

96м	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,20	13,10	120,00
229м	Рыба тушеная в томате с овощами	70/30	17,50	8,40	4,27	186,67
24м	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,60	98,00
Итого за прием пищи		680	27,73	20,81	69,27	614,67
Итого за день		1220	46,50	41,23	118,07	1068,67
ЗАВТРАК						
СРЕДА						
№462 СРПП 2004г.	Тфтели (2 вариант)	90	8,77	9,39	9,21	169,00
№ 332 СРПП 2004г.	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00
№ 101 СРПП 2004г.	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	7,05
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
№386 СРПП 2004г.	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	44,00
Итого за прием пищи		530	17,31	14,67	68,36	496,05
ОБЕД						
113м	Суп картофельный с клецками	200	5,00	8,00	10,00	24,00
291м	Гуляш из курицы с соусом	70/30	13,11	9,09	5,61	186,01
	Каша пшеничная	150	7,80	6,80	38,70	195,00
101 СРПП 2004г.	Соленья в ассортименте	30	0,40	0,03	0,43	3,53
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Кисель	180	0,11	0,09	24,74	99,90
Итого за прием пищи		690	23,79	16,31	83,98	555,44
Итого за день		1220	41,10	30,98	152,34	1051,49
ЗАВТРАК						
ЧЕТВЕРГ						
224м	Пудинг из творога запеченный со сметаной	150	20,85	16,50	34,80	382,00
	Молоко стуженное с сахаром	20	1,50	40,00	11,40	65,60
№ 693 СРПП 2004г.	Какао с молоком	200	3,30	3,20	18,50	115,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
технологическая кар	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		500	28,42	60,40	89,00	680,60
ОБЕД						
88м	Рассольник ленинградский	200	2,75	4,75	13,00	105,00
282м	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,80	6,75	38,70	195,00
250м/ноп	Котлеты мясные	90	16,92	20,70	2,70	259,50
45м	Салат из квашеной капусты	30	0,25	1,50	2,20	23,50

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
342м/ноп	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,60	98,00
Итого за прием пищи		700	27,50	29,41	81,70	647,00
Итого за день		1200	55,92	89,81	170,70	1327,60
ЗАВТРАК						
№ 175 СРПП 2005						
	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	200	5,00	5,50	24,10	169,00
№ 685 СРПП 2004	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00
№ 97 СРПП 2004г.	Сыр твердый порциями	15	3,07	3,45	0,00	45,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
технологическая кар	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		545	12,44	11,25	65,70	419,00
ОБЕД						
151м						
	Суп картофельный	200	2,90	2,50	21,00	287,00
203м/ноп	Рагу из курицы	240	13,59	5,33	13,59	219,27
304м	Икра кабачковая	30	0,06	2,70	2,55	36,50
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
Итого за прием пищи		200	0,44	0,02	27,70	113,00
Итого за день		700	19,36	10,85	79,34	726,77
2-я неделя						
ЗАВТРАК						
№ 168 СРПП 2004						
	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200	4,30	8,80	38,20	160,00
№ 97 СРПП 2004г.	Сыр твердый порциями	15	3,07	3,45	0,00	45,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,17	118,33
технологическая кар	"Мини-маффины" с начинкой из джема хлебобулочное	40/1шт	3,77	4,25	11,56	40,00
№ 693 СРПП 2004г.	Слобное	200	3,90	2,90	11,20	86,00
Итого за прием пищи		505	18,99	19,90	85,13	449,33
ОБЕД						
98м						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,00	4,25	21,50	147,00
250м/ноп	Котлеты мясные	95	17,86	21,85	2,85	273,92
321м	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,30	4,90	32,80	205,00
101 СРПП 2004г.	Соленья в ассортименте	30	0,40	0,03	0,43	3,53
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,60	98,00
ПОНЕДЕЛЬНИК						

