

Заместитель директора по безопасности, ресурсному
обеспечению и контрольной деятельности

А.Г. Комаричев

" " 13. 10. 2025 2025г.

Директор ФГБОУ ВДЦ "Океан"



Н.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	200/10	10,56	13,80	48,20	358,00	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
	Бефстроганов (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	5.7
	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	1 шт/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
	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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за первый день:		4337,50	159,85	195,38	498,50	4242,00	
День2-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	0,10	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
	Соус томатный с овощами	50	0,67	5,04	4,09	65,00	9.4
	Зразы с яйцом	140	11,20	23,19	11,56	306,00	2.17.3
	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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:							
	Винегрет овощной	100	1,57	7,19	9,18	108,00	8.9.1
	Паста сливочная с курицей	200	13,84	19,45	29,02	390,00	3.11
	Поджарка из рыбы (кета)	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
	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	1 шт/500	4,20	3,75	10,35	104,00	---
Итого за второй день:		4752,00	178,97	223,95	512,06	4829,00	
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	250/10	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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	100/3,5	0,07	0,01	5,11	30,00	6.3.5
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	24,13	17,10	0,00	271,00	2.23.1
	Картофель, запеченный дольками	200	5,52	6,08	33,56	255,00	
	Оладьи	75	5,89	7,95	34,33	233,00	10.2
	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	---
	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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за третий день:		4263,25	150,40	194,78	524,24	4575,00	
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	---
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,00	6.4.1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Помидоры "Черри "	100	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
	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
	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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:							
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	2,26	6,25	9,22	119,00	8.5
	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 из творога	75	14,11	11,36	13,82	219,00	70.2
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	66,00	---
	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 "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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за четвертый день:		4702,50	184,62	172,16	518,90	4486,00	
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 с фрикадельками	215/35	1,96	2,37	15,38	91,00	1.8
	Печень по -строгановски	75/75	19,78	16,13	11,12	271,00	2.6
	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	---
	Изделия кондитерские 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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	100/3,5	0,07	0,01	5,11	30,00	6.3.5
Ужин 1:							
	Салат из цветной капусты с помидором и огурцом свежим	100	2,30	10,27	0,76	118,00	8.22
	Котлета мясная	110	11,21	23,19	11,56	306,00	2.9.1
	Рыба запеченная с помидором и сыром	150	22,54	11,88	5,24	230,00	4.7.1
	Картофельное пюре	200	4,27	6,62	18,61	185,00	5.2
	Блинчики	50	4,78	5,57	17,87	139,00	10.3.1
	Мед натуральный	20	0,16	0,00	16,06	66,00	---
	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 Булочка "Плюшка"	60	4,32	5,58	39,42	225,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт питьевой"	200	6,40	5,00	30,00	194,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за пятый день:		4417,25	146,25	163,02	480,96	4198,00	

