

"СОГЛАСОВАНО"							"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ЧОУ "Татнефть- школа"							Директор "ООО Татнефть-УРС"
_____ Е.Л. Макарова							_____ Т.М.Мишанова
" _____ " _____ 2025г.							" _____ " _____ 2025г.
Примерное 20 дневное меню приготавливаемых блюд возрастная категория : от 7-11 лет							
на март, апрель, май 2025 года							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
НЕДЕЛЯ 1							
День 1							
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	7,10	7,60	36,70	245	ТК № 171 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	2,7	14,6	93,3	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Батон	50	3,2	0,3	15,3	79	
	Итого за завтрак	455	13,00	10,60	66,60	417	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,44	0,67	15,43	112	ТК № 253 сборник рецептов Могильный М.П..2016г
	Итого за II завтрак	200	1,44	0,67	15,43	112	
Обед	Салат пестрый	60	0,60	2,70	6,40	35	ТК № 28 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Уха рыбацкая (форель)	250/30	8,5	4,4	13,3	128	ТК № 66 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Жаркое по домашнему	70/150	22,2	22,7	20,3	375	ТК № 91 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	

	Кисель плодово- ягодный	200	0,0	0,0	15,00	57	ТК № 274 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	810	35,40	30,60	92,50	726	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	200	5,6	0,09	7,3	50,28	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	200	5,6	0,09	7,3	50	
Ужин	Запеканка из творога с джемом	150/20	20,6	12,4	64,9	450	ТК № 207 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	ТК № 259 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (банан)	200	0,3	20,2	2,6	89	ТК № 260 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	570	22,3	34,0	78,7	600	
Итого за день		2235	78	76	261	1906	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 2							
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	9,0	9,0	37,0	266	ТК № 170 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с сыром	65 (50/15)	7,9	4,7	24,2	172	ТК № 3 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	ТК № 259 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	470	18,30	15,10	72,40	499	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,44	0,67	15,43	112	ТК № 253 сборник рецептов Могильный М.П...2016г
	Итого за II завтрак	200	1,44	0,67	15,43	112	
Обед	Маринад овощной без томата	60	0,70	5,30	5,90	74	ТК № 47 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Суп лапша домашняя на к/б	250	1,4	4,4	13,2	104,2	ТК № 62 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Куры отварные	90	20,4	17,21	0,4	238	ТК № 122 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре картофельное	150	3,10	4,6	20,1	137	ТК № 133 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из свежих плодов (яблоко, груша)	200	0,2	0,1	19,1	75,5	ТК № 269 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	800	29,90	32,41	96,20	760	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	ТК № 256 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	200	5,5	6,2	8,6	110	
Ужин	Драчена	180	23	25,2	31,2	446	ТК № 206 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	2,7	14,6	93,3	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	ТК № 260 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (груша)	150	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого за ужин	580	29,90	28,60	80,70	703	
Итого за день		2250	85	83	273	2184	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 3							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,30	8,1	33,5	232	ТК № 183 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с маслом	60(50/10)	4	4,6	24,2	156	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	2,7	14,6	93,3	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	465	13,00	15,40	72,30	481	
	Фрукт (яблоко)	150	0,40	0,40	9,80	47	

II завтрак	Итого за II завтрак	150	0,40	0,40	9,80	47	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66	ТК № 24 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Рассольник домашний на м/б	250/10	2,1	5,3	13,6	112	ТК № 53 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Эчпочмак	150	15	14,5	36,9	337,5	ТК № 237 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	ТК № 268 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	720	23,00	25,55	120,30	757	
Полдник	Кефир 2,5 %	200	5,6	0,09	7,31	50,29	ТК № 253 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	200	5,6	0,09	7,31	50,29	
Ужин	Суфле рыбное (горбуша)	90/5	14,4	11,4	2,9	171	ТК № 82 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Картофель тушеный	150	3,3	9,2	22,7	189	ТК № 134 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,04	9,3	35,6	ТК № 260 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,70	2,20	27,15	135	
	Итого за ужин	525	23,50	23,24	86,65	648	
Итого за день		2060	66	65	296	1983	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 4							
Завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	8,1	9,8	35,60	264	ТК № 169 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с сыром	65 (50/15)	7,9	4,7	24,2	172	ТК № 3 сборник рецептур Поляковский Ю.И.2011г