Итого за прием пищи		705	26,09	27,24	74,18	651,45
Итого за день		1210	45,08	47,14	159,31	1100,78
ЗАВТРАК						
№238 СРПП под ре.		ВТОРНИК				
Запеканка морковная с творогом		200/20	20,63	12,25	32,88	331,25
№ 685 СРПП 2004 Чай с сахаром		200	0,07	0,03	11,00	44,00
технологическая кар		30	2,37	0,30	14,50	71,00
технологическая кар		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		550	23,47	12,98	68,18	493,25
ОБЕД						
82м/иоп		200	3,00	4,75	13,00	107,00
Пи из капусты свежей с картофелем						
297м		230	10,96	9,34	26,65	235,22
Плов из птицы						
		40	0,53	1,80	3,07	30,67
Салат из свежлы отварной						
		30	2,37	0,30	14,50	71,00
Хлеб пшеничный						
		200	0,44	0,02	27,70	113,00
Компот из смеси сухофруктов						
Итого за прием пищи		700	17,30	16,21	84,92	556,89
Итого за день		1250	40,77	29,19	153,10	1050,14
ЗАВТРАК						
№ 101 СРПП 2004г.		СРЕДА				
Соленья в ассортименте		60	0,80	0,05	0,85	7,05
№ 462 СРПП 2004г.		90	15,10	14,20	5,96	213,00
Оладьи из печени						
№ 520 СРПП 2004г.		150	5,70	6,75	13,80	139,00
Пюре картофельное						
№ 685 СРПП 2004		200	0,07	0,03	11,00	44,00
Чай с сахаром						
технологическая кар		30	2,37	0,30	14,50	71,00
Хлеб пшеничный						
Итого за прием пищи		530	24,04	21,33	46,11	474,05
ОБЕД						
103м		200	1,80	5,20	15,54	114,00
Суп картофельный с рисом						
234м		200	17,07	8,63	20,42	236,67
Жаркое по-домашнему						
45м		30	0,25	1,50	2,20	23,50
Салат из квашеной капусты						
		30	2,37	0,30	14,50	71,00
Хлеб пшеничный						
		200	0,16	0,16	23,60	98,00
Компот из свежих фруктов						
Итого за прием пищи		660	21,65	15,79	76,26	543,17
Итого за день		1190	45,69	37,12	122,37	1017,22
ЗАВТРАК						
№ 101 СРПП 2004г.		ЧЕТВЕРГ				
Соленья в ассортименте		60	0,80	0,05	0,85	7,05
№ 250м/иоп		90	6,93	13,50	7,20	108,00
Биточки куриные припущенные						
№ 297 СРПП 2004		150	7,80	6,75	38,70	195,00
Каша гречневая рассыпчатая						

№ 685 СРШП 2004	Чай с сахаром	200	0,07	0,03	11,00	44,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
Итого за прием пищи		530	17,97	20,63	72,25	425,05
ОБЕД						
99м	Суп картофельный с вермишелью	200	13,40	7,80	0,40	249,00
259м	Куры тушеные в соусе	80/20	13,36	7,76	0,40	249,14
	Каша пшеничная	150	7,80	6,80	38,70	195,00
	Салат из свежлы отварной	30	0,40	1,35	2,30	23,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	113,00
Итого за прием пищи		710	24,37	16,23	83,60	651,14
Итого за день		1240	42,34	36,86	155,85	1076,19
ПЯТНИЦА						
№ 437 СРШП 2004	Гуляш из говядины	50/40	11,24	7,79	4,81	159,44
№ 101 СРШП 2004г.	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,90	32,80	205,00
№ 332 СРШП 2004г.	Огурцы соленые	60	0,80	0,05	0,85	117,50
№386 СРШП 2004г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,33	0,00	14,60	58,00
технологическая кар	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
Итого за прием пищи		552	20,04	13,04	67,56	610,94
ОБЕД						
102м	Суп - лапша домашняя	200	2,50	2,92	18,26	123,00
493м	Биточки куриные припущенные	80	6,16	12,00	6,40	96,00
309м	Каша тушеная	150	1,65	2,26	5,74	63,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,60	98,00
Итого за прием пищи		660	12,84	17,64	68,50	451,00
Итого за день		1212	32,88	30,68	136,06	1061,94
Итого за 10 ДНЕЙ			411,36	384,72	1464,36	10979,99

1. Сборник технологических нормативов под редакцией В. Т. Лапиной, 2004г. Хлебпродлинформ.
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. Доленко, 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. Тутельян, 2008г. Москва