

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ЛО «Тихвинский ресурсный
центр»

И. В. Шалагина

«29» 1 сентября 2023 г.

Четырнадцатидневное меню: 7-11 - 7-11 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" | 100 | 1,904 | 4,1 | 9,335 | 82,161 | 40 |
| | 2. Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 13,032 | 6,352 | 29,484 | 228,288 | |
| | 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 | 0,44 | 0 | 29,56 | 119,6 | 311 |
| | 6. Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 164,5 | |
| | 7. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | Итого за обед: | 1050 | 52,046 | 46,015 | 162,95 | 1282,247 | |
| Полдник | 1. Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 | |
| | 2. Булочка российская | 80 | 5,576 | 6,629 | 49,264 | 279,26 | 775 |
| | Итого за полдник: | 280 | 5,576 | 6,629 | 69,264 | 359,26 | |
| Ужин | 1. Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,2 | 5,46 | 4,873 | 73,337 | 15 |
| | 2. Рыба, запеченная с картофелем | 330 | 21,908 | 27,135 | 34,137 | 419,716 | 90 |
| | 3. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 4. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 5. Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,4 | 1,25 | 12,345 | 66,4 | 301 |
| | Итого за ужин: | 740 | 32,118 | 34,874 | 97,575 | 787,453 | |
| 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: | | | 118,216 | 118,765 | 482,618 | 3435,892 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Омлет натуральный | 180 | 17,054 | 23,631 | 3,236 | 293,929 | 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 | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 164,5 | |
| | 5. Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | |
| | Итого за завтрак: | 485 | 31,395 | 42,431 | 59,764 | 750,204 | |
| 2й Завтрак | 1. Фрукты свежие | 280 | 4,19 | 1,397 | 58,653 | 268,128 | |
| | Итого за 2й завтрак: | 280 | 4,19 | 1,397 | 58,653 | 268,128 | |
| Обед | 1. Салат "Школьный" | 100 | 1,67 | 8,417 | 8,029 | 114,868 | 32 |
| | 2. Свекольник | 250 | 2,69 | 5,09 | 17,907 | 128,576 | 70 |
| | 3. Запеканка картофельная с мясом | 260/50 | 29,264 | 29,853 | 46,199 | 570,859 | 122 |
| | 4. Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 164,5 | |
| | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 6. Кисель на фруктовых или ягодных экстрактах | 200 | 0,205 | 0,2 | 23,925 | 95,052 | 324 |
| | Итого за обед: | 980 | 42,199 | 44,67 | 147,2 | 1160,855 | |
| 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 | 80 | 1,068 | 2,385 | 4,38 | 43,642 | 20 |
| | 2. Котлеты рубленые из птицы | 120 | 26,244 | 23,806 | 20,552 | 401,32 | 136 |
| | 3. Картофель припущенный | 180 | 3,72 | 0,744 | 30,318 | 143,22 | |
| | 4. Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,063 | 0,07 | 10,232 | 42,07 | 302 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 7. Соус сметанный | 20 | 0,284 | 0,766 | 1,239 | 13,109 | 249 |
| | Итого за ужин: | 700 | 38,229 | 28,722 | 108,021 | 847,861 | |
| 2й Ужин | 1. Йогурт | 200 | 5,6 | 5 | 17 | 172 | |
| | Итого за 2й ужин: | 200 | 5,6 | 5 | 17 | 172 | |
| Итого за день: | | | 122,092 | 122,219 | 457,619 | 3461,449 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша пшеничная молочная жидкая | 150/6 | 5,328 | 6,99 | 26,091 | 188,818 | 209 |
| | 2. Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,133 | 2,63 | 22,008 | 125,099 | |
| | 3. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 4. Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | |
| | Итого за завтрак: | 426 | 13,071 | 18,35 | 77,699 | 529,718 | |
| 2й Завтрак | 1. Фрукты свежие | 280 | 4,19 | 1,397 | 58,653 | 268,128 | |
| | Итого за 2й завтрак: | 280 | 4,19 | 1,397 | 58,653 | 268,128 | |
| Обед | 1. Винегрет с сельдью | 100/50 | 9,776 | 9,416 | 7,135 | 153,431 | 43 |
| | 2. Суп картофельный с макаронными изделиями | 250/10 | 11,415 | 8,201 | 21,524 | 208,964 | 61 |
| | 3. Куры отварные | 70/30 | 19,244 | 20,411 | 3,737 | 275,556 | 133 |
| | 4. Картофель отварной | 200 | 4,12 | 0,824 | 33,578 | 158,62 | 144 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 7. Компот из чернослива | 200 | 0,258 | 0,078 | 26,428 | 108,6 | 310 |
| | Итого за обед: | 1020 | 52,423 | 39,96 | 138,621 | 1133,171 | |
| 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" | 80 | 1,085 | 4,148 | 10,553 | 83,036 | 33 |
| | 2. Рагу из мяса | 350 | 36,27 | 24,518 | 34,003 | 502,281 | 125 |
| | 3. Огурцы свежие | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 9.119 |
| | 4. Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 39,9 | 300 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | Итого за ужин: | 830 | 45,004 | 29,716 | 98,336 | 843,717 | |
| 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: | | | 125,87 | 99,341 | 450,613 | 3223,81 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Омлет с зеленым горошком | 200 | 16,95 | 22,745 | 5,022 | 292,62 | 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 | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 164,5 | |
| | Итого за завтрак: | 495 | 34,494 | 36,206 | 59,715 | 706,139 | |
| 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 | 100 | 2,297 | 7,109 | 8,723 | 110,206 | 10 |
| | 2. Суп картофельный с бобовыми, мясом и гречками | 250/20 | 14,346 | 7,164 | 35,489 | 266,454 | 65 |
| | 3. Котлета "Здоровье" с соусом | 120/30 | 27,643 | 20,919 | 13,464 | 352,758 | 100 |
| | 4. Макароны отварные с овощами | 250 | 13,346 | 13,735 | 87,414 | 535,187 | 233 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 7. Компот из изюма | 200 | 0,27 | 0 | 29,86 | 119,1 | 310 |
| | Итого за обед: | 1050 | 63,232 | 49,717 | 206,409 | 1541,205 | |
| 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" | 100 | 1,706 | 4,614 | 8,637 | 83,358 | 34 |
| | 2. Рыба припущенная | 90 | 18,321 | 6,847 | 0,545 | 81,327 | 79 |
| | 3. Соус белый основной | 30 | 0,835 | 1,421 | 1,244 | 21,548 | 252 |
| | 4. Рагу овощное | 250 | 4,507 | 17,11 | 27,112 | 281,965 | 161 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 7. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 0,205 | 0,2 | 23,925 | 95,052 | 324 |
| | Итого за ужин: | 770 | 32,423 | 31,141 | 102,764 | 767,75 | |
| 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: | | | 139,65 | 136,415 | 483,878 | 3685,844 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша рисовая молочная жидкая | 150/6 | 4,604 | 7,821 | 25,929 | 192,93 | 207 |
| | 2. Какао с молоком | 200 | 6,386 | 5,542 | 20,253 | 157,143 | |
| | 3. Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 164,5 | |
| | 4. Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | |
| | Итого за завтрак: | 436 | 16,36 | 22,172 | 80,701 | 589,373 | |
| 2й Завтрак | 1. Фрукты свежие | 280 | 4,19 | 1,397 | 58,653 | 268,128 | |
| | Итого за 2й завтрак: | 280 | 4,19 | 1,397 | 58,653 | 268,128 | |
| Обед | 1. Салат "Студенческий" | 100 | 3,346 | 4,313 | 9,231 | 89,4 | 41 |
| | 2. Суп картофельный с консервами | 250/30 | 8,849 | 4,207 | 20,033 | 153,822 | 60 |
