

технологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
№386 СРШ	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,30	0,00	7,56	32,00
Итого за прием пищи		572	32,77	20,78	104,09	943,67
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
224м	Пудинг из творога запеченный со сметаной	170/10	20,85	16,50	34,80	382,00
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,50	40,00	11,40	99,99
№ 693 СРШ	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00
технологиче	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
технологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Итого за прием пищи		550	29,55	59,81	105,08	791,99
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
№ 175 СРШ	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	250	8,16	7,50	31,31	225,00
№ 685 СРШ	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
№ 97 СРШ	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40,00
№ 96 СРШ	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	258,00
технологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
технологиче	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		625	15,19	23,22	85,43	752,00
2-я неделя						
ЗАВТРАК						
№ 168 СРШ	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200	4,30	8,80	38,20	160,00
№ 97 СРШ	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
№ 96 СРШ	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	172,00
технологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
технологиче	"Мини-маффины" с начинкой изделие хлебобулочное сдобное	40/1шт	3,77	4,25	11,56	40,00
№ 693 СРШ	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	1,20	16,67	91,00
Итого за прием пищи		515	19,32	26,71	95,66	641,00
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
№238 СРШ	Запеканка морковная с творогом с сметаной	200/30	30,00	26,52	27,45	477,00
№ 685 СРШ	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
№ 96 СРШ	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	172,00

технологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
технологиче	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		590	34,47	35,58	78,30	878,00
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
№ 101 СРШ	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50
№ 462 СРШ	Печень, тушенная в соусе	60/30	9,60	6,00	2,40	120,00
№ 520 СРШ	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00
№ 685 СРШ	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00
технологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Итого за прием пищи		550	22,90	15,71	66,13	639,50
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
№ 101 СРШ	Огурцы соленые	100	1,33	0,08	1,42	195,83
250м/иоп	Биточки куриные припущенные	100	7,70	15,00	8,00	120,00
№ 297 СРШ	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,40	9,00	51,60	260,00
№ 685 СРШ	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
технологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Итого за прием пищи		650	23,45	24,49	101,99	757,83
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
№ 437 СРШ	Гуляш из говядины	70/20	11,24	11,00	12,00	295,83
№ 101 СРШ	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00
№ 332 СРШ	Огурцы соленые	80	1,07	0,07	1,13	156,67
№ 386 СРШ	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,30	0,00	7,56	32,00
технологиче	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
Итого за прием пищи		572	22,09	14,95	72,22	765,50
Итого за 10 ДНЕЙ			238,74	267,28	845,35	7426,04

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В. Т. Лапиной, 2004г. Хлебпродинформ.

2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е. Галунова, М.Т. Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург

3. Сборник рецептов мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва

4. Диетическое питание справочник под ред. В.А. Доценко, Е.В. Литвинова, Ю.Н. Зубцова, 2002 г. Москва

5. Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Шатерникова, 1984г. Москва

6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М. Скурихина, В.А. Гутельян, 2008г. Москва