



УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ФБУ ПО «Тихвинский ресурсный
 центр»
 И. В. Шалагина
 30 декабря 2022 г.

Четырнадцатидневное меню: 12 лет и старше – 12 и старше Зима

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Суп молочный с крупой	250	5,243	5,023	27,237	175,596	76
	2. Колбаса вареная отварная	30	3,917	6,793	0,459	78,642	
	3. Какао с молоком	200	6,386	5,542	20,253	157,143	
	4. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	570	21,676	26,247	87,389	674,181	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	0	52,5	207	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	0	52,5	207	
Обед	1. Салат "Степной"	150	2,855	6,2	14,044	123,851	40
	2. Суп картофельный с рыбными консервами	300	15,611	7,569	35,349	273,231	
	3. Оладьи из печени по-кунцевски	120/10	25,446	26,965	24,052	441,923	128
	4. Овощи припущенные	250	2,853	7,488	19,379	158,775	156
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0	31,96	129,55	311
	6. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	7. Хлеб ржаной	80	4,88	0,88	26,72	139,2	
	Итого за обед:	1190	58,276	49,742	190,864	1454,53	
Полдник	1. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	2. Булочка российская	80	5,543	1,184	49,211	229,892	775
	Итого за полдник:	280	5,543	1,184	69,211	309,892	
Ужин	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,24	5,465	4,998	74,037	15
	2. Рыба, запеченная с картофелем	350	27,613	30,422	36,157	463,821	90
	3. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	4. Хлеб ржаной	70	4,27	0,77	23,38	121,8	
	5. Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,25	12,345	66,4	301
	Итого за ужин:	800	40,603	38,547	116,24	914,058	
2й Ужин	1. Кефир	200/15	5,6	5	12,94	125,751	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,6	5	12,94	125,751	
Итого за день:			132,898	120,719	529,143	3685,412	
День 2							
Завтрак	1. Омлет натуральный	200/10	20,089	26,376	3,797	333,027	234
	2. Сыр	25	5,837	7,36	0	91,876	
	3. Кофейный напиток на молоке	200	3,133	2,63	22,008	125,099	
	4. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	525	35,19	45,256	65,245	812,802	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
Обед	1. Салат "Школьный"	150	2,504	8,18	12,044	132,296	32
	2. Свекольник	300	3,462	6,563	21,824	160,725	70
	3. Запеканка картофельная с мясом	280/50	31,46	31,452	49,443	607,021	122
	4. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,21	0,2	27,89	110,902	324
	5. Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,5	
	6. Хлеб ржаной	80	4,88	0,88	26,72	139,2	
	Итого за обед:	1150	49,356	47,995	182,201	1361,644	
Полдник	1. Зефир	60	0,48	0	46,98	182,4	
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	260	0,48	0	66,98	262,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	130	1,737	3,938	7,109	71,456	20
	2. Котлеты рубленые из птицы	120	27,609	25,186	20,605	419,395	136
	3. Картофель припущенный	250	5,166	1,033	42,103	198,891	
	4. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	5. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	6. Хлеб ржаной	70	4,27	0,77	23,38	121,8	
	7. Соус сметанный	20	0,284	0,766	1,239	13,109	249
	Итого за ужин:	870	45,209	32,404	144,028	1054,721	
2й Ужин	1. Йогурт	200	5,6	5	17	172	
	Итого за 2й ужин:	200	5,6	5	17	172	
Итого за день:			137,035	131,854	504,853	3785,967	
День 3							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	8,88	11,65	43,42	314,435	209
	2. Кофейный напиток на молоке	200	3,133	2,63	22,008	125,099	
	3. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	550	18,143	23,17	104,868	702,335	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
Обед	1. Винегрет с сельдью	100/50	9,794	9,417	7,24	153,935	43
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	300/40	27,175	23,355	26,438	428,561	61
	3. Куры отварные	100/20	19,897	20,832	2,56	277,151	133
	4. Картофель отварной	300	6,05	9,45	48,98	305,8	144
