

УТВЕРЖДАЮ:

Директор СПб ГБПОУ «УОР №1»

В.А. Кузнецов



СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по финансово-экономической
работе

Т.М. Гречок

Заместитель директора по спортивной работе

Ю.В. Тараканов

Заместитель директора по административно-
хозяйственной работе

Р.Р. Каримов

Заведующий производством (шеф-повар) -
начальник отдела по организации питания

О.М. Кузнецова

Бухгалтер-калькулятор отдела бухгалтерского учёта
и отчётности

С.В. Мартыновская

Перспективное циклическое 14-дневное сбалансированное меню
СПб ГБПОУ «УОР №1» на 2024-2025 учебный год
Обучающиеся группы В

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 260 | 6,60 | 8,27 | 41,57 | 273,10 | 189 | 2008 |
| МЯСОПРОДУКТЫ (САРДЕЛЬКА) | 100 | 11,64 | 17,46 | 0,00 | 203,70 | 254 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ | 45/20/35 | 14,70 | 23,06 | 23,31 | 348,70 | 8 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,01 | 0,00 | 14,26 | 57,97 | 430 | 2008 |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 940 | 37,83 | 50,68 | 134,95 | 1 139,77 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 2,10 | 0,30 | 17,40 | 81,00 | к/к | к/к |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 250 | 7,00 | 6,25 | 34,75 | 222,50 | к/к | к/к |
| МЁД (ПОРЦИОННО) | 40 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 128,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 590 | 9,10 | 6,55 | 84,15 | 431,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ | 150 | 1,82 | 3,13 | 16,33 | 102,49 | 61 | 2017 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 250/30/20 | 11,64 | 5,78 | 13,12 | 152,17 | 76 | 2008 |
| АЗУ | 400 | 35,53 | 10,24 | 36,19 | 380,47 | 260 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,83 | 0,33 | 9,10 | 46,75 | к/к | к/к |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,23 | 0,16 | 27,13 | 112,98 | 394 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 90 | 7,20 | 30,60 | 42,30 | 468,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1165 | 58,25 | 50,24 | 144,17 | 1 262,86 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПЛЮШКА "МОСКОВСКАЯ" | 150 | 13,73 | 8,68 | 106,09 | 556,80 | 422 | 2017 |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 13,73 | 8,68 | 128,49 | 642,80 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ПОМИДОРЫ (НАРЕЗКА) | 150 | 0,96 | 0,01 | 5,84 | 21,93 | 23 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ "ПИТЕРСКИЕ" | 150 | 29,29 | 6,88 | 26,05 | 290,57 | к/к | к/к |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 250 | 8,60 | 7,31 | 57,40 | 335,25 | 209 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,92 | 0,52 | 14,56 | 74,80 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/5 | 0,05 | 0,00 | 14,40 | 59,62 | 431 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 1,80 | 1,80 | 46,20 | 216,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1120 | 43,68 | 24,77 | 164,54 | 1 072,97 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | к/к | к/к |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 8,10 | 8,70 | 73,50 | 407,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 300 | 14,10 | 15,10 | 82,90 | 527,00 | | |
| Всего за день: | | 176,69 | 156,02 | 739,20 | 5 076,90 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 260 | 9,81 | 9,62 | 47,90 | 301,37 | 189 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ | 150/40 | 26,95 | 15,77 | 47,72 | 437,87 | 224 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИОННО) | 40 | 9,80 | 11,40 | 0,00 | 141,60 | 14 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 | к/к | к/к |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,69 | 2,43 | 27,68 | 148,02 | 432 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 4,50 | 5,50 | 75,00 | 340,00 | к/к | к/к |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1065 | 59,69 | 54,86 | 254,20 | 1 699,96 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 1,80 | 0,90 | 22,20 | 105,00 | к/к | к/к |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 250 | 7,00 | 6,25 | 34,75 | 222,50 | к/к | к/к |
| КУРАГА (ПОРЦИОННО) | 40 | 1,60 | 0,12 | 20,40 | 86,80 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 590 | 10,40 | 7,27 | 77,35 | 414,30 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ (НАРЕЗКА) | 150 | 1,03 | 0,09 | 4,42 | 19,68 | 23 | 2008 |
| РАССОЛЬНИК "ЛЕНИНГРАДСКИЙ" С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 250/30/20 | 12,44 | 6,00 | 18,43 | 178,19 | 91 | 2008 |
| БИТОЧКИ ОСОБЫЕ | 150 | 28,23 | 6,39 | 24,52 | 278,99 | 269 | 2017 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 250 | 5,41 | 8,53 | 36,14 | 243,29 | 335 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,83 | 0,33 | 9,10 | 46,75 | к/к | к/к |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,66 | 0,27 | 28,38 | 119,89 | 441 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1075 | 49,60 | 21,61 | 120,99 | 886,79 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| СОСИСКА В ТЕСТЕ | 150 | 16,09 | 20,40 | 43,88 | 417,88 | 701 | 1996 |
| ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 300 | 0,00 | 0,00 | 72,00 | 168,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 450 | 16,09 | 20,40 | 115,88 | 585,88 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| САЛАТ "СВЕТОФОР" | 150 | 1,97 | 5,00 | 6,74 | 80,15 | к/к | к/к |
| ФИЛЕ ПТИЦЫ, ТУШЕНОЕ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ | 150/100 | 48,19 | 13,95 | 17,91 | 390,30 | к/к | к/к |
| РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ | 250 | 6,05 | 7,20 | 66,29 | 367,54 | 323 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,92 | 0,52 | 14,56 | 74,80 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/5 | 0,05 | 0,00 | 14,40 | 59,62 | 431 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 2,73 | 0,75 | 24,12 | 117,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1220 | 61,97 | 35,67 | 144,11 | 1 164,21 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ | 200 | 6,00 | 5,00 | 8,40 | 102,00 | 435 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 0,30 | 0,00 | 79,50 | 325,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6,30 | 5,00 | 87,90 | 427,00 | | |
| Всего за день: | | 204,05 | 144,81 | 800,43 | 5 178,14 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 260 | 13,56 | 20,26 | 52,20 | 450,21 | 210 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,92 | 3,71 | 0,27 | 55,83 | 213 | 2008 |
| МЯСОПРОДУКТЫ (ОКОРОК СВИНОЙ ВАРЕННЫЙ ПОРЦИОННО) | 40 | 4,80 | 8,80 | 0,00 | 103,20 | 16 | 2017 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,01 | 0,00 | 14,26 | 57,97 | 430 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 0,03 | 0,00 | 85,30 | 342,00 | 25 | 2014 |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 930 | 28,26 | 42,91 | 207,93 | 1 340,31 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 1,20 | 0,30 | 0,90 | 141,00 | к/к | к/к |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 250 | 7,00 | 6,25 | 34,75 | 222,50 | к/к | к/к |
| МЁД (ПОРЦИОННО) | 40 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 128,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 590 | 8,20 | 6,55 | 67,65 | 491,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ | 150 | 1,01 | 5,09 | 4,01 | 64,88 | 29 | 2017 |
| БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ | 45/35 | 10,03 | 3,27 | 23,13 | 162,35 | 8 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ | 250/30/20 | 13,06 | 10,27 | 38,39 | 300,78 | 92 | 2008 |
| МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ ПОД СОУСОМ С ОВОЩАМИ | 150/100 | 57,27 | 29,06 | 6,49 | 543,62 | к/к | к/к |
| ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 250 | 8,08 | 16,12 | 61,98 | 406,03 | 323 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,83 | 0,33 | 9,10 | 46,75 | к/к | к/к |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,78 | 0,06 | 32,71 | 134,75 | 401 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1255 | 92,06 | 64,20 | 175,81 | 1 659,16 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ | 150 | 7,09 | 3,38 | 66,77 | 327,69 | 451 | 2008 |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 7,09 | 3,38 | 89,17 | 413,69 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| САЛАТ "ОСЕННИЙ" | 150 | 1,22 | 5,09 | 4,97 | 68,34 | 29 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ | 400 | 53,71 | 15,34 | 58,78 | 608,35 | 284 | 2017 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,92 | 0,52 | 14,56 | 74,80 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/5 | 0,05 | 0,00 | 14,40 | 59,62 | 431 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 4,50 | 0,90 | 63,00 | 288,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1120 | 62,46 | 30,10 | 155,80 | 1 173,91 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| ТВОРОЖОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 95 | 7,22 | 3,99 | 9,60 | 103,55 | к/к | к/к |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 5,50 | 15,00 | 70,00 | 435,00 | 25 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 195 | 12,72 | 18,99 | 79,60 | 538,55 | | |
| Всего за день: | | 210,79 | 166,13 | 775,96 | 5 617,12 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|----------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 260 | 8,44 | 10,29 | 31,11 | 252,29 | 189 | 2008 |
| ПТИЦА ЗАПЕЧЁННАЯ | 100 | 33,03 | 3,14 | 0,88 | 163,79 | 307 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИОННО) | 40 | 9,80 | 11,40 | 0,00 | 141,60 | 14 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 | к/к | к/к |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,85 | 3,01 | 23,97 | 139,84 | 433 | 2008 |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 875 | 60,06 | 37,98 | 111,86 | 1 028,62 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 3,30 | 0,90 | 26,70 | 132,00 | к/к | к/к |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 250 | 7,00 | 6,25 | 34,75 | 222,50 | к/к | к/к |
| ЧЕРНОСЛИВ (ПОРЦИОННО) | 40 | 0,88 | 0,16 | 23,20 | 96,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 590 | 11,18 | 7,31 | 84,65 | 450,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) | 150 | 0,96 | 0,01 | 5,84 | 21,93 | 71 | 2017 |
| БУЖЕНИНА | 85 | 27,38 | 2,16 | 0,38 | 145,36 | 247 | 2017 |
| СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ | 250/40/20 | 10,66 | 9,80 | 10,55 | 172,85 | 177 | 2003 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 150 | 19,15 | 7,19 | 9,10 | 171,55 | 241 | 2008 |
| КАПУСТА "АССОРТИ" | 75 | 1,98 | 2,32 | 3,32 | 42,44 | 336 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 175 | 3,43 | 5,24 | 27,72 | 172,06 | 333 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,83 | 0,33 | 9,10 | 46,75 | к/к | к/к |
| КОМПОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ | 200 | 0,44 | 0,08 | 26,00 | 112,20 | 399 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 200 | 1,60 | 0,20 | 159,60 | 652,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1370 | 67,43 | 27,33 | 251,61 | 1 537,14 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПОЛОСКА ПЕСОЧНАЯ | 150 | 8,01 | 27,79 | 95,58 | 672,36 | 449 | 2017 |
| ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 300 | 0,00 | 0,00 | 72,00 | 168,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 450 | 8,01 | 27,79 | 167,58 | 840,36 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| МИКС ОВОЩНОЙ | 150 | 2,60 | 0,11 | 9,66 | 49,15 | к/к | к/к |
| ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ | 400 | 40,73 | 30,66 | 84,61 | 794,38 | 266 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,92 | 0,52 | 14,56 | 74,80 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/5 | 0,05 | 0,00 | 14,40 | 59,62 | 431 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 2,10 | 0,30 | 17,40 | 81,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1120 | 48,46 | 39,84 | 140,72 | 1 133,75 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ | 210 | 6,09 | 6,72 | 17,43 | 155,40 | 435 | 2008 |
| ОРЕХИ | 100 | 21,20 | 49,90 | 9,10 | 579,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 310 | 27,29 | 56,62 | 26,53 | 734,40 | | |
| Всего за день: | | 222,43 | 196,87 | 782,95 | 5 724,77 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 260 | 8,09 | 13,09 | 46,25 | 324,20 | 184 | 2008 |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 90 | 8,66 | 9,59 | 2,38 | 132,06 | 215 | 2008 |
| МЯСОПРОДУКТЫ (КОЛБАСА В/К ПОРЦИОННО) | 40 | 11,28 | 11,00 | 0,00 | 144,00 | 15 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,01 | 0,00 | 14,26 | 57,97 | 430 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 8,10 | 8,70 | 73,50 | 407,00 | к/к | к/к |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 980 | 41,08 | 52,52 | 192,29 | 1 396,33 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 1,80 | 1,80 | 46,20 | 216,00 | к/к | к/к |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 250 | 7,00 | 6,25 | 34,75 | 222,50 | к/к | к/к |
| МЁД (ПОРЦИОННО) | 40 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 128,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 590 | 8,80 | 8,05 | 112,95 | 566,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ | 150 | 2,05 | 8,23 | 12,50 | 131,93 | 53 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ | 45/20/35 | 14,70 | 23,06 | 23,31 | 348,70 | 8 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И МЯСОМ | 250/30 | 14,71 | 3,69 | 19,48 | 168,13 | 99 | 2008 |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150/50 | 32,57 | 17,74 | 3,91 | 305,50 | 312 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ | 250 | 6,06 | 6,96 | 66,44 | 366,07 | 323 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,83 | 0,33 | 9,10 | 46,75 | к/к | к/к |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,66 | 0,08 | 35,08 | 134,36 | 402 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1205 | 72,58 | 60,09 | 169,82 | 1 501,44 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ОЛАДЬИ С ВАРЕНЬЕМ | 150/40 | 12,01 | 19,36 | 81,94 | 547,89 | 444 | 2008 |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 12,01 | 19,36 | 104,34 | 633,89 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) | 150 | 1,11 | 0,16 | 2,99 | 17,43 | 71 | 2017 |
| КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ | 150 | 24,74 | 6,00 | 18,49 | 236,38 | 271 | 2017 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 250 | 8,60 | 7,31 | 57,40 | 335,25 | 209 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,92 | 0,52 | 14,56 | 74,80 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/5 | 0,05 | 0,00 | 14,40 | 59,62 | 431 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 1,80 | 0,90 | 22,20 | 105,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1120 | 39,28 | 23,14 | 130,13 | 903,28 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | к/к | к/к |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 4,00 | 33,40 | 60,00 | 533,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 300 | 10,00 | 39,80 | 69,40 | 653,00 | | |
