

СТОПНИК									
ЗАВТРАК									
Каша изрубленная мясная с соусом	100 (70/30)	7,25	9,38	17,91	185,06	№ 67 2004г			
Макаронны отварные	150	6,62	7,37	17,83	164,13	№ 298/519 2008г			
Сметана отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г			
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,03	60,80	№ 712/713 2008г			
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.			
Итого за завтрак:	550,00	18,03	17,22	70,13	507,62				
ОБЕД									
Борщ с капустой и картофелем	200	4,23	6,19	11,04	176,79	№ 133 2008г			
Батонки рыбные с соусом	100 (70/30)	2,38	5,80	5,50	183,72	№ 364 2008г			
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 525 2008г			
Сметана сезонная	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г			
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.			
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.			
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г			
Итого за обед:	800	19,03	18,23	82,67	730,87				
Итого в день	1350	37,06	35,45	152,80	1238,49				
СРЕДА									
ЗАВТРАК									
Пилов из птицы	200 (120/80)	8,14	9,12	27,20	223,44	№ 492 2004г			
Икра кабакковая	60	0,72	5,82	4,62	73,74	технологическая карта табл.			
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.			
Каша с молоком	200	3,08	3,50	17,80	115,02	№ 725 2008г			
Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.			
Итого за завтрак:	600	15,40	19,10	74,43	531,22				
ОБЕД									
Суп крестьянский с крупой	200	1,90	7,97	12,35	228,76	№ 138 2004г			
Рагу из птицы	200 (150/50)	5,98	9,53	12,68	260,41	№ 489 2004г			
Свекла отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г			
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.			
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.			
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	16,60	72,36	№ 645 2008г			

Итого за обед:	740	18,40	18,87	80,41	765,10	
ИТОГО В ДЕНЬ	1340	33,80	37,97	154,84	1296,32	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с рисом и сметаной	200/10	10,96	12,83	19,21	236,15	№ 364 2008г
Чай с лимоном	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 713 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
Печенье к чаю	50	1,75	4,54	27,13	164,38	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	500	18,07	17,64	76,55	537,24	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	200	1,85	5,7	7,94	236,46	№ 160 2008г
Плов из птицы	200 (140/60)	8,14	9,12	27,20	223,44	№ 482 2004г
Винегрет овощной	60	0,84	2,35	3,31	37,75	№ 42 2004г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Компот фруктовый	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 635 2008г
Итого за обед:	740	19,25	18,49	82,75	718,41	
ИТОГО В ДЕНЬ	1240	37,32	36,13	159,3	1255,65	
ПЯТНИЦА						
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,3	10,1	34,6	262,50	№ 160 2004г
Сыр твердый порциями	20	4,66	5,90	0,00	71,74	№ 33 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Чай	200	0,30	0,01	15,20	62,09	№ 714 2008г
Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	570	17,48	16,73	77,76	531,53	
ОБЕД						
Суп картофельный с рисом	200	1,97	2,23	6,5	253,35	№ 160 2004г
Тертели мясные с соусом	100 (60/40)	1,44	8,96	6,42	112,08	№ 462 2004г
Макаронны отварные	150	6,62	7,37	17,83	164,13	№ 299/519 2008г
Салат из квашеной капусты	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.

Компот из смородины, сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г
Итого за обед:	790	19,73	19,75	82,41	785,71	
Итого в день	1360	37,21	36,48	160,17	1317,24	
2-я неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
Каша "Пшеница" с маслом, сахаром	200	8,91	9,72	29,72	242,00	№ 197 2004г
Кисельный напиток	200	2,01	2,00	18,00	98,04	№ 719 2008г
Медово-сливочное	10	1,22	1,77	7,31	68,05	№ 32 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
Фрукты свежие, сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	550	15,6	16,15	79,84	527,11	
ОБЕД						
Суп картофельный с горохом	200	1,85	5,7	7,94	236,46	№ 162 2008г
Рыба тушеная в томате с овощами	100 (60/40)	1,57	5,33	1,53	127,32	№ 340 2008г
Рис отварной	150	3,69	7,37	19,75	160,09	№ 215 2008г
Горошек зеленый консервированный	60	2,52	0,17	2,10	20,01	№ 276 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Кисель фруктовый	180	1,40	0,04	16,60	72,36	№ 645 2008г
Итого за обед:	760	19,25	19,73	82,32	796,80	
Итого в день	1320	34,85	35,88	162,16	1323,91	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
Рагу с мясом	200 (150/50)	9,72	12,94	36,99	303,30	№ 179 2004г
Канно с молоком	200	3,08	3,5	17,8	115,02	№ 725 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
Фрукты свежие, сезонные	100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	540	16,26	17,1	79,6	537,34	
ОБЕД						
Рассолыник домашний	200	2,63	5,31	6,17	214,99	№ 154 2008г

