

| Прием пищи | Наименование блюда и продуктов время приема пищи | Выход в граммах | Б | Ж | У | Энергичность (ккал) | Витамин С | № Рецептуры (сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для 11 |
|------------------|--|-----------------|-------|-------|--------|---------------------|-----------|---|
| 1 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | №1, СБ 2017 шк |
| День 2 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 14,6 | 0 | №1, СБ 2017 шк |
| завтрак: | Запеканка из творога с молоком стученным | 200/30 | 8,4 | 7,05 | 41,86 | 270,06 | 0,72 | №223 СБ 2017 шк |
| с 9.00 по 9.30 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 1,3 | №379 СБ 2017 шк |
| | Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0 | стр 134 табл 6 Дели + 2012 |
| | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | | №209 СБ 2017 шк |
| | Итого | 560 | 22,73 | 23,9 | 99,34 | 709,26 | 2,02 | |
| обед: | Помидоры свежие порционно | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 17,5 | №71, СБ 2017, шк |
| с 13.30 по 14.30 | Сул картофельный с горохом, с куриной грудкой | 250/15 | 7,53 | 12,72 | 20,19 | 214,95 | 6,15 | №102 СБ 2017 |
| | Минтай запеченный с сыром | 110/10 | 11,16 | 10,98 | 4,71 | 184,93 | 2,16 | №232 СБ 2017 шк |
| | Картофельное пюре | 200 | 4,08 | 6,4 | 27,25 | 183 | 24,21 | №312 СБ 2017 шк |
| | Кисель | 200 | 0,1 | | 30,8 | 123,5 | | |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 55/65 | 8,47 | 1,22 | 52,8 | 257,95 | | табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012 |
| | Итого | 1005 | 32,54 | 31,52 | 139,55 | 985,33 | 50,02 | |
| полдник: | Печенье | 60 | 12,32 | 13,03 | 20,18 | 242,97 | 0 | |
| с 16.00 по 16.30 | Нектар плодовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 4 | №389 СБ 2017 |
| | Яблоко свежее | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20 | табл 9 стр 184 Дели + 2012 |
| | Итого | 460 | 14,12 | 14,03 | 59,98 | 423,57 | 24 | |
| ужин: | Огурцы свежие порционно | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | №71, СБ 2017, шк |
| с 19.00 по 20.00 | Бефстроганов из отварной говядины | 90/30 | 6,37 | 17,03 | 2,35 | 147,04 | 0,02 | №245, СБ шк 2017 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 4,23 | 0,9 | 16,1 | 125,33 | 0 | №171 СБ 2017 шк |
| | Чай с сахаром | 188/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,03 | №375 СБ 2017 |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 55/65 | 8,47 | 1,22 | 52,8 | 257,96 | | табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012 |
| | Итого | 740 | 18,84 | 19,27 | 80,30 | 541,32 | 7,05 | |
| второй ужин: | Катык 2,5% | 200 | 2,44 | 2,78 | 9,33 | 69,77 | 0,67 | №386 СБ 2017 |
| | печенье | 50 | 2,2 | 1,68 | 10,68 | 80,07 | 0,00 | |
| | Итого | 250 | 4,64 | 4,46 | 20,01 | 139,84 | 0,67 | |
| | ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ: | 3016 | 92,87 | 93,18 | 399,18 | 2800,32 | 89,76 | 5,0% |

| Прием пищи | Наименование блюда и продуктов время приема пищи | Выход в граммах | Б | Ж | У | Энергичность (ккал) | Витамин С | № Рецептуры (сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.) |
|------------------|--|-----------------|-------|--------|---------|---------------------|-----------|--|
| 1 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| День 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | 0 | №1 СБ 2017, шк |
| завтрак: | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 230/10 | 12,1 | 8,3885 | 43,3716 | 305,2 | 1,1 | №174 СБ 2017 шк |
| с 9.00 по 9.30 | Чай с сахаром, с лимоном | 180/15/5 | 0,115 | 0,025 | 15,15 | 61,7 | 2,03 | №377 СБ 2017 шк |
| | Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0 | стр 134 табл 6 Дели +, 2012 |
| | Сыр порционнно | 20 | 5,27 | 5,32 | | 68,66 | 0,15 | № 15, СБ 2017 шк |
| | Итого | 550 | 23,57 | 23,30 | 99,77 | 712,16 | 3,28 | |
| | Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня % | | | | | | | |
| обед: | Огурцы свежие порционнно | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 25,30% |
| с 13.30 по 14.30 | Рассолыльник ленинградский со сметаной | 250/10 | 2,28 | 6,59 | 12,34 | 123,46 | 8,41 | №71 СБ 2017, шк №96 СБ 2017 шк |
