



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

Четырнадцатидневное меню: 12 лет и старше и старше Лето

| 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 чернослива | 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 | |
| | Итого за ужин: | 825 | 30,936 | 42,27 | 116,006 | 972,588 | |
| 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: | | | 126,852 | 128,788 | 537,792 | 3829,418 | |
| 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 | | | 2041,058 | 1903,817 | 7488,248 | 55219,815 | |