| Всего за день: | | 183,75 | 202,96 | 778,93 | 5 654,44 | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ | 260 | 7,49 | 8,26 | 37,25 | 253,37 | 189 | 2008 |
| МЯСОПРОДУКТЫ (СОСИСКИ) | 100 | 11,64 | 21,34 | 0,00 | 232,80 | 254 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИОННО) | 40 | 9,80 | 11,40 | 0,00 | 141,60 | 14 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 | к/к | к/к |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,69 | 2,43 | 27,68 | 148,02 | 432 | 2008 |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 875 | 37,56 | 53,57 | 120,83 | 1 106,89 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 4,50 | 0,90 | 63,00 | 288,00 | к/к | к/к |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 250 | 7,00 | 6,25 | 34,75 | 222,50 | к/к | к/к |
| КУРАГА (ПОРЦИОННО) | 40 | 1,60 | 0,12 | 20,40 | 86,80 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 590 | 13,10 | 7,27 | 118,15 | 597,30 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА) | 150 | 1,31 | 0,07 | 6,43 | 26,61 | 27 | 2017 |
| ЯЗЫК ОТВАРНОЙ | 85 | 27,15 | 7,20 | 4,43 | 185,61 | 253 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 250/30/20 | 11,64 | 5,78 | 13,12 | 152,17 | 76 | 2008 |
| РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД СОУСОМ С ОВОЩАМИ | 150/100 | 39,80 | 26,25 | 6,49 | 404,20 | 237 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 250 | 5,41 | 8,53 | 36,14 | 243,29 | 335 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,83 | 0,33 | 9,10 | 46,75 | к/к | к/к |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,21 | 0,21 | 28,18 | 118,02 | 394 | 2008 |
| ОРЕХИ | 100 | 18,20 | 43,90 | 26,90 | 553,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1360 | 105,55 | 92,27 | 130,79 | 1 729,65 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| КЕКС ОРЕХОВЫЙ | 150 | 11,65 | 43,95 | 67,78 | 714,42 | 446 | 2017 |
| ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 300 | 0,00 | 0,00 | 72,00 | 168,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 450 | 11,65 | 43,95 | 139,78 | 882,42 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| САЛАТ "СТЕПНОЙ" | 150 | 2,65 | 5,35 | 13,96 | 115,61 | 30 | 2008 |
| ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | 400/50 | 32,37 | 11,61 | 24,30 | 349,81 | 297 | 2014 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,92 | 0,52 | 14,56 | 74,80 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/5 | 0,05 | 0,00 | 14,40 | 59,62 | 431 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 2,10 | 0,90 | 30,00 | 138,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1170 | 40,15 | 26,63 | 97,31 | 812,64 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| ТВОРОЖОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 95 | 7,22 | 3,99 | 9,60 | 103,55 | к/к | к/к |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 4,00 | 27,00 | 62,00 | 510,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 195 | 11,22 | 30,99 | 71,60 | 613,55 | | |
| Всего за день: | | 219,23 | 254,68 | 678,46 | 5 742,45 | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ | 260 | 9,55 | 9,57 | 45,12 | 304,90 | 189 | 2008 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 90 | 7,05 | 7,73 | 2,46 | 109,45 | 214 | 2008 |
| МЯСОПРОДУКТЫ (ОКОРОК СВИНОЙ ВАРЕНый ПОРЦИОННО) | 40 | 4,80 | 8,80 | 0,00 | 103,20 | 16 | 2017 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,01 | 0,00 | 14,26 | 57,97 | 430 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 6,40 | 16,80 | 68,50 | 451,00 | к/к | к/к |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 980 | 32,75 | 53,04 | 186,24 | 1 357,62 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 1,20 | 1,20 | 29,40 | 141,00 | к/к | к/к |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 250 | 7,00 | 6,25 | 34,75 | 222,50 | к/к | к/к |
| МЁД (ПОРЦИОННО) | 40 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 128,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 590 | 8,20 | 7,45 | 96,15 | 491,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА) | 150 | 1,20 | 0,10 | 5,00 | 22,53 | 71 | 2017 |
| БУЖЕНИНА | 85 | 27,38 | 2,16 | 0,38 | 145,36 | 247 | 2017 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И РЫБОЙ | 250/30 | 8,63 | 3,07 | 20,02 | 139,91 | 98 | 2008 |
| СУФЛЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ | 150/50 | 28,73 | 13,26 | 18,64 | 298,95 | 321 | 2011 |
| РИС ПО-МЕКСИКАНСКИ | 250 | 6,27 | 15,38 | 54,18 | 390,02 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,83 | 0,33 | 9,10 | 46,75 | к/к | к/к |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,66 | 0,27 | 28,38 | 119,89 | 441 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1190 | 74,70 | 34,57 | 135,70 | 1 163,41 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ | 150/40 | 26,95 | 15,77 | 47,72 | 437,87 | 224 | 2008 |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 390 | 26,95 | 15,77 | 70,12 | 523,87 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ) | 150 | 2,69 | 5,21 | 11,60 | 107,63 | 42 | 2008 |
| ФИЛЕ ПТИЦЫ, ТУШЕНОЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 150/100 | 49,58 | 17,64 | 11,76 | 403,59 | 312 | 2008 |
| ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 250 | 8,08 | 16,12 | 61,98 | 406,03 | 323 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,92 | 0,52 | 14,56 | 74,80 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/5 | 0,05 | 0,00 | 14,40 | 59,62 | 431 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 3,30 | 0,90 | 26,70 | 132,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1220 | 66,68 | 48,64 | 141,09 | 1 258,47 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ | 200 | 6,00 | 5,00 | 8,40 | 102,00 | 435 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 0,03 | 0,00 | 85,30 | 342,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 300 | 6,03 | 5,00 | 93,70 | 444,00 | | |
| Всего за день: | | 215,31 | 164,47 | 723,00 | 5 238,87 | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 260 | 6,60 | 8,27 | 41,57 | 273,10 | 189 | 2008 |
| МЯСОПРОДУКТЫ (САРЕЛЬКА) | 100 | 11,64 | 17,46 | 0,00 | 203,70 | 254 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИОННО) | 40 | 9,80 | 11,40 | 0,00 | 141,60 | 14 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 | к/к | к/к |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,85 | 3,01 | 23,97 | 139,84 | 433 | 2008 |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 875 | 36,83 | 50,28 | 121,44 | 1 089,34 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 2,10 | 0,30 | 17,40 | 81,00 | к/к | к/к |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 250 | 7,00 | 6,25 | 34,75 | 222,50 | к/к | к/к |
| ЧЕРНОСЛИВ (ПОРЦИОННО) | 40 | 0,88 | 0,16 | 23,20 | 96,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 590 | 9,98 | 6,71 | 75,35 | 399,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ | 150 | 1,01 | 5,09 | 4,01 | 64,88 | 29 | 2017 |
| ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 250/30/20 | 11,44 | 5,82 | 9,71 | 134,03 | 88 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ ПО-ХЛЫНОВСКИ | 150 | 27,52 | 7,35 | 15,15 | 237,97 | 275 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 250 | 8,60 | 7,31 | 57,40 | 335,25 | 209 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,83 | 0,33 | 9,10 | 46,75 | к/к | к/к |
| КОМПОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ | 200 | 0,44 | 0,08 | 26,00 | 112,20 | 399 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 200 | 11,00 | 30,00 | 140,00 | 870,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1275 | 61,84 | 55,98 | 261,37 | 1 801,08 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ | 150 | 25,25 | 8,07 | 45,19 | 353,42 | 451 | 2008 |
| ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 300 | 0,00 | 0,00 | 72,00 | 168,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 450 | 25,25 | 8,07 | 117,19 | 521,42 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ | 150 | 1,82 | 3,13 | 16,33 | 102,49 | 61 | 2017 |
| ПТИЦА ПО-СТОЛИЧНОМУ | 150 | 45,63 | 28,70 | 20,83 | 524,42 | 863 | 2016 |
| КАПУСТА "АССОРТИ" | 75 | 1,97 | 1,44 | 3,31 | 34,45 | 336 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 175 | 3,43 | 5,24 | 27,72 | 172,06 | 333 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,92 | 0,52 | 14,56 | 74,80 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/5 | 0,05 | 0,00 | 14,40 | 59,62 | 431 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 1,80 | 1,80 | 46,20 | 216,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1120 | 57,68 | 49,08 | 143,44 | 1 258,64 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | к/к | к/к |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 90 | 7,20 | 30,60 | 42,30 | 468,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 290 | 13,20 | 37,00 | 51,70 | 588,00 | | |
| Всего за день: | | 204,78 | 207,12 | 770,49 | 5 657,98 | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 260 | 8,44 | 10,29 | 31,11 | 252,29 | 189 | 2008 |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 90 | 8,66 | 9,59 | 2,38 | 132,06 | 215 | 2008 |
| БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ | 45/20/35 | 14,70 | 23,06 | 23,31 | 348,70 | 8 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,01 | 0,00 | 14,26 | 57,97 | 430 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 0,80 | 0,10 | 79,80 | 326,00 | к/к | к/к |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1030 | 37,49 | 44,93 | 206,67 | 1 373,32 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 1,80 | 0,90 | 22,20 | 105,00 | к/к | к/к |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 250 | 7,00 | 6,25 | 34,75 | 222,50 | к/к | к/к |
| МЁД (ПОРЦИОННО) | 40 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 128,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 590 | 8,80 | 7,15 | 88,95 | 455,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) | 150 | 1,11 | 0,16 | 2,99 | 17,43 | 71 | 2017 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, МЯСОМ И ГРЕНКАМИ | 250/30/20 | 17,37 | 4,76 | 38,22 | 265,86 | 99 | 2008 |
| ЛЮЛЯ-КЕБАБ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ | 150/50 | 43,96 | 6,52 | 5,76 | 280,75 | 428 | 2003 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 250 | 5,42 | 8,45 | 36,17 | 242,71 | 335 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,83 | 0,33 | 9,10 | 46,75 | к/к | к/к |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,78 | 0,06 | 32,71 | 134,75 | 401 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1125 | 70,47 | 20,28 | 124,95 | 988,25 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИЦЦА "ШКОЛЬНАЯ" | 150 | 18,26 | 29,23 | 53,66 | 548,66 | 454 | 2008 |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 18,26 | 29,23 | 76,06 | 634,66 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА) | 150 | 1,41 | 0,09 | 6,59 | 27,93 | 71 | 2017 |
| ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 150/50 | 32,57 | 17,74 | 3,91 | 305,50 | 312 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ | 250 | 6,05 | 7,20 | 66,29 | 367,54 | 323 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,92 | 0,52 | 14,56 | 74,80 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/5 | 0,05 | 0,00 | 14,40 | 59,62 | 431 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 2,73 | 0,75 | 24,12 | 117,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1170 | 45,79 | 34,55 | 129,96 | 1 027,19 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| ТВОРОЖОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 95 | 7,22 | 3,99 | 9,60 | 103,55 | к/к | к/к |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 4,50 | 5,50 | 75,00 | 340,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 195 | 11,72 | 9,49 | 84,60 | 443,55 | | |
| Всего за день: | | 192,53 | 145,63 | 711,19 | 4 922,47 | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ | 260 | 9,81 | 9,62 | 47,90 | 301,37 | 189 | 2008 |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ | 150/40 | 26,95 | 15,77 | 47,72 | 437,87 | 224 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИОННО) | 40 | 9,80 | 11,40 | 0,00 | 141,60 | 14 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 | к/к | к/к |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,69 | 2,43 | 27,68 | 148,02 | 432 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 4,00 | 27,00 | 62,00 | 510,00 | к/к | к/к |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1065 | 59,19 | 76,36 | 241,20 | 1 869,96 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 1,20 | 0,30 | 0,90 | 141,00 | к/к | к/к |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 250 | 7,00 | 6,25 | 34,75 | 222,50 | к/к | к/к |
| КУРАГА (ПОРЦИОННО) | 40 | 1,60 | 0,12 | 20,40 | 86,80 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 590 | 9,80 | 6,67 | 56,05 | 450,30 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) | 150 | 0,96 | 0,01 | 5,84 | 21,93 | 71 | 2017 |
| СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ | 250/40/20 | 10,66 | 9,80 | 10,55 | 172,85 | 177 | 2003 |
| БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 150/100 | 50,96 | 16,32 | 10,85 | 395,23 | 250 | 2017 |
| ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 250 | 8,08 | 16,12 | 61,98 | 406,03 | 323 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,83 | 0,33 | 9,10 | 46,75 | к/к | к/к |
| НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,66 | 0,27 | 28,38 | 119,89 | 441 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1185 | 73,15 | 42,85 | 126,70 | 1 162,68 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| РОГАЛИК | 150 | 15,23 | 36,25 | 85,72 | 675,10 | к/к | к/к |
| ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 300 | 0,00 | 0,00 | 72,00 | 168,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 450 | 15,23 | 36,25 | 157,72 | 843,10 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) | 150 | 1,88 | 5,26 | 12,70 | 109,36 | 41 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 150 | 29,34 | 6,41 | 27,02 | 283,18 | 314 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С СЫРОМ И СОУСОМ | 250 | 8,19 | 20,20 | 40,48 | 377,04 | к/к | к/к |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,92 | 0,52 | 14,56 | 74,80 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/5 | 0,05 | 0,00 | 14,40 | 59,62 | 431 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 4,50 | 0,90 | 63,00 | 288,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1120 | 46,94 | 41,54 | 172,25 | 1 266,80 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ | 210 | 6,09 | 6,72 | 17,43 | 155,40 | 435 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 0,03 | 0,00 | 85,30 | 342,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 310 | 6,12 | 6,72 | 102,73 | 497,40 | | |
| Всего за день: | | 210,43 | 210,39 | 856,65 | 6 090,24 | | |