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 огурцов	100	0,81	6,12	12,50	68,00	8.15.1
	Рассольник ленинградский	215/25/10	9,60	12,23	15,14	209,00	1.2
	Голень цыпленка ,запеченная н/к	215	44,01	26,96	0,00	409,00	58.3
	Рис отварной с овощами	235	8,12	15,15	67,96	440,00	5.5.1
	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
	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	1 шт/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	8.4М
	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	---
	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 "Пирожок с начинкой "	60	5,16	5,22	8,72	57,00	---
	Кисломолочный продукт "Лакомка"	200	4,20	4,80	23,70	155,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за шестой день:		4880,75	190,99	215,28	452,68	4581,00	
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 помидоров	100	0,95	15,15	3,25	155,00	8.20
	Суп гороховый "Ева"	250	15,29	13,58	22,16	272,00	1.7.1
	Перец фаршированный с мясом и рисом	315	20,02	31,94	10,40	416,00	2.22
	Фрикадельки в соусе	110/75	13,39	33,07	18,74	427,00	2.21
	Булгур отварной	200	8,86	7,89	43,44	290,00	5.5.2
	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	---
	Печенье сдобное	50	2,70	3,55	28,80	115,00	---
	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	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	100/3,5	0,07	0,00	5,11	30,00	6.3.5
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	69,92	741,00	2.1.2
	Оладьи	75	5,89	7,95	34,33	233,00	10.2
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	66,00	---
	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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за седьмой день:		4894,00	168,33	221,45	531,39	5008,00	
День 8-й							
Завтрак:							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	220/10	9,98	13,97	47,26	356,00	6.5.1
	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
	Биточки по белорусски	100	18,89	17,66	0,67	237,00	2.25
	Картофельное пюре	200	4,27	6,62	18,61	185,00	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	---
	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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:							
	Винегрет овощной	100	1,57	7,19	9,18	108,00	8.9.1
	Бефстроганов (говядина)	75/75	25,41	34,83	5,96	443,00	2.3.1
	Кускус 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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за восьмой день:		4645,75	178,34	196,29	504,06	4303	
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 картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	2,26	6,25	9,22	119,00	8.5
	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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	100/3,5	0,07	0,00	5,11	30,00	6.3.5
Ужин 1:							
	Салат из свежих помидоров	100	0,95	15,15	3,25	155,00	8.20
	Голубцы ленивые	185	31,60	31,97	12,52	469,00	2.19
	Картофель отварной с луком зеленым	200/3	4,07	7,92	21,30	212,00	5.9.1
	Соус томатный с овощами	50	0,67	5,04	4,09	65,00	9.4
	Блины	75	4,63	5,06	26,65	169,00	10.3