	5. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	6. Хлеб ржаной	80	4,88	0,88	26,72	139,2	
	7. Компот из чернослива	200	0,43	0,13	30,74	127,8	310
	Итого за обед:	1250	72,786	64,543	172,199	1573,446	
Полдник	1. Булочка кунцевская из муки в/с	80	5,962	5,419	44,804	252,126	94
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	280	5,962	5,419	64,804	332,126	
Ужин	1. Салат "Пестрый"	100	1,357	2,189	13,649	78,662	33
	2. Рагу из мяса	350	36,27	24,518	34,003	502,281	125
	3. Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11,2	9.119
	4. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	300
	5. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	6. Хлеб ржаной	70	4,27	0,77	23,38	121,8	
	Итого за ужин:	870	47,856	28,116	117,452	918,343	
2й Ужин	1. Ряженка	180/10	5,22	4,5	12,5	116,95	297
	Итого за 2й ужин:	190	5,22	4,5	12,5	116,95	
Итого за день:			151,167	126,948	501,223	3765,6	
День 4							
Завтрак	1. Омлет с зеленым горошком	220	18,759	24,297	5,544	315,912	235
	2. Сыр	25	5,837	7,36	0	91,876	
	3. Какао с молоком	200	6,386	5,542	20,253	157,143	
	4. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	Итого за завтрак:	525	37,063	37,839	65,156	752,93	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	0	52,5	207	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	0	52,5	207	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	150	3,447	10,663	13,093	165,356	10
	2. Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/20	9,114	4,742	39,573	240,583	65
	3. Котлета "Здоровье" с соусом	120/30	27,968	20,919	13,724	355,058	100
	4. Макароны отварные с овощами	250	13,346	13,735	87,414	535,187	233
	5. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	6. Хлеб ржаной	80	4,88	0,88	26,72	139,2	
	7. Компот из изюма	200	0,45	0	36,46	145,3	310
	Итого за обед:	1210	63,765	51,418	246,503	1721,684	
Полдник	1. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	2. Вафли	50	2,7	14,35	29,55	258	
	Итого за полдник:	250	2,7	14,35	49,55	338	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат "Здоровье"	120	2,046	5,536	10,387	100,119	34
	2. Рыба припущенная	120	23,714	8,861	0,727	105,354	79
	3. Соус белый основной	30	0,835	1,421	1,244	21,548	252
	4. Рагу овощное	300	5,437	24,987	32,63	378,963	161
	5. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	6. Хлеб ржаной	70	4,27	0,77	23,38	121,8	
	7. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,21	0,2	27,89	110,902	324
Итого за ужин:	910	41,831	42,335	130,699	1003,186		
2й Ужин	1. Кефир	180/15	5,04	4,5	22,17	155,252	298
	Итого за 2й ужин:	195	5,04	4,5	22,17	155,252	
Итого за день:			151,599	150,443	566,579	4178,053	
День 5							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая	250/10	8,097	13,096	47,66	341,57	207
	2. Какао с молоком	200	6,386	5,542	20,253	157,143	
	3. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	550	20,613	27,527	107,352	761,513	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	0	52,5	207	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	0	52,5	207	
Обед	1. Салат "Студенческий"	150	5,048	6,543	13,912	135,139	41
	2. Суп картофельный с консервами	300/50	13,537	5,877	24,024	203,684	60
	3. Печень по-строгановски	100/50	27,53	19,381	11,841	333,501	130
	4. Сложный гарнир (картофельное пюре + морковь припущенная)	300	5,514	10,167	36,864	263,417	556
	5. Компот из черносливы	200	0,43	0,13	30,74	127,8	310
	6. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	7. Хлеб ржаной	80	4,88	0,88	26,72	139,2	
Итого за обед:	1310	63,02	43,619	183,461	1390,74		
Полдник	1. Булочка домашняя	80	5,774	10,632	49,505	317,089	290
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	280	5,774	10,632	69,505	397,089	
Ужин	1. Свекла тушеная	60	1,259	1,877	6,505	48,11	154
	2. Сосиски, сардельки отварные	100/5	11,325	28,025	1,14	297,401	131
	3. Капуста тушеная	300	7,179	10,808	30,468	251,707	148