11 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 260 | 8,60 | 9,02 | 48,42 | 313,33 | 189 | 2008 |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 90 | 7,05 | 7,73 | 2,46 | 109,45 | 214 | 2008 |
| МЯСОПРОДУКТЫ (КОЛБАСА В/К ПОРЦИОННО) | 40 | 11,28 | 11,00 | 0,00 | 144,00 | 15 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,01 | 0,00 | 14,26 | 57,97 | 430 | 2008 |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 880 | 31,88 | 37,89 | 121,04 | 955,85 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 3,30 | 0,90 | 26,70 | 132,00 | к/к | к/к |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 250 | 7,00 | 6,25 | 34,75 | 222,50 | к/к | к/к |
| МЁД (ПОРЦИОННО) | 40 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 128,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 590 | 10,30 | 7,15 | 93,45 | 482,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| МИКС ОВОЩНОЙ | 150 | 2,60 | 0,11 | 9,66 | 49,15 | к/к | к/к |
| БУТЕРБРОД С КРАСНОЙ РЫБОЙ | 45/35 | 10,03 | 3,27 | 23,13 | 162,35 | 8 | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 250/30/20 | 11,57 | 5,78 | 12,83 | 150,72 | 76 | 2008 |
| ПТИЦА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ДЕРЕВЕНСКИ | 400 | 63,07 | 29,98 | 58,51 | 756,88 | к/к | к/к |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,83 | 0,33 | 9,10 | 46,75 | к/к | к/к |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,23 | 0,16 | 27,13 | 112,98 | 394 | 2008 |
| ОРЕХИ | 100 | 15,00 | 60,80 | 7,00 | 628,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1255 | 104,33 | 100,43 | 147,36 | 1 906,83 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| ПИРОЖКИ | 150 | 7,09 | 3,38 | 66,77 | 327,69 | 451 | 2008 |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 7,09 | 3,38 | 89,17 | 413,69 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ (НАРЕЗКА) | 150 | 1,03 | 0,09 | 4,42 | 19,68 | 23 | 2008 |
| БИТОЧКИ МЯСНЫЕ | 150 | 26,62 | 7,11 | 26,21 | 284,98 | 272 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 250 | 8,60 | 7,31 | 57,40 | 335,25 | 209 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,92 | 0,52 | 14,56 | 74,80 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/5 | 0,05 | 0,00 | 14,40 | 59,62 | 431 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 2,10 | 0,30 | 17,40 | 81,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1120 | 41,38 | 23,58 | 134,48 | 930,13 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | к/к | к/к |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 5,50 | 15,00 | 70,00 | 435,00 | 25 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 11,50 | 21,40 | 79,40 | 555,00 | | |
| Всего за день: | | 206,48 | 193,83 | 664,90 | 5 244,00 | | |