| | 3. Печень по-строгановски | 100/50 | 27,4 | 19,381 | 11,737 | 332,581 | 130 |
| | 4. Сложный гарнир (картофельное пюре + морковь припущенная) | 200 | 3,676 | 6,778 | 24,574 | 175,6 | 556 |
| | 5. Компот из чернослива | 200 | 0,258 | 0,078 | 26,428 | 108,6 | 310 |
| | 6. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 7. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | Итого за обед: | 1040 | 51,139 | 35,788 | 138,222 | 1088,003 | |
| Полдник | 1. Булочка домашняя | 70 | 5,077 | 9,321 | 43,367 | 277,908 | 290 |
| | 2. Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 | |
| | Итого за полдник: | 270 | 5,077 | 9,321 | 63,367 | 357,908 | |
| 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 | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | Итого за ужин: | 775 | 27,436 | 41,81 | 94,566 | 867,288 | |
| 2й Ужин | 1. Молоко кипяченое | 200 | 5,9 | 5,268 | 9,966 | 111,671 | 299 |
| | Итого за 2й ужин: | 200 | 5,9 | 5,268 | 9,966 | 111,671 | |
| Итого за день: | | | 110,102 | 115,755 | 445,475 | 3282,371 | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша овсяная молочная жидкая | 150/6 | 2,147 | 6,84 | 7,416 | 100,108 | 206 |
| | 2. Сыр | 15 | 3,45 | 4,35 | 0 | 54,298 | |
| | 3. Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 39,9 | 300 |
| | 4. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 5. Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | |
| | Итого за завтрак: | 441 | 10,207 | 19,92 | 46,996 | 410,107 | |
| 2й Завтрак | 1. Фрукты свежие | 280 | 4,19 | 1,397 | 58,653 | 268,128 | |
| | Итого за 2й завтрак: | 280 | 4,19 | 1,397 | 58,653 | 268,128 | |
| Обед | 1. Салат "Школьный" | 100 | 1,67 | 8,417 | 8,029 | 114,868 | 32 |
| | 2. Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,006 | 4,75 | 9,086 | 88,066 | 55 |
| | 3. Плов из курицы | 300 | 32,854 | 43,296 | 56,082 | 745,34 | 138 |
| | 4. Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,045 | 27,61 | 114,6 | 310 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 188 | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | Итого за обед: | 980 | 46,44 | 57,698 | 156,867 | 1337,874 | |
| 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" | 80 | 0,77 | 4,376 | 3,473 | 56,836 | 40 |
| | 2. Рыба "Аппетитная" | 250 | 21,641 | 25,022 | 15,05 | 324,991 | 89 |
| | 3. Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 9.119 |
| | 4. Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,063 | 0,07 | 10,232 | 42,07 | 302 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | Итого за ужин: | 700 | 30,564 | 30,558 | 76,475 | 660,296 | |
| 2й Ужин | 1. Йогурт | 200 | 5,6 | 5 | 17 | 172 | |
| | Итого за 2й ужин: | 200 | 5,6 | 5 | 17 | 172 | |
| Итого за день: | | | 100,7 | 119,272 | 412,541 | 3131,906 | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша рисовая молочная жидкая | 180/7 | 5,371 | 8,201 | 41,26 | 260,641 | 207 |
| | 2. Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | |
| | 3. Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 164,5 | |
| | 4. Какао с молоком | 200 | 6,386 | 5,542 | 20,253 | 157,143 | |
| | Итого за завтрак: | 467 | 17,128 | 22,552 | 96,032 | 657,084 | |
| 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 | 100 | 1,45 | 6,575 | 18,733 | 138,664 | 26 |
| | 2. Уха рыбацкая | 250/20 | 5,987 | 4,004 | 13,342 | 100,395 | 72 |
| | 3. Рыба отварная с соусом польским | 90/30 | 16,956 | 12,343 | 1,903 | 137,36 | 82 |