	Мед натуральный	20	0,00	0,00	16,40	66	---
	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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за девятый день:		4249,00	114,05	163,68	481,44	3990,60	
День 10-й							
Завтрак:							
	Омлет с колбасой	235	24,12	32,78	4,11	411,00	12.2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	---
	Изделие слоеное "Круассан"	55	3,80	3,35	31,40	171,00	---
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,39	3,43	20,73	127,00	6.4.1
	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-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
	Котлета мясная	110	11,21	23,19	11,56	306,00	2.9.1
	Пюре из цветной капусты с картофелем	200	4,34	5,65	1,04	95,00	5.11
	Соус молочный	50	1,42	5,17	6,04	76,00	9.2
	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	---
	Корж молочный	50	3,40	6,20	33,75	192,00	---
	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	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
	Птица запеченная с овощами (голень)	200	2,86	9,96	8,78	135,00	3.8.3
	Булгур отварной	200	8,86	7,89	43,44	290,00	5.5.2
	Говядина в кисло-сладком соусе	75/100	30,36	32,45	23,58	508,00	2.8.3
	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,16	8,04	58,59	329,00	5.5.4
	Сырники из творога	75	23,23	19,22	36,73	240,00	70.2
	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	---
	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	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:		4817,00	185,12	213,97	538,4	4765,6	
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 (горбуша)	200/50	13,05	6,15	10,64	150,00	1.4
	Печень по -строгановски	75/75	19,78	16,13	11,12	271,00	2.6
	Поджарка (говядина)	125	28,59	26,92	2,99	370,00	
	Соус томатный с овощами	50	0,67	5,04	4,09	65,00	9.4
	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,80	6,96	42,48	277,00	5.5
	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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	100/3,5	0,07	5,11	1,60	30,00	6.3.5
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
	Оладьи	75	5,89	7,95	34,33	233,00	10.2
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	66,00	---
	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 "Снежок"	200	5,40	5,00	21,50	158,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за одиннадцатый день:		4443,00	161,72	185,12	441,55	4243,00	
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 с яйцом	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
	Тефтели тушеные в соусе	110/75	11,40	18,46	10,29	258,00	2.13.3
	Рыба запеченая под молочным соусом (треска)	130	18,35	13,34	11,71	240,00	4.1.1
	Кускус 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	1 шт/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,яйцо,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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за двенадцатый день:		4765,75	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
	Запеканка из печени с рисом	125	10,78	8,98	21,11	209,00	2.24
	Говядина тушеная с перцем сладким	130	28,42	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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	100/3,5	0,07	5,11	1,60	30,00	6,3,5
Ужин 1:							
	Салат из отварной моркови с сыром	100	0,00	12,84	2,45	125,00	8,21
	Запеканка картофельная с мясом	360	6,00	14,18	41,04	332,00	2,15
	Хлебцы рыбные (треска, кета)	115	2,77	17,56	5,16	195,00	4,4,1
	Рис отварной с овощами	235	8,20	15,15	67,91	440,00	5,5,1
	Блинчики	50	4,78	5,57	17,87	139,00	10,3,1
	Мед натуральный	20	0,16	0,00	16,06	66	---
	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"	200	4,20	4,80	23,70	155,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за тринадцатый день:		4811,00	125,65	210,55	540,00	4748,60	
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	---
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,39	3,34	20,73	127,00	6,4,1
	Батон	50	3,80	1,45	26,65	137,00	13
Обед:							
	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,00	8,15
	Рассольник ленинградский	215/25/10	9,60	12,23	15,14	209,00	1,2
	Перец фаршированный с мясом и рисом	315	20,02	31,94	10,40	416,00	2,22
	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 фрукто нья	200	2,7	2,1	9,0	66,0	---
	Банан свежий	210	3,15	1,05	44,10	201,00	---
	Пирожное с прослойкой	60	2,60	2,35	16,05	96,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/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", яйцо)	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
	Сырники из творога	75	14,11	11,36	13,82	219,00	70.2
	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	---
	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 "Сerpантинка"	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		4910,75	193,00	217,54	453,03	4543,00	
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 фрукто няня	90	0,45	9,00	45820,00	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	215/35	1,96	2,37	15,38	91,00	1.8
	Бефстроганов (говядина)	75/75	25,41	34,83	5,96	443,00	2.3.1
	Птица тушеная в сметанном соусе	100/70	32,65	33,55	6,58	396,00	3.3.1
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,64	8,24	48,63	310,00	5.13
	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	---
	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	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	100/3,5	0,07	5,11	1,60	30,00	6.3.5
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
	Котлеты в молочном соусе (филе)	120	10,03	10,52	15,10	207,00	42.2
	Картофель отварной с луком зеленым	200/3	4,07	7,92	21,30	212,00	5.9.1
	Блины	75	4,63	5,06	26,65	169,00	10.3
	Мед натуральный	20	0,16	0,00	16,06	66	---
	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 "Варец"	200	5,80	5,00	8,20	106,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за пятнадцатый день		4459,00	152,26	188,42	46356,16	4335,60	
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	---
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,39	3,43	20,73	127,00	6.4.1
	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
	Гуляш (говядина)	75/75	0,82	19,51	9,15	227,00	2.2.1
	Каша рисовая гречневая	200	9,80	6,96	42,48	277,00	5.5
	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,16	8,04	58,59	329,00	5.5.4
	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 фрукто няня	200	7,70	2,10	9,00	66,00	---
	Рулет фруктовый	50	2,55	1,60	29,75	144,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	---
Ужин 1:							
	Винегрет овощной (свекла,картофель,морковь,огурец соленый)	100	1,57	7,19	9,18	108,00	8.9.1
	Котлета мясная	110	11,21	23,19	11,56	306,00	2.9.1
	Запеканка из птицы	140	21,91	24,44	643,00	334,00	3.5
	Пюре из цветной капусты с картофелем	200	4,34	5,65	1,04	95,00	5.11
	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
	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:							
	Изделие слоеное "Круассан"	55	3,80	3,35	31,40	171,00	---
	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 шестнадцатый день		4910,75	177,88	220,28	1165,86	4614,00	
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 фрукто 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 с клецками	215/35	1,05	3,07	8,37	66	1.15
	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	0,24	0,15	23,32	96,00	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	7.5.2
	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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	100/3,5	0,07	5,11	1,60	30,00	6.3.5
Ужин 1:							
	Салат из моркови с чесноком	60	0,91	5,07	5,74	73,00	8.4M
	Запеканка картофельная с печенью	278	4,64	7,65	34,25	235,00	2.27
	Тефтели из говядины	100/75	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
	Оладьи	75	5,89	7,95	34,33	233,00	10.2
	Джем фруктовый	20	0,00	0,00	10,00	40,00	---
	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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за семнадцатый день		4984,00	179,91	197,69	554,81	4907,00	
День 18-й							
Завтрак:							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220/10	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 свежих помидоров со сладким перцем	100	0,40	7,04	1,25	70,00	8.11
	Суп "Ева" гороховый с копченостями	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
	Голубцы ленивые	185	31,60	31,97	12,52	469,00	2.19