	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	ТК № 264 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	425	19,20	17,60	73,30	529	
II завтрак	Напиток из шиповника	200	1,2	0,52	53,6	222	ТК № 273 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за II завтрак	200	1,20	0,52	53,6	222	
Обед	Огурцы свежие	60	0,6	0,09	1,71	11	ТК № 5 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	250/10	1,8	5,8	12,5	107,5	ТК № 52 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Котлеты (говядина)	90/7	14,10	19,50	14,00	289	ТК № 92 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Овощи припущенные (кабачки, морковь)	150	1,3	4,9	11,8	95	ТК № 169 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из свежих плодов (груша, яблоко)	200	0,2	0,1	19,1	75,5	ТК № 269 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	817	22,10	31,19	96,61	709	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	200	5,6	0,09	7,3	50,28	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	200	5,6	0,09	7,3	50,28	
Ужин	Печень по-строгановски	65/40	16,7	12,1	1,9	184	ТК № 120 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,50	4,2	33,3	196	ТК № 197 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	24	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	
	Итого за ужин	510	26,10	16,73	68,90	521	
Итого за день		2152	74,20	66,13	299,71	2032	
	Наименование блюда		Пищевые вещества				№ рецептуры

Прием пищи		Вес блюда	Белки, г	Жиры,г	Углевод ы,г	Энергетическая ценность, ккал	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Омлет с сыром	200/5	18,3	39	16	326	ТТК №233 сборник рецептов М .П.Могильный
	Батон	50	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	2,7	14,6	93,3	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	455	24,20	42,00	45,90	498	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,44	0,67	15,43	112	ТК № 253 сборник рецептов Могильный М.П..2016г
	Итого за II завтрак	200	1,44	0,67	15,43	112	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,7	2,3	36	ТК № 13 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	250/10	1,8	5,8	8,3	92,5	ТК № 49 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрикадельки из кур	90/5	9,5	10,6	5,9	157	ТК № 124 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре гороховое	150/5	14,60	5,10	33,10	240	ТК № 156 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из кураги	200	1	0,05	27,05	110	ТК № 268 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	760	31,50	25,05	114,15	767	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,04	1,68	18	95	
	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	ТК № 256 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	230	7,54	7,88	26,60	205	

Ужин	Рагу овощное	150	2,8	7,5	12,8	130	ТК № 141 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Дучмаки с творогом	100	15,80	12,00	28,80	288	ТК № 243 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	ТК № 259 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (груша)	150	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого за ужин	600	20,40	21,20	63,10	526	
Итого за день		2245	85,08	96,80	265,18	2108	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
НЕДЕЛЯ 2							
День 6							
Завтрак	Каша манная молочная	200/5	8,1	10,2	33,8	259	ТК № 177 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Батон	50	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	2,7	14,6	93,3	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	455	14,00	13,20	63,70	431	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,44	0,67	15,43	112	ТК № 253 сборник рецептов Могильный М.П..2016г
	Итого за II завтрак	200	1,44	0,67	15,43	112	
	Огурцы свежие	60	0,6	0,09	1,71	11	ТК № 5 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Суп- крем из разных овощей (брокколи)	250	6,5	10,6	10,6	176,4	ТК № 60 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Гуляш из говядины	70/50	20,1	20,5	3,2	277	ТК № 89 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,50	4,2	33,3	196	ТК № 197 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	

	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	19,1	75,5	ТК № 269 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	835	37,00	36,29	105,41	867	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,7	2,2	27,15	135	
	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	ТК № 256 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	230	7,20	8,40	35,75	245	
Ужин	Кнели рыбные припущенные	90	14,9	9,18	5,22	164	ТК № 80 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,7	3,6	37,6	201	ТК № 160 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	24	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	495	22,50	13,21	76,52	506	
Итого за день		2215	82,14	71,77	296,81	2161	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 7							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200/5	9	9	37	295	ТК № 134 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с маслом	60(50/10)	4	4,6	24,2	156	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	ТК № 259 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	460	14,40	15,00	72,40	512	
II завтрак	Напиток из клюквы	200	0,6	0,26	26,8	111	Рецептура №ЦБ00005289
	Итого за II завтрак	200	0,6	0,26	26,8	111	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66	ТК № 24 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Куллама на м/б	250	2,3	4,3	13,2	104,2	ТК № 58 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Тефтели из говядины	70/30	9,90	8,2	8,5	148	ТК № 101 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре из овощей	150	4,4	9,2	11,2	145	ТК № 347 сборник рецептов Могильный М.П. 2016г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	15,00	57	ТК № 274 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	810	21,50	27,40	90,20	651	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	200	5,6	0,09	7,3	50,28	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	200	5,6	0,09	7,3	50,28	
Ужин	Сырники из творога с джемом	150/10	25,8	16,3	40,	411	ТК № 209 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	ТК № 264 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (яблоко)	150	0,40	0,40	9,80	47	
	Итого за ужин	510	29,40	19,80	63,30	551	
Итого за день		2180	71,50	62,55	260,00	1875	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8,0	36,5	241	ТК № 182 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с сыром	65 (50/15)	7,9	4,7	24,2	172	ТК № 3 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	2,7	14,6	93,3	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	465	18,00	15,40	75,30	506	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,44	0,67	15,43	112	ТК № 253 сборник рецептов Могильный М.П..2016г