| | 4. Картофельное пюре | 230 | 4,943 | 8,334 | 33,763 | 230,385 | 146 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 7. Компот из изюма | 200 | 0,27 | 0 | 29,86 | 119,1 | 310 |
| | Итого за обед: | 1030 | 37,217 | 32,287 | 143,821 | 953,904 | |
| Полдник | 1. Сырники из творога с молоком сгущенным | 180/30 | 28,4 | 17,754 | 52,674 | 553,487 | 241 |
| | 2. Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 | |
| | Итого за полдник: | 410 | 28,4 | 17,754 | 72,674 | 633,487 | |
| Ужин | 1. Салат "Мазайка" | 80 | 1,361 | 6,745 | 8,567 | 101,829 | 36 |
| | 2. Тефтели из говядины | 100 | 26,752 | 21,643 | 15,007 | 361,837 | 108 |
| | 3. Соус сметанный с томатом | 30 | 0,489 | 1,15 | 2,122 | 20,971 | 250 |
| | 4. Овощи припущенные | 220 | 3,333 | 6,616 | 21,368 | 161,338 | 156 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 164,5 | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 7. Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,063 | 0,07 | 10,232 | 42,07 | 302 |
| | Итого за ужин: | 750 | 40,369 | 37,335 | 108,436 | 939,545 | |
| 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: | | | 129,913 | 114,927 | 486,403 | 3516,771 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша из смеси круп(гречневая, овсяная, пшеничная) молочная жидкая | 200/8 | 7,911 | 11,134 | 33,146 | 267,284 | 211 |
| | 2. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 3. Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | |
| | 4. Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,133 | 2,63 | 22,008 | 125,099 | |
| | 5. Яйца | 42 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | |
| | Итого за завтрак: | 520 | 20,734 | 27,094 | 85,034 | 670,984 | |
| 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 редиса с яблоками и огурцами | 100 | 1,104 | 5,385 | 4,322 | 78,996 | 23 |
| | 2. Борщ с капустой и картофелем | 250/20 | 8,459 | 8,812 | 13,2 | 166,459 | 58 |
| | 3. Говядина, тушеная с капустой | 300 | 28,384 | 36,873 | 18,762 | 522,088 | 113 |
| | 4. Помидоры свежие | 70 | 0,77 | 0,14 | 2,66 | 14,98 | 9.123 |
| | 5. Гематоген | 40 | 2,4 | 1,2 | 30,28 | 141,6 | |
| | 6. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 7. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 8. Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,063 | 0,07 | 10,232 | 42,07 | 302 |
| | Итого за обед: | 1090 | 48,79 | 53,51 | 125,676 | 1194,192 | |
| 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 | 100 | 1,384 | 2,675 | 8,267 | 63,475 | 42 |
| | 2. Фрикадельки из кур | 120/10 | 20,818 | 27,722 | 11,476 | 378,717 | 134 |
| | 3. Картофельное пюре с морковью | 200 | 4,104 | 4,535 | 27,382 | 167,664 | 177 |
| | 4. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 6. Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,045 | 27,61 | 114,6 | 310 |
| | Итого за ужин: | 740 | 34,696 | 36,008 | 120,955 | 952,456 | |
| 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: | | | 121,056 | 125,991 | 464,747 | 3511,738 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша пшеничная молочная жидкая | 150/6 | 5,79 | 8,002 | 27,692 | 208,165 | 208 |
| | 2. Какао с молоком | 200 | 6,386 | 5,542 | 20,253 | 157,143 | |
| | 3. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 4. Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | |
| | 5. Сыр | 15 | 3,45 | 4,35 | 0 | 54,298 | |
| | Итого за завтрак: | 441 | 20,236 | 26,624 | 77,545 | 635,407 | |
| 2й Завтрак | 1. Фрукты свежие | 280 | 4,19 | 1,397 | 58,653 | 268,128 | |