| | Котлеты по-хлыновски (мясо-картофельные) | 100 | 10,02 | 18,33 | 6,7 | 207,34 | 0,22 | №417, СБ рецептур 1996 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным | 200/5 | 10,13 | 6,7 | 39,04 | 284,33 | 0 | №302 СБ 2017 шк |
| | Компот из курати | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,63 | 114,8 | 0,6 | №348 СБ 2017 шк |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 55/65 | 8,47 | 1,22 | 52,8 | 257,95 | | табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012 |
| | Итого | 985 | 32,38 | 32,99 | 140,41 | 938,87 | 16,23 | |
| | Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня % | | | | | | | |
| полдник: | Вафли | 40 | 11,83 | 13,91 | 56,51 | 306,75 | 0 | 35,48% |
| с 16.00 по 16.30 | Нектар плодовой | 200 | 1 | 0,2 | 2,02 | 86,6 | 4 | №389 СБ 2017 |
| | Итого | 240 | 12,83 | 14,11 | 58,53 | 393,35 | 4 | |
| | Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня % | | | | | | | |
| ужин: | Помидоры свежие порционнно | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 17,5 | 13,97% |
| с 19.00 по 20.00 | Биточки "Солнышко" с маслом сливочным | 110/5 | 7,09 | 13,22 | 7,85 | 150,68 | 0,11 | №71 СБ 2017, шк |
| | Овощи на пару | 200 | 3,10 | 4,57 | 6,68 | 72,63 | 45,52 | ТТК 130 акт проработки 25.12.2018 ТТК 665, акт проработки от 30.04.2020 |
| | Чай с сахаром, с яблоком | 170/15/15 | 0,13 | 0,08 | 16,46 | 67,01 | 1,52 | №376 СБ 2017 шк |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 55/65 | 8,47 | 1,22 | 52,8 | 257,95 | | табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012 |
| | Итого | 735 | 18,70 | 19,29 | 79,74 | 570,27 | 64,65 | |
| | Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня % | | | | | | | |
| второй ужин: | Ряженка 2,5% | 200 | 2,44 | 2,78 | 9,33 | 59,78 | 0,67 | 20,25% |
| с 21.00 по 21.30 | Сосиска запеченная в тесте | 50/50 | 2,19 | 1,87 | 10,59 | 80,69 | 0 | №386 СБ 2017 шк №420 СБ 2017 шк |
| | Итого | 300 | 4,63 | 4,65 | 19,92 | 140,47 | 0,67 | |
| | Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня % | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ: | 2810 | 92,11 | 94,34 | 398,37 | 2815,12 | 88,83 | 4,99% 100,00% |

| Прием пищи | Наименование блюда и продуктов время приема пищи | Выход в граммах | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептурного документа рецептуры блюда и кулинарных изделий для |
|------------------|--|-----------------|--------|--------|--------|--------------------------------|-----------|---|
| 1 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| День 4 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 16,55 | 144,6 | 0 | №3 СБ 2017, шк |
| завтрак: | Омлет натуральный | 250 | 11,99 | 10,36 | 36,15 | 291,89 | 0,48 | №210 СБ 2017 шк |
| с 9.00 по 9.30 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 1,6 | №382 СБ 2017 шк |
| | Батон | 60 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 157,2 | 0 | стр 134 табл 6 Дели + 2012 |
| | Итого | 560 | 22,90 | 23,72 | 100,14 | 712,29 | 2,08 | |
| обед: | Помидоры свежие порционно | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 17,5 | №71, СБ 2017, шк |
| с 13.30 по 14.30 | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 250/10 | 2,06 | 11,78 | 13,75 | 174 | 10,72 | №82 СБ 2017 шк |
| | Рагу из птицы с овощами | 250 | 15,08 | 13,18 | 24,22 | 248,60 | 17,42 | №289, СБ 2017 шк |
| | Компот из апельсинов | 200 | 0,45 | 0,1 | 3,4 | 141,2 | 12 | №346, СБ 2017 шк |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 55/65 | 8,47 | 1,22 | 52,8 | 257,95 | | табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012 |
| | Итого | 954 | 27,156 | 26,484 | 120,33 | 843,75 | 57,64 | |
| подзник: | Печенье | 60 | 12,12 | 13,03 | 20,18 | 222,97 | 0 | 31,45% |
| с 16.00 по 16.30 | Яблоко свежее | 250 | 1 | 1 | 20,5 | 109,5 | 20 | табл 9 стр 184 Дели + 2012 |
| | Нектар плодовой | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 4 | №389 СБ 2017 |
| | Итого | 510 | 14,12 | 14,23 | 60,31 | 419,07 | 24 | |
| ужин: | Огурцы свежие порционно | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 15,62% |
| с 19.00 по 20.00 | Гуляш из говядины | 90/30 | 6,92 | 16,59 | 1,97 | 121,14 | 0,81 | №71, СБ 2017, шк |