	Итого за II завтрак	200	1,44	0,67	15,43	112	
Обед	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68	ТК № 44 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Рассольник ленинградский на м/б	250/10	2,2	5,3	15,4	120	ТК № 50 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Филе индейки тушеное с овощами в соусе	220	19,9	24,7	39	461	ТК № сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	ТК № 268 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	790	28,50	35,15	125,50	890	
Полдник	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,7	2,2	27,15	135	
	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	ТК № 256 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	230	7,2	8,4	35,75	245	
Ужин	Растегай с горбушей	130	15	14,5	36,9	338	Рецептура блюд
	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	24	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (банан)	200	0,3	20,2	2,6	89	ТК № 260 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	530	15,40	34,73	48,60	451	
Итого за день		2215	70,54	94,35	300,58	2204	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 9							
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	150/20	20,6	12,4	64,9	450	ТК № 207 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Батон	50	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	ТК № 264 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Итого за завтрак	420	27,00	15,80	93,70	622	
II завтрак	Фрукт (груша)	150	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого за II завтрак	150	0,40	0,30	10,30	47	
Обед	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	ТК № 39 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	250/10	1,8	5,8	8,3	92,5	ТК № 49 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Язык отварной с овощами	75/30	19,2	14,3	5,1	226	ТК № 119 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,4	5,2	34,6	222	ТК № 160 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из кураги	200	1	0,05	27,05	110	ТК № 268 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	830	35,30	27,55	116,85	815	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	200	5,6	0,09	7,3	50,28	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	200	5,6	0,09	7,3	50,28	
Ужин	Азу из говядины	200/5	12,80	9,18	21,41	212	ТК № 438 сборник рецептов Могильный М.П. 2016г
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	ТК № 259 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	ТК № 274 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Оладьи	100	9,20	8,40	49,80	312,00	ТК № 227 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	555	27,20	19,38	107,01	702	
Итого за день		2155	96	63	335	2236	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 10							

Завтрак	Каша рисовая молочная	200/5	7,7	10,1	43,9	297	ТК № 168 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с сыром	65 (50/15)	7,9	4,7	24,2	172	ТК № 3 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	2,7	14,6	93,3	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	470	18,30	17,50	82,70	562	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,44	0,67	15,43	112	ТК № 253 сборник рецептов Могильный М.П..2016г
	Итого за II завтрак	200	1,44	0,67	15,43	112	
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,5	2,7	2,7	38	ТК № 81 сборник рецептов Могильный М.П. 2016г
	Свекольник на м/б	260	2,1	5,1	14,8	113,9	ТК № 64 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Котлеты рыбные (горбуша)	90	14,52	10,3	12,3	201,6	ТК № 79 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре картофельное	150	3,10	4,6	20,1	137	ТК № 133 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	19,1	75,5	ТК № 269 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	810	24,52	23,60	106,50	697	
Полдник	Кефир 2,5 %	200	5,6	0,09	7,31	50,29	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	200	5,6	0,09	7,31	50,29	
Ужин	Омлет натуральный	140/7	12,20	18,0	2,02	219	ТК № 203 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	ТК № 274 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	24	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (апельсин)	150	1,80	0,40	16,20	86	
	Итого за ужин	547	17,90	18,83	51,92	446	