| | Итого за 2й завтрак: | 280 | 4,19 | 1,397 | 58,653 | 268,128 | |
| Обед | 1. Сельдь с луком | 80 | 9,016 | 8,36 | 2,64 | 122,16 | 52 |
| | 2. Суп с мясом и клецками | 250/20/15 | 11,892 | 8,346 | 17,116 | 191,392 | 64 |
| | 3. Гуляш из отварной говядины | 90 | 24,605 | 11,811 | 2,778 | 215,7 | 97 |
| | 4. Картофель печеный | 180 | 4,53 | 5,85 | 36,723 | 218,13 | 7.6 |
| | 5. Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 9.119 |
| | 6. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 7. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 8. Компот из плодов или ягод сушеных | 180 | 1,17 | 0,067 | 29,439 | 124,02 | 310 |
| | Итого за обед: | 985 | 59,303 | 35,524 | 136,416 | 1107,802 | |
| 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 | 80 | 2,409 | 5,09 | 8,63 | 90,016 | 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 | 200 | 4,345 | 12,775 | 25,588 | 236,078 | 158 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 7. Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 | |
| | Итого за ужин: | 720 | 26,051 | 44,381 | 103,812 | 919,044 | |
| 2й Ужин | 1. Йогурт | 200 | 5,6 | 5 | 17 | 172 | |
| | Итого за 2й ужин: | 200 | 5,6 | 5 | 17 | 172 | |
| Итого за день: | | | 122,727 | 121,599 | 452,579 | 3446,869 | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша вязкая с морковью | 180/7 | 7,306 | 14,51 | 29,935 | 282,241 | 201 |
| | 2. Яйца | 42 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | |
| | 3. Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,133 | 2,63 | 22,008 | 125,099 | |
| | 4. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 5. Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | |
| | Итого за завтрак: | 499 | 20,129 | 30,47 | 81,823 | 685,94 | |
| 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 "Здоровье" | 100 | 1,706 | 4,614 | 8,637 | 83,358 | 34 |
| | 2. Суп картофельный протертый (с гречками) | 250/25 | 5,511 | 7,666 | 31,096 | 216,093 | 66 |
| | 3. Бефстроганов из отварного мяса | 100 | 26,746 | 14,288 | 3,341 | 249,005 | 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 | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 7. Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,045 | 27,61 | 114,6 | 310 |
| | Итого за обед: | 965 | 53,843 | 37,102 | 193,654 | 1336,555 | |
| Полдник | 1. Запеканка из творога | 180/30 | 26,844 | 18,807 | 35,303 | 482,895 | 239 |
| | 2. Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 | |
| | Итого за полдник: | 410 | 26,844 | 18,807 | 55,303 | 562,895 | |

| 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 | 80 | 1,574 | 4,105 | 5,171 | 64,44 | |
| | 2. Рыба припущенная в молоке | 90 | 14,944 | 13,139 | 2,762 | 146,517 | 93 |
| | 3. Картофельное пюре | 250 | 6,094 | 9,198 | 42,594 | 278,199 | 146 |
| | 4. Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 39,9 | 300 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | Итого за ужин: | 730 | 30,222 | 27,471 | 106,727 | 757,056 | |
| 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: | | | 137,838 | 118,85 | 502,947 | 3675,197 | |
| День 11 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша кукурузная молочная жидкая | 150/6 | 4,872 | 7,41 | 29,293 | 205,66 | 214 |
| | 2. Кофейный напиток на молоке | 200 | 3,133 | 2,63 | 22,008 | 125,099 | |
| | 3. Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 164,5 | |
| | 4. Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | |
| | Итого за завтрак: | 436 | 13,375 | 18,85 | 85,821 | 570,06 | |