| | Гороховое пюре | 200 | 3,1 | 1,88 | 12,36 | 124 | 0 | №280 СБ 2017 шк |
| | Чай с сахаром, и шловником | 180/16/5 | 0,24 | 0,09 | 17,416 | 74,2 | 60,03 | №199 СБ 2017 шк |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 55/65 | 8,47 | 1,22 | 52,8 | 257,95 | | №376 СБ 2017, шк |
| | Итого | 740 | 18,50 | 18,88 | 80,40 | 571,02 | 57,84 | табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012 |
| второй ужин: | Молоко кипяченое | 200 | 2,31 | 2,98 | 8,44 | 64,52 | 2,89 | 21,29% |
| | булочка ванильная - мэзвэ | 50 | 2,04 | 1,58 | 10,15 | 72 | | №385 СБ 2017 шк |
| | Итого | 250 | 4,35 | 4,56 | 18,59 | 136,52 | 2,89 | |
| | ВСЕГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ: | 3004 | 87,13 | 87,87 | 379,77 | 2682,65 | 144,45 | 5,1% 100,00% |
| | Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня % | | | | | | | |
| | Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня % | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда и продуктов время приема пищи | Выход в граммах | Б | Ж | У | Энергичность (ккал) | Витамин С | № рецептуры (сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.) |
|------------------|---|-----------------|-------|-------|--------|---------------------|-----------|---|
| 1 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| День 5 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 16,55 | 144,6 | 0 | №1 СБ 2017,шк |
| завтрак: | Запеканка из творога с молоком стученным | 220/30 | 12,18 | 9,62 | 29,85 | 275,86 | 0,83 | №223 СБ 2017 шк |
| с 9.00 по 9.30 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 1,3 | №379 СБ 2017,шк |
| | Батон | 60 | 4,6 | 1,74 | 30,84 | 157,2 | 0 | стр.134 табл 6 Дели +,2012 |
| | Итого | 674 | 22,2 | 22,2 | 92,2 | 678,3 | 2,1 | |
| обед: | Огурцы свежие порционно | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | №71,СБ 2017,шк |
| с 13.30 по 14.30 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 6,39 | 2,77 | 10,08 | 126,12 | 10,72 | №106 СБ 2017 |
| | Куриная грудка отварная | 100 | 10,10 | 23,60 | | 196,66 | | №317,сб дошк 2016 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 200/5 | 7,60 | 5,89 | 42,58 | 271,00 | | №203,сб шк 2017 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 132,8 | 0,73 | №349 СБ 2017 |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 55/66 | 8,47 | 1,22 | 52,8 | 257,95 | | табл 6 стр 134,144 Дели + 2012 |
| | Итого | 975 | 32,92 | 33,67 | 139,36 | 995,53 | 18,45 | |
| подник: | Печенье | 60 | 10,12 | 13,03 | 19,18 | 222,97 | 0 | №389 СБ 2017 |
| с 16.00 по 16.30 | Нектар плодовой | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 4 | №389 СБ 2017 |
| | Апельсины свежие | 250 | 2,06 | 0,5 | 20,25 | 107,5 | 120 | таб 9 стр 184 Дели + 2012 |
| | Итого | 510 | 13,17 | 13,73 | 59,63 | 417,07 | 124 | |
| ужин: | Помидоры свежие порционно | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 17,5 | №71,СБ 2017,шк |
| с 19.00 по 20.00 | Тефтели из говядины (2 вариант) в соусе сметанно-томатном | 90/30 | 5,74 | 10,18 | 8,70 | 126,98 | 0,02 | №279,331 СБ 2017шк |
| | Картофельное пюре | 220 | 2,30 | 7,04 | 13,42 | 160,60 | 26,63 | №312 СБ 2017 шк |
| | Чай с повидлом | 180/20 | 0,12 | 0,02 | 9,76 | 40 | 0,11 | № 376 СБ 2017 шк |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 65/65 | 8,47 | 1,82 | 62,8 | 257,95 | | табл 6 стр 134,144 Дели + 2012 |
| | Итого | 740 | 17,73 | 19,26 | 79,95 | 659,32 | 44,26 | |
| второй ужин: | Катык 2,5% | 200 | 2,66 | 2,78 | 9,04 | 68,78 | 0,6 | №386 СБ 2017 шк |
| | Булочка ванильная - марш | 50 | 2,04 | 1,88 | 10,15 | 72 | | |
| | Итого | 295 | 4,70 | 4,66 | 19,19 | 140,78 | 0,6 | |
| | ВСЕГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ: | 3094 | 90,7 | 93,5 | 390,3 | 2801,0 | 189,4 | 5,0% 100,00% |

| Прием пищи | Наименование блюда и продуктов время приема пищи | Выход в граммах | Б | Ж | У | Энергичность (ккал) | Витамин С | № рецептуры (сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.) |
|------------------|--|-----------------|-------|-------|--------|---------------------|-----------|--|
| 1 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| День 6 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | 0 | №1 СБ 2017, шк |