	Картофельное пюре	150	4,27	6,62	18,61	185,00	5.2
	Соус томатный с овощами	50	0,67	5,04	4,09	65,00	9.4
	Напиток из сухофруктов	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	---
	Пирог	60	3,66	9,24	19,56	176,00	---
	Фрукт свежий Груша	270	1,08	0,81	27,81	127,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/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
	Сырники из творога	75	14,11	11,36	13,82	219,00	70.2
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	66,00	---
	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 "Пирожок с начинкой "	60	5,16	5,22	26,16	172,00	---
	Кисломолочный продукт "Йогурт"	200	6,40	5,00	30,00	194,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за восемнадцатый день		4655,75	193,44	199,87	489,40	4652,00	
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 картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	2,26	6,25	9,22	119,00	8.5
	Солянка домашняя	250	13,61	20,50	9,59	278,00	1.11.1
	Пельмени с говядиной и с маслом сливочным	270/12	26,25	16,25	83,75	587,00	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	---
	Вода бутилированная	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
	Чай заварной с сахаром, лимон	100/3,5	0,07	5,11	1,60	30,00	6.3.5

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	106	24,13	17,10	0,00	271,00	2.23.1
	Картофель запеченный дольками	200	5,22	6,08	33,56	255,00	5.3.1
	Пирожное Корзиночка	60	4,44	10,74	35,70	256,00	---
	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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за девятнадцатый день		4251,00	175,52	220,39	430,61	4704,00	
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
	Суп сайровый	215/35	8,46	10,72	18,61	205,00	1.3
	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
	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 фрукто няня	200	7,70	2,10	9,00	66,00	---
	Пирожное с прослойкой	50	2,60	2,35	16,06	96,00	---
	Фрукт свежий Яблоко	220	0,88	0,88	21,56	104,00	---
	Вода бутилированная	1 шт/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	250/75	36,34	32,97	69,72	741,00	2.1.2
	Блинчики	50	4,78	5,57	17,87	139,00	10.3.1
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	66,00	---
	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	1 шт/500	0,00	0,00	0,00	0,00	---
Итого за двадцатый день:		4680,75	182,50	173,47	540,87	4481,00	
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	1 шт/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)	115	16,11	11,17	7,83	207,00	4.4.1
	Картофельное пюре	200	4,27	6,62	18,61	185,00	5.2
	Птица тушеная в сметанном соусе	100/70	33,65	33,55	6,58	396,00	3.3.1
	Каша рассыпчатая рисовая	200	5,16	8,04	58,59	329,00	5.5.4
	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	1 шт/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:		4385,50	149,07	166,64	46277,81	4065,4	
Среднее значение за период		4629,34	168,76	197,63	4894,66	4517,90	

***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

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, БИОТЕХНОЛОГИИ И БЕЗОПАСНОС

Начальник управления продовольственного обеспечения и организации питания



Н. С. Зимина

Технолог



Е. В. Кононенко

Диетсестра



И. Н. Белобородова