Тертые мясные с соусом	100 (50/40)	1,44	8,56	6,42	112,08	№ 163 2004г
Каша пшеничная	150	4,49	1,96	13,65	105,11	№ 243 2004г
Винегрет овощной	60	0,84	2,35	3,31	37,75	№ 12 2004г
Хлеб пшеничный	50	3,62	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.1
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	85,16	технологическая карта табл.
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 543 2008г
Итого за обед:	790	18,22	19,72	79,75	716,37	
ИТОГО В ДЕНЬ	1330	34,48	36,82	159,35	1253,71	
СРЕДА						
ЗАВТРАК						
Рыба тушеная в томате с овощами	100 (50/40)	7,01	9,87	11,37	162,35	№ 340 2008г
Пюре картофельное	150	3,12	4,87	20,37	137,79	№ 523 2008г
Икра свекольная	60	2,24	1,10	6,10	43,26	№ 110 2008г
Чай с лимоном	200	0,3	0,01	15,2	62,09	№ 714 2008г
Хлеб пшеничный	40	3,06	0,26	15,01	74,62	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	550	15,73	16,11	68,05	480,11	
ОБЕД						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,45	5,13	10,40	143,57	№ 145 2008г
Котлет куриная с соусом	100 (70/30)	2,02	5,32	7,47	185,84	№ 268 2004г
Макаронные отварные	150	6,62	7,37	17,83	164,13	№ 299/519 2008г
Овощи сезонные	60	0,48	0,06	1,02	6,54	технологическая карта табл.
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.
Итого за обед:	790	18,99	19,2	81,02	722,84	
ИТОГО В ДЕНЬ	1340	34,72	35,31	149,07	1202,95	
ЧЕТВЕРГ						
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная	200	11,00	8,46	23,02	212,22	№ 318 2004г
Бутерброд с п/к колбасой	80 (50/30)	4,13	7,15	19,27	157,95	технологическая карта табл.
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,80	№ 712/713 2008г
Фрукты свежие, сезонные	100	0,4	0,4	9,8	44,40	технологическая карта табл.
Итого за завтрак:	580	15,73	16,01	67,09	475,37	

ОБЕД									
Суп картофельный с крупой	200	1,9	7,97	12,35	238,76	№ 138 2004г.			
Гуляш из говядины	100 (70/30)	3,58	6,48	8,37	106,12	№ 443 2008г.			
Каша гречневая	150	3,02	2,78	9,26	174,16	№ 513 2008г.			
Овощи сезонные	60	0,88	0,05	1,46	9,81	№ 62 2008г.			
Хлеб пшеничный	50	3,52	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.			
Хлеб ржаной	50	4,10	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.			
Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,02	15,80	65,78	№ 644 2008г.			
Итого за обед:	790	18,2	18,42	81,64	765,19				
ИТОГО В ДЕНЬ	1370	33,93	34,43	148,73	1240,56				
ПЯТНИЦА									
ЗАВТРАК									
Смолет с морковью, запеченный	200 (120/80)	9,85	14,73	28,91	287,61	№ 348 2008г.			
Яйра свекольная	60	2,24	1,10	6,10	43,26	№ 110 2008г.			
Хлеб пшеничный	50	3,62	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.			
Чай	200	0,20	0,00	15,00	60,80	№ 712/713 2008г.			
Итого за завтрак:	510	16,11	16,15	68,17	482,47				
ОБЕД									
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,70	8,72	17,40	237,42	№ 163 2008г.			
Запужа тушенная с мясом	200 (140/60)	5,67	7,38	6,60	236,58	№ 18 2008г.			
Свежая отварная	60	0,90	0,21	4,38	23,01	№ 51 2004г.			
Хлеб пшеничный	50	3,82	0,32	18,16	90,80	технологическая карта табл.			
Хлеб ржаной	50	4,40	0,80	16,24	89,76	технологическая карта табл.			
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,20	9,90	42,20	№ 639 2008г.			
Итого за обед:	740	17,69	17,63	72,68	719,77				
ИТОГО В ДЕНЬ	1250	33,83	33,78	140,85	1202,24				

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

2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Глушкова, С.Ш.П. 2004г., Т.Лавина, 2008г. Санкт-Петербург.