12 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 260 | 8,09 | 13,09 | 46,25 | 324,20 | 184 | 2008 |
| МЯСОПРОДУКТЫ (СОСИСКИ) | 100 | 11,64 | 21,34 | 0,00 | 232,80 | 254 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИОННО) | 40 | 9,80 | 11,40 | 0,00 | 141,60 | 14 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 | к/к | к/к |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,85 | 3,01 | 23,97 | 139,84 | 433 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 0,30 | 0,00 | 79,50 | 325,00 | 25 | 2014 |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 975 | 38,62 | 58,98 | 205,62 | 1 494,54 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 1,80 | 1,80 | 46,20 | 216,00 | к/к | к/к |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 250 | 7,00 | 6,25 | 34,75 | 222,50 | к/к | к/к |
| ЧЕРНОСЛИВ (ПОРЦИОННО) | 40 | 0,88 | 0,16 | 23,20 | 96,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 590 | 9,68 | 8,21 | 104,15 | 534,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| ПОМИДОРЫ, ОГУРЦЫ, ПЕРЕЦ (НАРЕЗКА) | 150 | 1,20 | 0,10 | 5,00 | 22,53 | 71 | 2017 |
| БУТЕРБРОД С ИКРОЙ ЛОСОСЕВОЙ | 45/20/35 | 14,70 | 23,06 | 23,31 | 348,70 | 8 | 2008 |
| ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ | 250/30/20 | 13,11 | 7,01 | 10,42 | 160,66 | 86 | 2008 |
| ПЛОВ | 400 | 51,11 | 17,07 | 73,58 | 690,61 | 265 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,83 | 0,33 | 9,10 | 46,75 | к/к | к/к |
| КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,66 | 0,08 | 35,08 | 134,36 | 402 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1175 | 82,61 | 47,65 | 156,49 | 1 403,61 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 150/40 | 28,66 | 14,13 | 43,43 | 412,83 | 219 | 2008 |
| ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 300 | 0,00 | 0,00 | 72,00 | 168,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 490 | 28,66 | 14,13 | 115,43 | 580,83 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| САЛАТ "ПОЛОНЫНСКИЙ" | 150 | 1,82 | 5,11 | 9,08 | 90,01 | 28 | 2008 |
| РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 400 | 29,29 | 17,96 | 33,54 | 413,47 | 309 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,92 | 0,52 | 14,56 | 74,80 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/5 | 0,05 | 0,00 | 14,40 | 59,62 | 431 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 1,80 | 0,90 | 22,20 | 105,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1120 | 35,94 | 32,74 | 93,87 | 817,70 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ | 200 | 6,00 | 5,00 | 8,40 | 102,00 | 435 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 8,10 | 8,70 | 73,50 | 407,00 | 25 | 2014 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 14,10 | 13,70 | 81,90 | 509,00 | | |
| Всего за день: | | 209,61 | 175,41 | 757,46 | 5 340,18 | | |