| завтрак: | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 230/10 | 10,25 | 8,02 | 40,06 | 289 | 1,1 | №181 СБ 2017 шк |
| с 9.00 по 9.30 | Чай с Молоком и сахаром | | | | | | | |
| | Рйцо вареное | 135/50/15 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 1,33 | №378 СБ 2017 шк |
| | Батон | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0 | СБ № 209 2017, шк |
| | Итого | 60 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0 | стр 134 табл 6 Дели + 2012 |
| обед: | Помидоры свежие порционно | 570 | 22,93 | 23,54 | 97,49 | 708,60 | 2,43 | |
| с 13.30 по 14.30 | Суп из овощей | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 17,5 | №71 СБ 2017, шк |
| | Мясо по-татарски | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 | 10,38 | №99 СБ 2017 шк |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 90/30 | 15,78 | 24,50 | 4,41 | 206,80 | 1,31 | сборник татарской нац кухни, Казань, 1997, стр 87 |
| | Кисель | 180 | 5,12 | 2,77 | 39,59 | 256,8 | 0 | №302 СБ 2017 шк |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 200 | 0,1 | 30,8 | 123,5 | 257,95 | | табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012 |
| | Итого | 55/65 | 8,47 | 1,22 | 52,8 | 962,30 | 29,19 | |
| | | 970 | 32,16 | 33,68 | 140,55 | | | |
| подлик: | вафли | | | | | | | |
| с 16.00 по 16.30 | Нектар плодовый | 40 | 6,83 | 9,91 | 24,01 | 205,75 | 0 | 34,2% |
| | Банан | 200 | 1 | 0,2 | 2,02 | 85,6 | 4 | №389 СБ 2017 |
| | Итого | 250 | 5,75 | 4,25 | 34,2 | 222 | 20 | №338 СБ 2017, шк |
| | | 535 | 13,58 | 14,36 | 60,23 | 428,3 | 24 | |
| ужин: | Огурцы свежие порционно | | | | | | | |
| с 19.00 по 20.00 | Котлета куриная "Здоровье" | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | №71 СБ 2017, шк |
| | Капуста тушеная | 110 | 5,64 | 8,71 | 7,08 | 127,63 | 0,83 | ТТК 294 по агул производки от де 43 06/04 |
| | Чай с сахаром с куратой | 200 | 4,08 | 8,36 | 7,18 | 120,4 | 34,16 | №139 СБ 2017 шк |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 180/15/5 | 0,33 | 0,035 | 17,55 | 71,5 | 0,23 | №376 СБ 2017 шк |
| | Итого | 55/65 | 8,47 | 1,22 | 52,8 | 257,95 | | табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012 |
| | | 730 | 17,98 | 18,43 | 80,22 | 571,05 | 42,22 | |
| второй ужин: | Ряженка 2,5% | | | | | | | |
| с 21.00 по 21.30 | Батончик злаковый | 200 | 2,76 | 2,6 | 9,33 | 51,22 | 0,67 | №385 СБ 2017 шк |
| | Итого | 24 | 1,96 | 2 | 10,68 | 90 | 0 | |
| | | 224 | 4,72 | 4,64 | 20,01 | 141,22 | 0,67 | |
| | ВСЕГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ: | 3029 | 91,37 | 94,65 | 398,60 | 2811,47 | 98,51 | 5,0% 100,00% |

| Прием пищи | Наименование блюда и продуктов время приема пищи | Выход в граммах | Б | Ж | У | Энергичность (Ккал) | Витамин С | № рецептуры (сборник рецептурны блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.) |
|------------------|---|-----------------|--------|--------|----------|---------------------|-----------|--|
| 1 | | | | | | | | |
| День 7 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| | Бутерброд с сыром, с маслом сливочным | 3020/10 | 7,69 | 13,44 | 15,55 | 213,27 | 0,14 | № 3 СБ 2017 шк |
| завтрак: | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 230/10 | 6,75 | 5,26 | 31,27 | 236,74 | 0,86 | №174 СБ 2017 шк |
| с 8.00 по 9.30 | Батон | 200 | 4,08 | 3,5 | 17,6 | 118,6 | 1,6 | №382 СБ 2017 шк |
| | Итого | 60 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 131 | 0 | стр 134 табл 6 Деги + 2012 |
| | Итого | 660 | 22,92 | 23,94 | 95,26 | 699,61 | 2,60 | |
| обед: | Огурцы свежие порционно | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 25,28% |
| с 13.30 по 14.30 | Суп - лапша домашняя с картофелем с мясными фрикадельками | 260/15 | 5,66 | 7,98 | 11,73 | 146,17 | 0,6 | №71, СБ 2017, шк №103,105 СБ 2017 шк |
| | Куриная грудка тушеная в соусе с овощами | 90/30 | 13,51 | 20,99 | 2,12 | 225,92 | 3,73 | |
| | Рис отварной рассыпчатый | 180 | 4,44 | 0,64 | 46,99 | 211,20 | 0 | №292,330 СБ 2017 шк №171 СБ 2017 шк |
| | Компот из замороженных ягод (Черная смородина) | 200 | 0,2 | 0,2 | 24,8 | 102 | 24 | ТТК 125 Акт переоблота от 16.12.2018 |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 55/65 | 8,47 | 1,22 | 52,8 | 257,95 | | табл 6 стр 134,144 Деги + |