Итого за день		2227	67,76	60,69	263,86	1868	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
НЕДЕЛЯ 3							
День 11							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,4	8,0	36,5	241	ТК № 182 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Батон	50	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	2,7	14,6	93,3	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	455	13,30	11,00	66,40	413	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,44	0,67	15,43	112	ТК № 253 сборник рецептов Могильный М.П..2016г
	Итого за II завтрак	200	1,44	0,67	15,43	112	
Обед	Салат пестрый	60	0,60	2,70	6,40	35	ТК № 28 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Рассольник ленинградский на м/б	250/10	2,2	5,3	15,4	120	ТК № 50 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Рагу овощное с мясом	220	18	19,5	38,6	409	ТК № 114 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,04	9,3	35,6	ТК № 260 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	790	25,20	28,34	107,20	731	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	200	5,6	0,09	7,3	50,28	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	200	5,6	0,09	7,3	50,28	
Ужин	Драчена	180	23	25,2	31,2	446	ТК № 206 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	ТК № 274 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	ТК № 259 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (груша)	150	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого за ужин	580	29	27	77	671	
Итого за день		2225	74,14	67,40	273,63	1977	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 12							
Завтрак	Каша из смеси круп (гречневая, овсяная, пшенная) молочная	200/5	8,1	9,4	28,9	234	ТК № 184 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с маслом	60(50/10)	4	4,6	24,2	156	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	ТК № 264 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	420	15,30	17,10	66,60	483	
II завтрак	Напиток из облепихи	200	1,2	0,56	53,6	222	Рецептура №ЦБ00005289
	Итого за II завтрак	200	1,2	0,56	53,6	222	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,7	2,3	36	ТК № 13 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Уха рыбацкая (форель)	250/30	8,5	4,4	13,3	128	ТК № 66 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Ленивые голубцы	200/30	18	14,4	15,2	262	ТК № 116 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	24	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	690	31,20	22,33	77,40	581	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,04	1,68	18	95	
	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	ТК № 256 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Итого за полдник	220	7,54	7,88	26,60	205	
Ужин	Пудинг творожный	150	20,6	12,4	64,9	450	ТК № 212 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Соус молочный	30	0,6	1,5	1,9	23	ТК № 219 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	ТК № 259 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (яблоко)	150	0,40	0,40	9,80	47	ТК № 274 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	460	23,00	15,70	87,80	581	
Итого за день		1990	78,24	63,57	312,00	2072	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 13							
Завтрак	Каша овсяная молочная	200/5	7,7	9,6	32,4	247	ТК № 179 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Батон	50	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	2,7	14,6	93,3	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	455	13,60	12,60	62,30	419	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,44	0,67	15,43	112	ТК № 253 сборник рецептов Могильный М.П...2016г
	Итого за II завтрак	200	1,44	0,67	15,43	112	
Обед	Перец сладкий свежий	60	0,75	0	2,85	14	сборник рецептов Лапшина В.Т.
	Суп- крем из разных овощей (цветная капуста)	250	5,9	9,6	16,5	176	ТК № 60 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Зразы из говядины с яйцом	120	15,5	20,9	18,4	325	ТК № 95 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Овощи припущенные (кабачки, морковь)	150	1,3	4,9	11,8	95	ТК № 139 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	

	Компот из кураги	200	1	0,05	27,05	110	ТК № 268 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	830	28,55	36,25	114,10	851	
Полдник	Кефир 2,5 %	200	5,6	0,09	7,31	50,29	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	175	4,70	4,10	6,50	88	
Ужин	Элеш из индейки	130	10	9,7	24,6	130	ТК № 237 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	24	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (банан)	200	0,3	20,2	2,6	89	ТК № 260 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	530	10,4	29,9	36,3	243,4	
Итого за день		2215	58,69	83,55	234,63	1713,6	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 14							
Завтрак	Омлет с сыром	200/5	18,3	39	16	326	ТТК №233 сборник рецептов М .П.Могильный
	Батон	50	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	ТК № 259 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	375	22,90	40,70	42,50	466	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,44	0,67	15,43	112	ТК № 253 сборник рецептов Могильный М.П...2016г
	Итого за II завтрак	200	1,44	0,67	15,43	112	
Обед	Огурцы свежие	60	0,6	0,09	1,71	10,8	ТК № 19 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	250/10	1,8	5,8	12,5	107,5	ТК № 52 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бефстроганов (говядина)	70/30	20,0	23,8	2,7	305	ТК № 86 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Каша из булгур рассыпчатая	130/4	6,60	4,90	37,10	223	ТК № 134 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из свежих плодов (яблоко, груша)	200	0,2	0,1	19,1	75,5	ТК № 269 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	804	33,30	35,49	110,61	853	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	200	5,6	0,09	7,3	50,28	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	200	5,60	0,09	7,30	50	
Ужин	Биточки рыбные (горбуша)	90/5	14,52	10,3	12,3	202	ТК № 79 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре картофельное	150	3,11	4,6	20,1	137	ТК № 133 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	ТК № 274 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	180	2,88	2,79	12,1	84	ТК № 264 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	464	24,31	18,09	69,10	539,60	
Итого за день		2043	87,55	95,04	244,94	2021	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 15							
Завтрак	Запеканка из творога с джемом	150/20	20,6	12,4	64,9	450	ТК № 212 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с сыром	65 (50/15)	7,9	4,7	24,2	172	ТК № 3 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	2,7	14,6	93,3	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	390	31,20	19,80	103,70	715	
II завтрак	Фрукт (апельсин)	150	1,80	0,40	16,20	86	
	Итого за II завтрак	150	1,80	0,40	16,20	43	