13 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 260 | 13,56 | 20,26 | 52,20 | 450,21 | 210 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,92 | 3,71 | 0,27 | 55,83 | 213 | 2008 |
| МЯСОПРОДУКТЫ (ОКОРОК СВИНОЙ ВАРЕННЫЙ ПОРЦИОННО) | 40 | 4,80 | 8,80 | 0,00 | 103,20 | 16 | 2017 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,01 | 0,00 | 14,26 | 57,97 | 430 | 2008 |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 28,23 | 42,91 | 122,63 | 998,31 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 4,50 | 0,90 | 63,00 | 288,00 | к/к | к/к |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 250 | 7,00 | 6,25 | 34,75 | 222,50 | к/к | к/к |
| МЁД (ПОРЦИОННО) | 40 | 0,00 | 0,00 | 32,00 | 128,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 590 | 11,50 | 7,15 | 129,75 | 638,50 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ | 150 | 1,01 | 5,09 | 4,01 | 64,88 | 29 | 2017 |
| ЯЗЫК ОТВАРНОЙ | 85 | 27,15 | 7,20 | 4,43 | 185,61 | 253 | 2008 |
| СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ | 250/30/20 | 10,30 | 11,14 | 11,49 | 189,87 | 95 | 2008 |
| ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ | 150/50 | 19,23 | 6,22 | 23,64 | 220,49 | 245 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 250 | 5,42 | 8,45 | 36,17 | 242,71 | 335 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ | 200 | 0,44 | 0,08 | 26,00 | 112,20 | 399 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,83 | 0,33 | 9,10 | 46,75 | к/к | к/к |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 200 | 8,00 | 66,80 | 120,00 | 1 066,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1410 | 73,38 | 105,31 | 234,84 | 2 128,51 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| БУЛОЧКА "РОССИЙСКАЯ" | 150 | 10,70 | 13,37 | 88,45 | 516,65 | 473 | 2008 |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 10,70 | 13,37 | 110,85 | 602,65 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (НАРЕЗКА) | 150 | 1,11 | 0,16 | 2,99 | 17,43 | 71 | 2017 |
| ГУЛЯШ | 150/100 | 47,03 | 9,32 | 6,25 | 297,76 | 259 | 2008 |
| РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ | 250 | 6,05 | 7,20 | 66,29 | 367,54 | 323 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,92 | 0,52 | 14,56 | 74,80 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/5 | 0,05 | 0,00 | 14,40 | 59,62 | 431 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 2,10 | 0,90 | 30,00 | 138,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1220 | 59,32 | 26,35 | 134,58 | 1 029,95 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| ТВОРОЖОК В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 95 | 7,22 | 3,99 | 9,60 | 103,55 | к/к | к/к |
| ОРЕХИ | 100 | 16,00 | 61,00 | 11,00 | 660,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 195 | 23,22 | 64,99 | 20,60 | 763,55 | | |
| Всего за день: | | 206,35 | 260,08 | 753,25 | 6 161,47 | | |