| | Итого | 985 | 32,88 | 30,93 | 140,34 | 953,24 | 35,33 | |
| подзник: | Яблоко свежее | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20 | 34,45% |
| с 16.00 по 16.30 | Печенье | 60 | 12,32 | 12,33 | 20,18 | 222,97 | 0 | табл 9 стр 184 Деги + 2012 |
| | Нектар плодовой | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 4 | |
| | Итого | 460 | 14,12 | 13,33 | 59,98 | 403,57 | 24 | №389 СБ 2017 |
| ужин: | Помидоры свежие порционно | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 17,5 | 14,59% |
| с 19.00 по 20.00 | Минтай в томате с овощами | 90/30 | 6,10 | 16,50 | 2,70 | 93,50 | 2,51 | №71, СБ 2017, шк №229 СБ 2017 шк |
| | Макаронные изделия отварные | 220 | 2,92 | 0,98 | 13,82 | 157,74 | 0 | №203 СБ 2017 шк |
| | Чай с сахаром и шиповником | 180/15/5 | 0,24 | 0,09 | 15,42 | 74,2 | 50,03 | №376 СБ 2017, шк |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 65/65 | 8,47 | 1,22 | 52,18 | 257,95 | | табл 6 стр 134,144 Деги + 2012 |
| | Итого | 760 | 17,93 | 18,99 | 80,22 | 570,30 | 70,04 | |
| второй ужин: | Йогурт питьевой 2,5% | 200 | 3,22 | 2,6 | 10,1 | 60,22 | | 20,61% |
| с 21.00 по 21.30 | Батончик злаковый | 24 | 1,4 | 2 | 10 | 90 | 0 | |
| | Итого | 224 | 4,62 | 4,64 | 20,1 | 140,22 | 0 | |
| | ВСЕГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ: | 2989,00 | 92,37 | 91,83 | 386,90 | 2766,94 | 131,97 | 5,1% |
| | Всего за 7 дней: | 20930,00 | 639,90 | 649,43 | 2 756,38 | 19 804,49 | 1 003,94 | 100,00% |

Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %

Распределение калорийности между приемами пищи в течении дня %

Меню для детей с одорозивительных латерей (дети 12 лет и старше) Неделя второй

| Прием пищи | Наименование блюда и продуктов время приема пищи | Выход в граммах | Б | Ж | У | Энергетичность (ккал) | Витамин С | № рецептуры (сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.) |
|------------------|--|-----------------|-------|--------|--------|-----------------------|-----------|---|
| 1 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| День 8 | Бульбурд с маслом сливочным | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | 0 | №1 СБ 2017 шк |
| завтрак: | Каша манная молочная с маслом сливочным | 230/10 | 11,95 | 11,24 | 32,22 | 278,75 | 1,35 | №181 СБ 2017 шк |
| с 9.00 по 9.30 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,5 | 1,3 | №379 СБ 2017 шк |
| | Батон | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 183,4 | 0 | стр. 134 табл 6 Дети + 2012 |
| | Итого | 550 | 22,70 | 24,07 | 99,70 | 707,35 | 2,65 | |
| обед: | Помидоры свежие порционно | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 17,5 | №71 СБ 2017 шк |
| с 13.30 по 14.30 | Соплянка по-домашнему | 250 | 10,03 | 11,15 | 7,19 | 168,52 | 9,34 | СБ Блюда и кулинарных |
| | Тертелли мясные в сметанно-томатном соусе | 90/30 | 12,40 | 13,59 | 13,00 | 195,98 | 0,02 | №279,331 СБ 2017 шк |
| | Каша ячневая вязкая | 180 | 3,88 | 5,07 | 24,96 | 160,97 | 0,6 | №303 СБ 2017 шк |
| | Компот из мякоти | 200 | 0,75 | 0,06 | 27,94 | 115,4 | 0,6 | №348 СБ 2017 шк |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 55/55 | 8,47 | 1,22 | 52,18 | 257,95 | | табл 6 стр 134,144 Дети + |
| | Итого | 970 | 32,75 | 31,39 | 129,07 | 922,92 | 27,46 | |
| подзавтрак: | Печенье | 60 | 12,32 | 12,33 | 18,78 | 242,97 | 0 | №389 СБ 2017 |
| с 16.00 по 16.30 | Нектар плодовых | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 85,6 | 4 | табл 9 стр 184 Дети + 2012 |
| | Яблоко свежее | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20 | |
| | Итого | 460 | 14,12 | 13,33 | 58,58 | 423,57 | 24 | |
| ужин: | Огурцы свежие порционно | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | №71 СБ 2017 шк |
| с 19.00 по 20.00 | Биточки "Солнышко" | 110 | 5,53 | 8,6 | 4,79 | 112,3 | 0,11 | ТТК 130 акт проработки 25.12.2018 |
| | Гороховое пюре с маслом сливочным | 180/6 | 4,33 | 8,82 | 11,37 | 135,6 | 0 | №199 СБ 2017 шк |
| | Чай с сахаром | 180/15 | 0,33 | 0,035 | 17,55 | 71,6 | 0,23 | №376 СБ 2017 шк |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 55/55 | 8,47 | 1,22 | 52,18 | 257,95 | | табл 6 стр 134,144 Дети + |