Обед	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	ТК № 39 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Суп лапша домашняя на к/б	250	2,8	4,4	13,2	104	ТК № 62 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Котлеты рубленые из птицы	90/5	13,5	19,15	13,6	282	ТК № 125 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,50	4,2	33,3	196	ТК № 197 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Соус сметанный	30	0,20	1,0	1,4	16	ТК № 217 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	ТК № 268 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	709	22,20	25,80	96,10	660	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	ТК № 256 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	180	4,95	5,58	7,74	99	
Ужин	Рагу овощное	150	2,80	7,50	12,80	130	ТК № 141 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	
	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	24	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Блины с маслом	100/5	7,5	14	33	289	ТК № 222 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	433	14,20	21,93	79,50	560	
Итого за день		1862	74,35	73,51	303,24	2078	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
НЕДЕЛЯ 4							
День 16							
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	7,100	7,600	36,700	245	ТК № 171 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Бутерброд с маслом	60(50/10)	4	4,6	24,2	156	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	2,7	14,6	93,3	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	465	13,80	14,90	75,50	494	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,44	0,67	15,43	112	ТК № 253 сборник рецептов Могильный М.П..2016г
	Итого за II завтрак	200	1,44	0,67	15,43	112	
Обед	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68	ТК № 44 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Свекольник на м/б	260	2,1	5,1	14,8	113,9	ТК № 64 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Растегай с горбушей	130	15	14,5	36,9	338	Рецептура блюд
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	19,1	75,5	ТК № 269 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	700	22,70	24,80	114,40	726	
Полдник	Кефир 2,5 %	200	5,6	0,09	7,31	50,29	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	200	5,6	0,09	7,31	50,29	
Ужин	Шницель (говядина)	90/7	14,10	19,50	14,00	289	ТК № 92 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,50	4,2	33,3	196	ТК № 197 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Соус сметанный с томатом	30	0,4	1,2	1,4	19	ТК № 218 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	24	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (яблоко)	150	0,40	0,40	9,80	47	
	Итого за ужин	632	20,10	24,13	66,20	556,40	
Итого за день		2197	63,64	64,59	278,84	1939	
	Наименование блюда		Пищевые вещества				№ рецептуры