14 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 260 | 6,23 | 9,19 | 21,71 | 195,16 | 189 | 2008 |
| ОМЛЕТ С СЫРОМ | 90 | 8,66 | 9,59 | 2,38 | 132,06 | 215 | 2008 |
| ПТИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ | 100 | 33,03 | 3,14 | 0,88 | 163,79 | 307 | 2008 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| БАТОН НАРЕЗНОЙ | 65 | 4,88 | 1,89 | 33,41 | 170,30 | к/к | к/к |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,69 | 2,43 | 27,68 | 148,02 | 432 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 6,40 | 16,80 | 68,50 | 451,00 | к/к | к/к |
| СОК | 200 | 0,00 | 0,00 | 22,40 | 86,00 | 442 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1025 | 62,95 | 51,29 | 177,05 | 1 421,13 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 1,20 | 1,20 | 29,40 | 141,00 | к/к | к/к |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ | 250 | 7,00 | 6,25 | 34,75 | 222,50 | к/к | к/к |
| КУРАГА (ПОРЦИОННО) | 40 | 1,60 | 0,12 | 20,40 | 86,80 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 590 | 9,80 | 7,57 | 84,55 | 450,30 | | |
| Обед | | | | | | | |
| САЛАТ "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" | 150 | 1,48 | 5,10 | 8,62 | 86,02 | 29 | 2008 |
| БУЖЕНИНА | 85 | 27,38 | 2,16 | 0,38 | 145,36 | 247 | 2017 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 250/50 | 13,90 | 4,48 | 17,93 | 168,46 | 97 | 2008 |
| ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 150/100 | 38,36 | 19,29 | 10,43 | 369,19 | 256 | 2008 |
| ГРЕЧА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 250 | 8,08 | 16,12 | 61,98 | 406,03 | 323 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,83 | 0,33 | 9,10 | 46,75 | к/к | к/к |
| КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | 200 | 0,78 | 0,06 | 32,71 | 134,75 | 401 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1260 | 91,81 | 47,54 | 141,15 | 1 356,56 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| КЕКС ТВОРОЖНЫЙ | 150 | 13,71 | 19,13 | 79,31 | 548,83 | 447 | 2017 |
| ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ | 300 | 0,00 | 0,00 | 72,00 | 168,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 450 | 13,71 | 19,13 | 151,31 | 716,83 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| САЛАТ "ОСЕННИЙ" | 150 | 1,22 | 5,09 | 4,97 | 68,34 | 29 | 2008 |
| ЕЖИКИ ПАРОВЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ | 150/50 | 22,84 | 6,86 | 23,49 | 257,39 | 284 | 2008 |
| КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ | 250 | 5,76 | 4,53 | 46,57 | 250,63 | 314 | 2017 |
| МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИОННО) | 10 | 0,06 | 8,25 | 0,09 | 74,80 | 13 | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,92 | 0,52 | 14,56 | 74,80 | к/к | к/к |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/5 | 0,05 | 0,00 | 14,40 | 59,62 | 431 | 2008 |
| ФРУКТЫ СВЕЖИЕ | 300 | 3,30 | 0,90 | 26,70 | 132,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 1170 | 36,15 | 26,15 | 130,78 | 917,58 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ | 210 | 6,09 | 6,72 | 17,43 | 155,40 | 435 | 2008 |
| КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ | 100 | 4,50 | 5,50 | 75,00 | 340,00 | к/к | к/к |
| Итого за прием пищи: | 310 | 10,59 | 12,22 | 92,43 | 495,40 | | |
| Всего за день: | | 225,01 | 163,90 | 777,27 | 5 357,80 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--|------------------|----------|----------------|-------------------------------------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Итого за весь период | 2 887,44 | 2 642,30 | 10 570,14 | 77 006,83 |
| Среднее значение за период | 206,25 | 188,74 | 755,01 | 5 500,49 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15,0 | 30,9 | 54,1 | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Категория питающихся | Завтрак | Завтрак 2 | Обед | Полдник | Ужин | Ужин 2 |
|----------------------|---------|-----------|------|---------|------|--------|
| ОБУЧАЮЩИЕСЯ В | 952 | 590 | 1236 | 409 | 1152 | 271 |