	4. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	5. Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,5	
	6. Хлеб ржаной	70	4,27	0,77	23,38	121,8	
	7. Горошек зеленый отварной (доп.гар)	60	1,801	0,116	3,777	23,24	8.46
Итого за ужин:	885	32,738	42,386	119,782	995,828		
2й Ужин	1. Молоко кипяченое	180	5,309	4,74	8,968	100,488	299
	Итого за 2й ужин:	180	5,309	4,74	8,968	100,488	
Итого за день:			128,654	128,904	541,568	3852,658	
День 6							
Завтрак	1. Каша овсяная молочная жидкая	250/10	3,578	11,4	12,328	166,718	206
	2. Сыр	35	8,216	10,359	0	129,306	
	3. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	300
	4. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
Итого за завтрак:	575	17,164	30,569	56,828	575,225		
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	0	52,5	207	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	0	52,5	207	
Обед	1. Салат "Школьный"	150	2,504	8,18	12,044	132,296	32
	2. Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,433	5,711	10,945	106,064	55
	3. Плов из курицы	300	33,179	43,296	56,342	747,64	138
	4. Компот из кураги	200	1,3	0,075	32,71	137,8	310
	5. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	6. Хлеб ржаной	80	4,88	0,88	26,72	139,2	
Итого за обед:	1110	50,377	58,782	178,121	1451		
Полдник	1. Печенье	50	3,7	4,7	36,55	203,5	
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	250	3,7	4,7	56,55	283,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат "Степной"	120	1,876	4,761	11,243	96,119	40
	2. Рыба "Аппетитная"	300	22,555	28,721	17,711	372,945	89
	3. Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11,2	9.119
	4. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	5. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	6. Хлеб ржаной	70	4,27	0,77	23,38	121,8	
	Итого за ужин:	850	35,484	35,042	103,926	832,134	
2й Ужин	1. Йогурт	200	5,6	5	17	172	
	Итого за 2й ужин:	200	5,6	5	17	172	
Итого за день:			113,524	134,092	464,925	3520,859	
День 7							
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая	250/10	8,097	13,096	47,66	341,57	207
	2. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	3. Какао с молоком	200	6,386	5,542	20,253	157,143	
	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	550	20,613	27,527	107,352	761,513	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	0	52,5	207	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	0	52,5	207	
Обед	1. Салат из свеклы с изюмом	150	2,177	9,913	28,188	208,803	26
	2. Уха рыбацкая	300/50	12,796	6,895	16,094	144,99	72
	3. Рыба отварная с соусом польским	120/30	20,871	13,755	2,189	155,373	82
	4. Картофельное пюре(300)	300	6,448	10,899	44,044	300,773	146
	5. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	6. Хлеб ржаной	80	4,88	0,88	26,72	139,2	
	7. Компот из изюма	200	0,45	0	36,46	145,3	310
	Итого за обед:	1310	53,702	42,981	193,054	1282,439	
Полдник	1. Сырники из творога с молоком сгущенным	220/30	34,248	21,148	62,344	661,479	241
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	450	34,248	21,148	82,344	741,479	
Ужин	1. Салат "Мазайка"	120	2,042	10,218	12,86	153,679	36
	2. Тефтели из говядины	100	26,752	21,643	15,007	361,837	108
	3. Соус сметанный с томатом	50	0,812	1,917	3,513	34,841	250
	4. Овощи припущенные	250	2,853	7,488	19,379	158,775	156
	5. Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,5	
	6. Хлеб ржаной	70	4,27	0,77	23,38	121,8	
	7. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	Итого за ужин:	880	43,633	42,826	128,65	1084,502	
2й Ужин	1. Кефир	200/15	5,6	5	12,94	125,751	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,6	5	12,94	125,751	
Итого за день:			158,995	139,482	576,84	4202,683	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	1. Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, пшеничная) молочная жидкая	250/10	9,199	13,298	40,637	322,493	211
	2. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	4. Яйца	42	5,08	4,6	0,28	62,8	
	5. Кофейный напиток на молоке	200	3,133	2,63	22,008	125,099	