| | Итого | 715 | 18,55 | 18,775 | 80,3 | 570,2 | 7,34 | |
| второй ужин: | Катык 2,5% | 200 | 2,66 | 2,78 | 9,04 | 58,78 | 0,67 | №388 СБ 2017 шк |
| | Плюшка с творогом | 50 | 1,85 | 1,55 | 11,05 | 80,57 | 0,57 | |
| | Итого | 250 | 4,51 | 4,43 | 20,09 | 139,45 | 0,57 | |
| | ВСЕГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ: | 2945 | 92,63 | 91,99 | 387,74 | 2763,49 | 62,12 | 5,0% |
| | | | | | | | | 100,00% |

№СБ/ЛКА1

| Прием пищи | Наименование блюда и продуктов время приема пищи | Выход в граммах | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры (сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.) |
|------------------|---|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| День 9 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | 0 | 11 |
| завтрак: | Запеканка из творога с повидлом | 220/30 | 15,47 | 12,63 | 38,96 | 366,2 | 0,64 | №1 СБ 2017, шк |
| с 9.00 по 9.30 | Чай с сахаром | 185/15 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0,03 | №223 СБ 2017 шк |
| | Батон | 60 | 4,5 | 1,74 | 30,84 | 131 | 0 | №376 СБ 2017 |
| | Итого | 560 | 22,37 | 22,51 | 100,35 | 703,8 | 0,67 | стр 134 табл 6 Дели +, 2012 |
| обед: | Оладьи свежие порционно | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 24,9% |
| с 13.30 по 14.30 | Рассолыник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной | 260/20/10 | 6,27 | 11,34 | 12,49 | 162,68 | 8,53 | №71, СБ 2017, шк |
| | Курица тушеная с овощами по-татарски | 80/40 | 8,32 | 18,15 | 3,25 | 219,02 | 3,03 | №96 СБ 2017 шк |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,53 | 2,8 | 37,73 | 207,05 | 0 | сборник татарской нац кухни, Казань 1997, стр 87 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32 | 132,8 | 0,73 | №302 СБ 2017 шк |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 55/65 | 8,47 | 1,22 | 52,18 | 257,95 | | №349 СБ 2017 |
| | Итого | 1000 | 32,95 | 33,70 | 139,55 | 990,49 | 19,29 | табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012 |
| полдник: | Батончик злаковый | 24 | 8,46 | 12,98 | 19,45 | 90 | 0 | 35,06% |
| с 16.00 по 16.30 | Апельсин | 250 | 3,75 | 1,25 | 20,5 | 260 | 25 | №338, СБ 2017, шк |
| | Нектар плодовой | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 4 | №389 СБ 2017 |
| | Итого | 474 | 13,21 | 14,43 | 60,15 | 427,6 | 29 | |
| ужин: | Помидоры свежие порционно | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 17,5 | 15,14% |
| с 19.00 по 20.00 | Рыба запеченная с картофелем | 250 | 9,01 | 17,1 | 14,8 | 216,2 | 6,9 | №71, СБ 2017, шк |
| | Чай с яблоком, с сахаром | 170/15/15 | 0,14 | 0,09 | 16,68 | 68,04 | 1,74 | №264, сб дюжк 2016 |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 55/65 | 8,47 | 1,22 | 52,18 | 257,95 | | №376 СБ 2017 шк |
| | Итого | 670 | 18,72 | 18,61 | 80,40 | 564,19 | 26,14 | табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012 |
| второй ужин: | Молоко кипяченое | 200 | 2,42 | 2,78 | 8,45 | 68,93 | 2,89 | 19,97% |
| | Печенье | 50 | 2,2 | 1,68 | 10,66 | 80,07 | 0 | №385 СБ 2017 шк |
| | Итого | 250 | 4,62 | 4,46 | 19,13 | 139 | 2,89 | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ: | 2944 | 91,87 | 93,71 | 399,58 | 2825,08 | 77,994 | 4,9% 100,00% |

| Прием пищи | Наименование блюда и продуктов времени приема пищи | Выход в граммах | Б | Ж | У | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № Рецептуры (сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.) |
|------------------|--|-----------------|-------|-------|--------|--------------------------------|-----------|---|
| 1 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| День 10 | Бутерброд с сыром, с маслом сливочным | 30/20/10 | 7,59 | 13,44 | 15,55 | 213,27 | 0,14 | №3 СБ 2017, шк |
| завтрак: | Каша овсяная "Геркулес" молочная с маслом сливочным | 230/10 | 7,54 | 5,11 | 33,25 | 248,55 | 1,10 | №173 СБ 2017 шк |
| с 9.00 по 9.30 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,50 | 1,59 | №382 СБ 2017 шк |
| | Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,70 | 131,00 | 0,00 | стр 134 табл Б Дени +, 2012 |
| | Итого | 550 | 22,96 | 23,54 | 92,08 | 711,42 | 2,83 | |