| 2й Завтрак | 1. Фрукты свежие | 280 | 4,19 | 1,397 | 58,653 | 268,128 | |
| | Итого за 2й завтрак: | 280 | 4,19 | 1,397 | 58,653 | 268,128 | |
| Обед | 1. Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 19,441 | 13,952 | 10,331 | 245,058 | 25 |
| | 2. Рассольник домашний | 250 | 2,633 | 5,611 | 15,418 | 123,686 | 59 |
| | 3. Жаркое по-домашнему | 300 | 32,296 | 23,651 | 29,915 | 461,766 | 98 |
| | 4. Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 164,5 | |
| | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 6. Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,4 | 1,25 | 12,345 | 66,4 | 301 |
| | Итого за обед: | 970 | 64,139 | 45,575 | 119,149 | 1148,41 | |
| Полдник | 1. Запеканка из творога с морковью | 180/30 | 20,622 | 15,056 | 44,506 | 441,148 | 244 |
| | 2. Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 | |
| | Итого за полдник: | 410 | 20,622 | 15,056 | 64,506 | 521,148 | |
| Ужин | 1. Икра кабачковая (консервы) | 100 | 2 | 9 | 8,54 | 122 | |
| | 2. Рыба, тушенная в томате с овощами | 120 | 16,506 | 12,054 | 3,517 | 139,534 | 80 |
| | 3. Картофель отварной | 160 | 3,331 | 4,786 | 26,984 | 164,681 | 144 |
| | 4. Огурцы свежие | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 9.119 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 7. Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 29,56 | 119,6 | 311 |
| | Итого за ужин: | 780 | 29,927 | 26,89 | 112,401 | 764,314 | |
| 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: | | | 137,473 | 112,267 | 453,029 | 3389,01 | |
| 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 | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 5. Сыр | 25 | 5,837 | 7,36 | 0 | 91,876 | |
| | Итого за завтрак: | 502 | 24,959 | 32,114 | 84,998 | 733,04 | |
| 2й Завтрак | 1. Фрукты свежие | 280 | 4,19 | 1,397 | 58,653 | 268,128 | |
| | Итого за 2й завтрак: | 280 | 4,19 | 1,397 | 58,653 | 268,128 | |
| Обед | 1. Винегрет с сельдью | 60/30 | 5,876 | 4,152 | 4,344 | 78,876 | 43 |
| | 2. Суп из овощей | 250/20 | 17,138 | 11,024 | 11,239 | 213,053 | 69 |
| | 3. Печень тушенная в сметанном соусе | 120 | 18,043 | 13,618 | 10,314 | 237,411 | 2.81 |
| | 4. Картофель тушенный | 200 | 4,588 | 13,98 | 32,97 | 276,722 | 146 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 7. Компот из изюма | 200 | 0,27 | 0 | 29,86 | 119,1 | 310 |
| | Итого за обед: | 990 | 53,525 | 43,804 | 134,948 | 1153,162 | |
| 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 | 100 | 1,2 | 5,46 | 4,873 | 73,337 | 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 | 40 | 0,52 | 0,04 | 1,76 | 10,4 | |
| | 5. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 7. Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 39,9 | 300 |
| | Итого за ужин: | 770 | 34,935 | 46,601 | 123,352 | 1057,357 | |
| 2й Ужин | 1. Йогурт | 200 | 5,6 | 5 | 17 | 172 | |
| | Итого за 2й ужин: | 200 | 5,6 | 5 | 17 | 172 | |
| Итого за день: | | | 128,849 | 135,536 | 486,697 | 3737,093 | |
| День 13 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша ячневая молочная вязкая | 180/7 | 6,573 | 8,45 | 34,888 | 121,253 | 194 |
| | 2. Масло сливочное | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,8 | |
| | 3. Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,063 | 0,07 | 10,232 | 42,07 | 302 |
| | 4. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 5. Яйца | 42 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | |
| | | Итого за завтрак: | 499 | 16,326 | 21,85 | 75 | 441,923 |