Прием пищи		Вес блюда	Белки, г	Жиры,г	Углевод ы,г	Энергетическая ценность, ккал	
День 17							
Завтрак	Каша овсяная молочная	200/5	7,7	9,6	32,4	247	ТК № 179 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Батон	50	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	24	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	455	11,00	9,93	56,80	350	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,44	0,67	15,43	112	ТК № 253 сборник рецептов Могильный М.П..2016г
	Итого за II завтрак	200	1,44	0,67	15,43	112	
Обед	Огурцы свежие	60	0,6	0,09	1,71	10,8	ТК № 19 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Суп картофельный с клецками на к/б	250	1,88	2,6	12,7	83,3	ТК № 58 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Суфле из кур	90/7	12,8	21,7	4,5	265	ТК № 129 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Пюре из овощей	150	4,4	9,2	11,2	145	ТК № 347 сборник рецептов Могильный М.П. 2016г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	15,00	57	ТК № 274 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	807	23,78	34,39	82,61	692	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	200	5,6	0,09	7,3	50,28	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	200	5,60	0,09	7,30	50,28	
Ужин	Сырники из творога с джемом	150/10	25,8	16,3	40,	411	ТК № 209 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	ТК № 264 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Фрукт (банан)	200	0,3	20,2	2,6	89	ТК № 260 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	560	29,30	39,60	56,10	593	
Итого за день		2222	71,12	84,68	218,24	1798	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 18							
Завтрак	Драчена	180	12,0	12,0	2,02	219	ТК № 206 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с сыром	65 (50/15)	7,9	4,7	24,2	172	ТК № 3 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	2,7	14,6	93,3	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	445	22,80	25,40	40,82	484	
II завтрак	Напиток из шиповника	200	0,6	0,26	26,8	111	ТК № 273 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за II завтрак	200	0,6	0,26	26,8	111	
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,5	2,7	2,7	38	ТК № 22 сборник рецептов Лапшина В.Т.
	Рассольник домашний на м/б	250/10	2,1	5,3	13,6	112	ТК № 53 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Тефтели рыбные (горбуша)	70/30	11,8	10,0	13,2	191	ТК № 81 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,7	3,6	37,6	201	ТК № 160 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,04	9,3	35,6	ТК № 260 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	825	18,80	18,84	76,30	508	
Полдник	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,70	2,20	27,15	135	
	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	ТК № 256 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Итого за полдник	230	7,20	8,40	35,75	245	
Ужин	Вак- балиш	150	16,3	16,7	35,7	366	ТК № 238 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	9,10	24	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (груша)	150	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого за ужин	500	16,80	17,03	55,10	437	
Итого за день		2200	66,20	69,93	234,77	1785	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 19							
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	200/5	10,4	17,2	38,6	355	ТК № 198 сборник рецептов Поляковский Ю.И. 2011г
	Батон	50	3,2	0,3	15,3	79	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	ТК № 264 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,72	2,24	27	127	
	Итого за завтрак	495	19,52	22,84	94,40	654	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,44	0,67	15,43	112	ТК № 253 сборник рецептов Могильный М.П..2016г
	Итого за II завтрак	200	1,44	0,67	15,43	112	
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,9	4,8	66	ТК № 24 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	250/10	1,8	5,8	8,3	92,5	ТК № 49 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрикадельки из кур	90/5	9,5	10,6	5,9	157	ТК № 124 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Картофель тушеный	150	3,3	9,2	22,7	189	ТК № 134 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	

	Компот из свежих плодов (яблоко, груша)	200	0,2	0,1	19,1	75,5	ТК № 269 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	815	19,70	31,40	98,30	711	
Полдник	Йогурт питьевой 2,5 %	200	5,6	0,09	7,3	50,28	ТК № 253 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	200	5,6	0,09	7,3	50,28	
Ужин	Язык отварной с овощами	75/30	19,2	14,3	5,1	226	ТК № 119 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Каша перловая рассыпчатая	150/5	4,60	3,60	31,70	180	ТК № 60 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Булочка сдобная	100	7,8	8,6	52	318	ТК № 250 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	ТК № 259 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за ужин	560	33,00	27,90	100,00	785	
Итого за день		2270	79	83	315	2312	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г		
День 20							
Завтрак	Каша манная молочная	200/5	8,1	10,2	33,8	259	ТК № 177 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Кофейный напиток на молоке	200	2,7	2,7	14,6	93,3	ТК № 262 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Бутерброд с маслом	60(50/10)	4	4,6	24,2	156	ТК № 1 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за завтрак	465	14,80	17,50	72,60	508	
II завтрак	Сок фруктовый	200	1,44	0,67	15,43	112	ТК № 253 сборник рецептов Могильный М.П..2016г
	Итого за II завтрак	200	1,44	0,67	15,43	112	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,5	2,7	2,3	36	ТК № 13 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г

	Суп картофельный с боб. (горох) и гречками	250/20	8	4,4	31,8	202	ТК № 59 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Азу из говядины	200/5	12,80	9,18	21,41	212	ТК № 438 сборник рецептов Могильный М.П. 2016г
	Хлеб Дарницкий	50	4,1	0,8	37,5	131	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	ТК № 268 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за обед	800	26,40	17,13	120,51	691	
Полдник	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,70	2,20	27,15	135	
	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	ТК № 256 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Итого за полдник	230	7,20	8,40	35,75	245	
Ужин	Омлет натуральный	140/7	12,20	18,0	2,02	219	ТК № 203 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	24	ТК № 258 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117	ТК № 274 сборник рецептов Поляковский Ю.И.2011г
	Фрукт (яблоко)	150	0,40	0,40	9,80	47	
	Итого за ужин	547	16,30	12,83	45,52	407	
Итого за день		2242	66,14	56,53	289,81	1964	
Среднее значение за период		2086,5	71,96	71,32	268,22	1937	
		41730	1439	1426	5364	38735	

ЧОУ
"ТАТНЕФТЬ-
ШКОЛА"

Подписано цифровой
подписью: ЧОУ
"ТАТНЕФТЬ-ШКОЛА"
Дата: 2024.11.07
07:20:24 +03'00'