| обед: | Помидоры свежие порционно | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 17,5 | №71 СБ 2017, шк |
| с 13.30 по 14.30 | Суп картофельный с клецками | 250 | 6,58 | 4,59 | 18,8 | 144,25 | 5,75 | №108 СБ 2017 шк |
| | Сосиски говяжьи отварные | 100 | 9,02 | 21,86 | 0,38 | 202 | 0 | №243 СБ 2017 шк |
| | Макаронны отварные (спагетти) с маслом сливочным | 200/5 | 7,6 | 5,99 | 36,58 | 241 | 0 | №203 СБ 2017 шк |
| | Компот из свежемор. фруктов | 200 | 0,78 | 0,05 | 27,53 | 114,8 | 0,6 | №348 СБ 2017 шк |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 55/65 | 8,47 | 1,22 | 52,18 | 257,95 | | табл в стр 134, 144 Дени + 2012 |
| | Итого | 975 | 32,55 | 33,81 | 139,37 | 982 | 23,85 | |
| полдник: | Апельсины свежие | 250 | 2,25 | 0,5 | 20,25 | 107,5 | 150 | 34,85% таб 9 стр 184 Дени + 2012 |
| с 16.00 по 16.30 | Печенье | 50 | 10,32 | 13,33 | 18,78 | 222,97 | 0 | |
| | Нектар плодовой | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 4 | №389 СБ 2017 |
| | Итого | 510 | 13,57 | 14,03 | 59,23 | 417,07 | 154 | |
| ужин: | Огурцы свежие порционно | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 14,80% №71 СБ 2017, шк |
| с 19.00 по 20.00 | Бифстроганов из отварной говядины | 90/30 | 4,57 | 10,50 | 3,01 | 124,48 | 0,44 | №245 СБ шк 2017 |
| | Каша пшениная вязкая | 180 | 4,02 | 7,16 | 8,73 | 109,00 | | №303 СБ шк 2017 |
| | Чай с сахаром и шиповником | 180/15/5 | 0,24 | 0,09 | 17,4 | 74,2 | 50,03 | №375 СБ 2017, шк |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 55/65 | 8,47 | 1,22 | 52,18 | 257,95 | | табл в стр 134, 144 Дени + 2012 |
| | Итого | 700 | 18,00 | 19,07 | 78,96 | 570,12 | 57,47 | |
| | Распределение калорийности между приемами пищи в течение дня % | | | | | | | |
| второй ужин: | Йогурт питьевой 2,5% | 200 | 2,52 | 2,78 | 12,22 | 56,22 | | 20,23% |
| | Плошка | 50 | 1,85 | 1,65 | 7,05 | 80,57 | | |
| | Итого | 250 | 4,37 | 4,43 | 19,27 | 136,89 | 0 | |
| | Распределение калорийности между приемами пищи в течение дня % | | | | | | | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ: | 2985 | 91,45 | 94,89 | 388,91 | 2817,50 | 238,15 | 4,9% 100,00% |

| Прием пищи | Наименование блюда и продуктов время приема пищи | Выход в Грамах | Б | Ж | У | Энергичность (ККАЛ) | Витамин С | № Рецептуры (сборник Рецептуры блюд и кулинарных изданий для предприятий общественного питания 2017 г.) |
|------------------|--|-------------------|-------|-------|--------|------------------------|-----------|---|
| 1 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| День 11 | Завтрак: | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 15,55 | 144,6 | 0 | №1, СБ 2017, шк |
| с 9,00 по 9,30 | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 230/10 | 9,19 | 6,86 | 33,41 | 265,19 | 0,86 | №181 СБ 2017, шк |
| | Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 1,3 | №379 СБ 2017, шк |
| | Батон | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 131 | 0 | стр. 134 табл 6 Дели +, 2012 |
| | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | | СБ №209 2017, шк |
| | Итого | 570 | 23,52 | 23,70 | 96,99 | 704,39 | 2,16 | |
| обед: | Оурдзы свежие порционно | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | 25,0% |
| с 13,30 по 14,30 | Сул из овощей с мясными фрикадельками | 260/15 | 4,58 | 6,75 | 9,26 | 124,57 | 10,46 | №71, СБ 2017, шк |
| | Котлеты (рыбные) | 110 | 14,71 | 8,83 | 4,17 | 234,64 | 0,83 | №99 СБ 2017, шк |
| | Рис отварной с мексиканской смесью, с маслом сливочным | 180/5 | 4,19 | 16,76 | 40,61 | 246,60 | 0,72 | ТТК 2,63 сб науч.бюда, Москва Гамма Пресс 2002 |
| | Кисель | 200 | 0,1 | | 30,8 | 123,5 | | №180 СБ 2016, дошк |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 55/65 | 8,47 | 1,22 | 52,18 | 257,95 | | |
| | Итого | 960 | 32,75 | 33,66 | 138,92 | 998,36 | 19,01 | табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012 |
| подник: | Печенье | 60 | 12,32 | 12,33 | 20,18 | 232,97 | 0 | 35,36% |
| с 16,00 по 16,30 | Яблоко свежее | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20 | табл 9 стр 184 Дели + 2012 |
| | Нектар плодовой | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 4 | №389 СБ 2017 |