| 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 картофельный с зеленым горошком | 100 | 2,973 | 3,83 | 11,284 | 91,569 | 38 |
| | 2. Рассольник ленинградский | 250 | 2,451 | 4,323 | 17,171 | 118,435 | 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 | 5,35 | 10,632 | 32,491 | 248,811 | 161 |
| | 6. Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | |
| | 7. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 8. Кисель на плодовых или ягодных экстрактах | 200 | 0,205 | 0,2 | 23,925 | 95,052 | 324 |
| | Итого за обед: | 1100 | 45,629 | 40,379 | 147,868 | 1140,367 | |
| Полдник | 1. Сырники из творога с молоком сгущенным | 180/30 | 28,4 | 17,754 | 52,674 | 553,487 | 241 |
| | 2. Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 | |
| | Итого за полдник: | 410 | 28,4 | 17,754 | 72,674 | 633,487 | |
| Ужин | 1. Салат "Мазайка" | 80 | 1,361 | 6,745 | 8,567 | 101,829 | 36 |
| | 2. Рыба припущенная | 90 | 18,321 | 6,847 | 0,545 | 81,327 | 79 |
| | 3. Соус томатный | 30 | 0,387 | 1,586 | 2,275 | 24,95 | 248 |
| | 4. Картофель печеный | 200 | 4 | 0,8 | 32,6 | 154 | 7.6 |
| | 5. Огурцы свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 9.119 |
| | 6. Мармелад | 50 | 0 | 0,05 | 38,85 | 151 | |
| | 7. Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 34,44 | 164,5 | |
| | 8. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 9. Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 39,9 | 300 |
| | Итого за ужин: | 830 | 32,919 | 17,198 | 145,457 | 812,906 | |
| 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: | | | 130,274 | 102,18 | 511,779 | 3383,185 | |
| День 14 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша молочная "Дружба" | 150/6 | 4,443 | 7,215 | 25,817 | 187,181 | 210 |
| | 2. Сыр | 25 | 5,837 | 7,36 | 0 | 91,876 | |
| | 3. Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,4 | 1,25 | 12,345 | 66,4 | 301 |
| | 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: | 461 | 17,05 | 24,635 | 72,682 | 584,757 |
| 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 "Пестрый" | 100 | 1,357 | 2,189 | 13,649 | 78,662 | 33 |
| | 2. Суп картофельный с крупой | 250 | 10,762 | 6,355 | 20,491 | 183,142 | 63 |
| | 3. Рыба запеченная в омлете | 150 | 30,137 | 17,895 | 4,529 | 224,273 | 81 |
| | 4. Картофельное пюре | 250 | 6,094 | 9,198 | 42,594 | 278,199 | 146 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | 7. Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0 | 29,56 | 119,6 | 311 |
| | | Итого за обед: | 1060 | 56,4 | 36,666 | 157,043 | 1111,876 |

| 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 | 180/30 | 27,794 | 19,086 | 54,854 | 567,399 | 239 |
| | 2. Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 20 | 80 | |
| | Итого за полдник: | 410 | 27,794 | 19,086 | 74,854 | 647,399 | |
| Ужин | 1. Салат "Здоровье" | 100 | 1,706 | 4,614 | 8,637 | 83,358 | 34 |
| | 2. Фрикадельки мясные | 120 | 37,808 | 21,754 | 9,745 | 385,723 | 107 |
| | 3. Капуста тушеная | 200 | 4,794 | 7,178 | 20,349 | 167,752 | 148 |
| | 4. Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,063 | 0,07 | 10,232 | 42,07 | 302 |
| | 5. Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 | |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,05 | 0,55 | 16,7 | 87 | |
| | Итого за ужин: | 720 | 51,221 | 34,565 | 90,262 | 883,403 | |
| 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: | | | 159,266 | 119,952 | 460,282 | 3560,185 | |
| Среднее значение за период | | | 1784,024 | 1663,07 | 6551,208 | 48441,319 | |