	Итого за завтрак:	582	22,782	29,338	97,445	749,692	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
Обед	1. Салат из редиса с яблоками и огурцами	150	1,656	8,077	6,483	118,494	23
	2. Борщ с капустой и картофелем	300/20	8,944	8,847	15,863	179,423	58
	3. Говядина, тушеная с капустой	300	28,514	36,873	18,866	523,008	113
	4. Помидоры свежие	80	0,88	0,16	3,04	17,12	9.123
	5. Гематоген	40	2,4	1,2	30,28	141,6	
	6. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	7. Хлеб ржаной	80	4,88	0,88	26,72	139,2	
	8. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	Итого за обед:	1250	53,417	56,748	150,845	1348,914	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	80	9,835	4,378	42,303	259,605	280
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	280	9,835	4,378	62,303	339,605	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Винегрет овощной	130	1,799	3,528	10,798	83,166	42
	2. Фрикадельки из кур	120/10	20,818	27,722	11,476	378,717	134
	3. Картофельное пюре с морковью	300	6,156	6,803	41,073	251,496	177
	4. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	5. Хлеб ржаной	70	4,27	0,77	23,38	121,8	
	6. Компот из кураги	200	1,3	0,075	32,71	137,8	310
	Итого за ужин:	900	39,664	39,458	153,876	1137,479	
2й Ужин	1. Ряженка	200/15	5,8	5	18,28	147,501	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,8	5	18,28	147,501	
Итого за день:			132,697	136,122	512,148	3845,591	
День 9							
Завтрак	1. Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	9,65	13,337	46,121	346,813	208
	2. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	3. Какао с молоком	200	6,386	5,542	20,253	157,143	
	4. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	5. Сыр	35	8,216	10,359	0	129,306	
	Итого за завтрак:	585	30,382	38,128	105,814	896,063	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	0	52,5	207	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	0	52,5	207	
Обед	1. Сельдь с луком	100	18,512	14,071	3,3	214,47	52
	2. Суп с клецками и мясом	300	14,368	10,029	20,37	229,459	64
	3. Гуляш из отварной говядины	120	30,751	19,96	3,62	316,968	97
	4. Картофель печеный(З30)	330	8,325	14,025	67,358	429,825	7.6
	5. Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11,2	9.119
	6. Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,075	32,71	137,8	310
	7. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	8. Хлеб ржаной	80	4,88	0,88	26,72	139,2	
	Итого за обед:	1290	84,856	59,76	195,437	1666,923	
Полдник	1. Булочка сдобная	80	5,947	7,423	46,809	278,087	289
	2. Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,25	12,345	66,4	301
	Итого за полдник:	280	7,347	8,673	59,154	344,487	
Ужин	1. Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,973	3,83	11,284	91,569	38
	2. Сосиски, сардельки отварные	100	11,3	23,9	1,1	260,001	131
	3. Соус томатный	30	0,387	1,586	2,275	24,95	248
	4. Рагу из овощей	230	5,001	14,73	29,448	271,94	158
	5. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	6. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	7. Хлеб ржаной	70	4,27	0,77	23,38	121,8	
	Итого за ужин:	810	30,011	45,456	126,847	1038,259	
2й Ужин	1. Йогурт	200	5,6	5	17	172	
	Итого за 2й ужин:	200	5,6	5	17	172	
Итого за день:			159,396	157,017	556,751	4324,732	
День 10							
Завтрак	1. Каша вязкая с морковью	250/10	10,149	20,378	41,579	394,042	201
	2. Кофейный напиток на молоке	200	3,133	2,63	22,008	125,099	
	3. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	4. Яйца	42	5,08	4,6	0,28	62,8	
	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	592	24,492	36,498	103,307	844,742	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
Обед	1. Салат "Здоровье"	150	2,563	7,171	12,921	127,166	34
	2. Суп картофельный протертый (с гречками)	300/30	6,636	9,187	37,346	259,435	66
	3. Бефстроганов из отварного мяса	120	31,015	16,557	4,078	289,464	94
	4. Макароны отварные	180	11,49	9,46	76,75	445,5	227