| | Итого | 460 | 14,12 | 13,33 | 59,98 | 413,57 | 24 | |
| ужин: | Помидоры свежие порционно | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 17,5 | 14,66% |
| с 19,00 по 20,00 | Запеканка картофельная с говядиной с маслом сливочным | 240/10 | 8,53 | 17,43 | 14,33 | 247,07 | 6,84 | №71, СБ 2017, шк |
| | Чай с повидлом | 180/20 | 0,12 | 0,02 | 9,76 | 40 | 0,11 | №284 СБ 2017, шк |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 55/65 | 8,47 | 1,22 | 52,18 | 257,96 | | № 376 СБ 2017 шк |
| | Итого | 670 | 18,22 | 18,87 | 80,07 | 567,02 | 24,45 | табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012 |
| второй ужин: | Катык 2,5% | 200 | 2,41 | 2,78 | 9,33 | 69,78 | 0,6 | 20,08% |
| | Ватрушка с повидлом | 50 | 2,07 | 1,99 | 10,41 | 80,00 | | №386 СБ 2017 |
| | Итого | 250 | 4,48 | 4,77 | 19,74 | 139,78 | 0,6 | |
| | ВСЕГО ЗА 11 ДЕНЬ: | 2930 | 93,10 | 94,33 | 395,61 | 2823,12 | 70,22 | 5,0% 100,00% |

| Прием пищи | Наименование блюда и продуктов время приема пищи | Выход в граммах | Б | Ж | У | Энергичность (ККАЛ) | Витамин С | № рецептуры (борник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2017 г.) |
|------------------|--|-----------------|---------|---------|---------|---------------------|-----------|--|
| 1 | 2 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| День 14 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,33 | 8,12 | 16,55 | 144,6 | 0 | №1, СБ 2017, шк |
| завтрак: | Омлет натуральный | 280 | 14,99 | 13,96 | 33,15 | 313,99 | 0,38 | №2/10 СБ 2017 шк |
| с 9.00 по 9.30 | Чай с сахаром с лимоном | 180/15/5 | 0,115 | 0,025 | 15,15 | 61,7 | 2,03 | №3/77 СБ 2017 шк |
| | Батон | 70 | 5,25 | 2,03 | 35,98 | 189,4 | 0 | стр 134 табл 6 Дели +, 2012 |
| | Итого | 660 | 22,69 | 24,14 | 99,83 | 709,69 | 2,41 | |
| обед: | Помидоры свежие порционно | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 22 | 17,5 | №71, СБ 2017, шк |
| с 13.30 по 14.30 | Сул - лапша домашняя с куриными фрикадельками | 290/15 | 4,71 | 7,43 | 12,82 | 146,05 | 0,82 | №113 СБ 2017 шк |
| | Гуляш из куриных грудок | 90/30 | 7,34 | 16,94 | 2,00 | 216,46 | 2,34 | ТТК 187 акт проработки от 20.12.2018 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,52 | 7,09 | 41,69 | 236,80 | 0 | №302 СБ 2017 шк |
| | Компот из замороженных ягод (черная смородина) | 200 | 0,2 | | 24,8 | 102 | 24 | ТТК 126 акт проработки от 15.12.2018 |
| | Хлеб пшеничный/Хлеб сельский | 65/65 | 8,47 | 1,22 | 52,18 | 257,95 | | табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012 |
| | Итого | 985 | 32,34 | 31,88 | 137,29 | 980,28 | 44,66 | 34,87% |
| полдник: | Печенье | 60 | 12,32 | 12,33 | 18,78 | 232,97 | 0 | №389 СБ 2017 |
| с 16.00 по 16.30 | Нектар плодовой | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 4 | табл 9 стр 184 Дели + 2012 |
| | Яблоко свежее | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20 | |
| | Итого | 460 | 14,12 | 13,33 | 58,58 | 413,57 | 24 | 14,71% |
| ужин: | Огурцы свежие порционно | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 | 7 | №71, СБ 2017, шк |
| с 19.00 по 20.00 | Котлеты по-хлыновски (мясо-капустные) | 100 | 9,88 | 11,24 | 17,81 | 214,01 | 0,24 | №417, СБ рецептур 1986 |
| | Капуста тушеная | 220 | 4,49 | 7,1 | 22,1 | 169,4 | 37,68 | №139 СБ 2017 шк |
| | Чай с сахаром с уроком | 180/15/5 | 0,32 | 0,04 | 17,65 | 72,1 | 0,23 | №376 СБ 2017 шк |
| | Хлеб сельский | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | | табл 6 стр 134, 144 Дели + 2012 |
| | Итого | 740 | 18,69 | 19,08 | 79,26 | 565,51 | 45,05 | 20,12% |
| второй ужин: | Катык 2,5% | 200 | 2,91 | 2,98 | 9,33 | 63,78 | 0,67 | №386 СБ 2017 шк |
| с 21.00 по 21.30 | Пирожок с джемом | 90 | 1,65 | 1,82 | 10,72 | 78,2 | 0,14 | №486 СБ 2016 шк |
| | Итого | 290 | 4,56 | 4,8 | 20,05 | 141,98 | 0,81 | 5,05% |
| | ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ: | 3035 | 92,40 | 93,23 | 396,01 | 2810,91 | 116,93 | 100,00% |
| | ВСЕГО ЗА 7 ДНЕЙ 2 недели: | 20788 | 646,33 | 664,54 | 2767,95 | 19660,44 | 842,85 | 100,00% |
| | Всего за 14 дней: | 41718 | 1285,23 | 1303,97 | 5613,33 | 39164,94 | 1846,80 | 100,00% |
| | В среднем на 1 чел. в день | 2980 | 91,80 | 93,14 | 393,81 | 2797,50 | 131,91 | 100,00% |