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ФГБУН «ФИЦ ПИТАНИЯ, БИОТЕХНИКИ»

Начальник управления продовольственного обеспечения и организации питания

Технолог

Диетсестра

Н. С. Зими́на

Е. В. Кононенко

И. Н. Белобородова