	5. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	6. Хлеб ржаной	80	4,88	0,88	26,72	139,2	
	7. Компот из кураги	200	1,3	0,075	32,71	137,8	310
	Итого за обед:	1120	62,445	43,81	220,045	1539,565	
Полдник	1. Запеканка из творога	200/30	29,833	20,623	40,409	538,84	239
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	430	29,833	20,623	60,409	618,84	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,968	5,131	6,464	80,55	
	2. Рыба припущенная в молоке	120	19,568	17,384	3,683	193,815	93
	3. Картофельное пюре(300)	300	6,448	10,899	44,044	300,773	146
	4. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	300
	5. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	6. Хлеб ржаной	70	4,27	0,77	23,38	121,8	
	Итого за ужин:	870	38,334	34,824	126,911	924,838	
2й Ужин	1. Кефир	200/15	5,6	5	12,94	125,751	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,6	5	12,94	125,751	
Итого за день:			161,904	141,955	553,012	4176,135	
День 11							
Завтрак	1. Каша кукурузная молочная жидкая	250/10	8,12	12,35	48,79	342,638	214
	2. Кофейный напиток на молоке	200	3,133	2,63	22,008	125,099	
	3. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	550	17,383	23,87	110,238	730,538	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
Обед	1. Салат из свеклы с растительным маслом и сельдью	100/50	10,261	9,362	10,331	166,758	25
	2. Рассольник домашний	300	3,005	5,249	18,355	133,92	59
	3. Жаркое по-домашнему	350	37,723	24,528	34,972	511,652	98
	4. Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	
	5. Хлеб ржаной	80	4,88	0,88	26,72	139,2	
	6. Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,25	12,345	66,4	301
	Итого за обед:	1180	64,869	42,07	151,923	1252,93	
Полдник	1. Запеканка из творога с морковью	220/30	24,802	17,874	50,756	518,213	244
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	450	24,802	17,874	70,756	598,213	
Ужин	1. Икра кабачковая (консервы)	100	2,014	9,063	8,6	122,854	
	2. Рыба, тушенная в томате с овощами	160	22,005	14,074	4,709	168,132	80
	3. Картофель отварной	300	6,05	9,45	48,98	305,8	144
	4. Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11,2	9.119
	5. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	6. Хлеб ржаной	70	4,27	0,77	23,38	121,8	
	7. Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0	31,96	129,55	311
	Итого за ужин:	980	40,849	33,997	154,069	1023,836	
2й Ужин	1. Ряженка	180/10	5,22	4,5	12,5	116,95	297
	Итого за 2й ужин:	190	5,22	4,5	12,5	116,95	
Итого за день:			154,322	123,511	528,886	3844,868	
День 12							
Завтрак	1. Каша манная молочная жидкая	200/7	8,125	10,482	35,145	268,222	205
	2. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	3. Какао с молоком	200	6,386	5,542	20,253	157,143	
	4. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	5. Сыр	25	5,837	7,36	0	91,876	
	Итого за завтрак:	512	25,719	32,194	89,918	756,54	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
Обед	1. Винегрет с сельдью	80/50	9,535	6,386	6,192	121,264	43
	2. Суп из овощей	340/10	6,355	6,651	15,297	147,091	69
	3. Печень тушенная в сметанном соусе	120	18,173	13,618	10,418	238,331	2.81
	4. Картофель тушенный	300	6,657	20,976	49,221	413,333	146
	5. Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	
	6. Хлеб ржаной	80	4,88	0,88	26,72	139,2	
	7. Компот из изюма	200	0,45	0	36,46	145,3	310
	Итого за обед:	1280	53,65	49,31	193,508	1439,52	
Полдник	1. Булочка ванильная	80	5,64	6,621	47,746	273,406	767
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	280	5,64	6,621	67,746	353,406	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ужин	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	110	1,146	6,049	4,786	78,081	15
	2. Сосиски, сардельки отварные	120	13,56	28,68	1,32	311,999	131
	3. Каша гречневая рассыпчатая	200	12,045	11,392	59,199	393,721	183
	4. Перец свежий	50	0,65	0,05	2,2	13	
	5. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	6. Хлеб ржаной	70	4,27	0,77	23,38	121,8	
