

Завтрак	Чай с сахаром, лимоном	Итого за завтрак	200/15/7	0,30	0,01	15,20	62,09	№386 СРШП 2004г.
Неделя 1								
День 4								
Завтрак	Запеканка морковная с творогом		150	8,97	6,08	19,50	168,65	№238 СРШП под ред. В.Р. Кучмы 2016г.
Завтрак	Соус сметанный		15	1,90	5,20	5,70	77,20	№ 600 СРШП 2004г
Завтрак	Кофейный напиток с молоком		200	3,30	3,00	16,60	106,60	№ 692 СРШП 2004г.
Завтрак	Сыр твердый порциями		10	2,50	2,50	3,23	45,42	№ 37 СРШП 2004г.
Завтрак	Яблоко свежие		100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.
Завтрак	Хлеб пшеничный		40	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Завтрак	Итого за завтрак		685	20,11	17,22	79,43	556,43	
Неделя 1								
День 5								
Завтрак	Куры тушеные в соусе		90	16,70	9,10	4,50	166,70	№488 СРШП 2004г.
Завтрак	Овощи сезонные (свежие или соленые)		60	1,00	0,40	2,30	16,80	№ 101 СРШП 2004г.
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая		150	4,50	5,10	21,90	151,50	№ 257 СРШП 2004г.
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном		200/15/7	0,30	0,01	15,20	62,09	№386 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный		50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Завтрак	Булочка молочная		50	6,35	1,38	36,54	183,98	№ 779 СРШП 2004г.
Завтрак	Итого за завтрак		737	31,89	16,03	105,04	695,23	
Неделя 2								
День 1								
Завтрак	Помидоры соленые		60	1,00	0,40	2,30	16,80	№101 СРШП 2004г.
Завтрак	Тфтели с соусом (2вариант)		90	12,27	12,81	11,97	212,25	№ 462 СРШП 2004г.
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом		150	5,68	4,36	27,25	170,96	№ 332 СРШП 2004г.
Завтрак	Какао с молоком		200	4,90	5,00	32,50	194,60	№ 693 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный		50	4,30	2,06	21,30	117,70	технологическая карта табл.
Завтрак	Хлеб пшеничный		50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Завтрак	Итого за завтрак		600	31,19	24,67	119,92	826,47	
Неделя 2								
День 2								
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом		180	10,77	7,30	23,40	202,38	№ 340 СРШП 2004г
Завтрак	Соус сметанный		15	1,90	5,20	5,70	77,20	№600 СРШП 2004г.
Завтрак	Чай с сахаром, лимоном		180/15/7	0,27	0,00	11,83	46,80	№386 СРШП 2004г.
Завтрак	Хлеб пшеничный		50	3,04	0,04	24,60	114,16	технологическая карта табл.
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)		100	0,40	0,40	9,80	44,40	технологическая карта табл.

Итого за завтрак		547	16,38	12,94	75,33	484,94
Неделя 2						
День 3						
Завтрак	Печень, тушенная в соусе	90	9,60	5,99	2,40	300,40
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	170,96
Завтрак	Огурцы соленые	60	1,00	0,40	2,30	16,80
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,30	3,00	16,60	106,60
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16
Завтрак	Булочка домашняя	50	6,35	1,38	36,54	183,98
	Итого за завтрак	600	28,97	15,17	109,69	892,90
Неделя 2						
День 4						
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	15,46	7,77	14,18	189,00
Завтрак	Каша пшеничная	150	6,30	4,50	38,80	220,90
Завтрак	Овощи сезонные (свежие или соленые)	60	1,00	0,40	2,30	16,80
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,30	3,00	16,60	106,60
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16
Завтрак	Кондитерские изделия в индивидуальной упаковке	40/1шт	0,40	0,04	32,00	129,96
	Итого за завтрак	590	29,50	15,75	128,48	777,42
Неделя 2						
День 5						
Завтрак	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	180	3,80	7,90	34,30	223,50
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	15,00	60,80
Завтрак	Масло сливочное	10	0,01	7,25	0,13	65,81
Завтрак	Сыр твердый порциями	10	2,50	2,50	3,23	45,42
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,04	24,60	114,16
Завтрак	Фрукты свежие (сезонные)	150	0,60	0,60	14,70	66,60
	Итого за завтрак	600	9,97	18,29	91,96	576,29
	Итого за 10ДНЕЙ		224,06	172,68	963,55	6529,27

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

2. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е.Галушова, СРШП 2004г. Т.Лавкина, 2008г. Санкт-Петербург.

3. Сборник рецептов СРШП 2004г. ученых кондитерских Булочных изделий для ПОП 1986г. СРШП 2004г. Москва

4. Диетическое питание: справочник под ред. В.А.Дворченко, Е.В.Литвинова, Ю.И.Зубцова, 2002 г. Москва

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

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