	7. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	300
	Итого за ужин:	830	37,751	47,581	140,226	1146,501	
2й Ужин	1. Йогурт	200	5,6	5	17	172	
	Итого за 2й ужин:	200	5,6	5	17	172	
Итого за день:			129,56	141,905	537,798	3990,367	
День 13							
Завтрак	1. Каша ячневая молочная вязкая	250/10	9,13	11,965	48,509	170,688	194
	2. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	3. Яйца	42	5,08	4,6	0,28	62,8	
	4. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	5. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	Итого за завтрак:	592	20,403	25,525	98,461	538,358	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
Обед	1. Салат картофельный с зеленым горошком	150	4,486	5,818	16,982	138,337	38
	2. Рассольник ленинградский	300	2,933	5,181	20,588	141,965	56
	3. Котлеты	120	27,311	19,294	19,575	361,028	99
	4. Соус сметанный с томатом	30	0,489	1,15	2,122	20,971	250
	5. Рагу овощное	300	5,437	24,987	32,63	378,963	161
	6. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	7. Хлеб ржаной	80	4,88	0,88	26,72	139,2	
	8. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах	200	0,21	0,2	27,89	110,902	324
	Итого за обед:	1250	51,066	58,07	180,946	1455,867	
Полдник	1. Сырники из творога с молоком сгущенным	200/30	31,349	19,474	60,006	617,773	241
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	430	31,349	19,474	80,006	697,773	
Ужин	1. Салат "Мазайка"	100	1,701	8,481	10,714	127,754	36
	2. Рыба припущенная	160	30,189	11,278	0,97	134,308	79
	3. Соус томатный	30	0,387	1,586	2,275	24,95	248
	4. Картофель печеный(300)	300	6	1,2	48,9	231	7.6
	5. Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11,2	9.119
	6. Мармелад	50	0	0,05	38,85	151	
	7. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	8. Хлеб ржаной	70	4,27	0,77	23,38	121,8	
	9. Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	300
	Итого за ужин:	1070	49,267	24,086	176,428	1029,912	
2й Ужин	1. Ряженка	200/15	5,8	5	18,28	147,501	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,8	5	18,28	147,501	
Итого за день:			159,085	133,355	583,521	3991,812	
День 14							
Завтрак	1. Каша молочная "Дружба"	250/10	7,405	12,025	42,996	311,84	210
	2. Сыр	35	8,216	10,359	0	129,306	
	3. Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,25	12,345	66,4	301
	4. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	5. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	
	Итого за завтрак:	585	23,151	32,524	94,781	770,346	
2й Завтрак	1. Фрукты свежие	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
	Итого за 2й завтрак:	300	1,2	1,2	29,4	122,4	
Обед	1. Салат "Пестрый"	150	2,036	3,283	20,529	118,217	33
	2. Суп картофельный с крупой	300	11,279	6,851	24,532	206,031	63
	3. Рыба запеченная в омлете	160	33,03	19,481	4,925	245,123	81
	4. Картофельное пюре(350)	350	8,532	12,942	59,632	390,077	146
	5. Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	
	6. Хлеб ржаной	80	4,88	0,88	26,72	139,2	
	7. Компот из смеси сухофруктов	200	0,55	0	31,96	129,55	311
	Итого за обед:	1320	66,388	44,078	207,659	1416,198	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Полдник	1. Запеканка из творога с молоком сгущенным	220/30	32,987	22,671	59,618	653,853	239
	2. Сок фруктовый	200	0	0	20	80	
	Итого за полдник:	450	32,987	22,671	79,618	733,853	
Ужин	1. Салат "Здоровье"	130	2,217	6,048	11,157	108,527	34
	2. Фрикадельки мясные	100/40	26,034	17,527	10,82	305,119	107
	3. Капуста тушеная	200	4,794	7,178	20,349	167,752	148
	4. Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	
	5. Хлеб ржаной	70	4,27	0,77	23,38	121,8	
	6. Чай с лимоном и сахаром	200	0,063	0,07	10,232	42,07	302
	Итого за ужин:	810	42,697	32,153	110,378	909,768	
2й Ужин	1. Кефир	200/15	5,6	5	12,94	125,751	297
	Итого за 2й ужин:	215	5,6	5	12,94	125,751	
Итого за день:			172,023	137,625	534,776	4078,317	
Среднее значение за период			2042,86	1903,933	7492,024	55243,055	