

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»

Л.А. Грошева

28.08.2024г



«СОГЛАСОВАНО»

Родительский комитет

Гарина В.В.

28.08.2024г

«СОГЛАСОВАНО»

И.о. Директора ГБОУ СОШ пос. Прогресс м.р.
Хворостянский Самарской области

И.А. Герасимова

28.08.2024г



Десятидневное основное (организованное) меню

Осенне-зимний период 2024-2025 года.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Осень-зима

Первая неделя

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|---------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | | | Д, мкг | |
| | | | | | | | | | | | | | Витамин |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50) | 105 | 7,06 | 18,28 | 3,82 | 207,10 | 1,00 | 0,09 | 0,07 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 243 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,40 | 5,88 | 40,88 | 242,18 | 0,00 | 0,08 | 0,02 | 0,03 | 0,10 | 0,00 | 309 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ - ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 207 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 587 | 19,32 | 24,77 | 96,65 | 687,15 | 2,14 | 0,30 | 0,15 | 0,18 | 0,10 | 0,10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 25,00 | 0,06 | 0,04 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10) | 260 | 2,47 | 7,22 | 16,76 | 142,77 | 6,73 | 0,08 | 0,07 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 96 | 2011 |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50) | 100 | 13,78 | 18,10 | 3,63 | 232,81 | 2,37 | 0,05 | 0,11 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 260 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 9,82 | 11,60 | 44,34 | 320,70 | 0,00 | 0,26 | 0,14 | 0,05 | 0,17 | 0,00 | 171.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ - ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0,23 | 0,06 | 22,45 | 92,54 | 1,80 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 920 | 33,10 | 37,78 | 128,01 | 989,13 | 35,90 | 0,59 | 0,42 | 0,53 | 0,17 | 0,17 | | |
| Всего за день: | | 52,42 | 62,55 | 224,66 | 1 676,28 | 38,04 | 0,89 | 0,57 | 0,71 | 0,27 | 0,27 | | |

2 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|--|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | | | Д, мкг |
| | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ВЯЖКА МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С УМ И САХАРОМ (200/10/10) | 220 | 5,93 | 11,74 | 43,45 | 303,97 | 0,52 | 0,09 | 0,12 | 0,06 | 0,15 | 175 | 2011 |
| ОРЦИЯМИ | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 | 0,21 | 0,01 | 0,09 | 0,10 | 0,00 | 15 | 2011 |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 56 | 2011 |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 377 | 2011 |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 207 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,17 | 0,15 | |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 602 | 15,74 | 21,19 | 83,22 | 592,78 | 11,87 | 0,18 | 0,26 | 0,17 | 0,15 | | |
| ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 10,00 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 103 | 2008 |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 250 | 2,78 | 2,87 | 20,16 | 117,98 | 6,60 | 0,09 | 0,06 | 0,20 | 0,00 | 268 | 2011 |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 110 | 8,63 | 22,80 | 12,44 | 288,35 | 1,00 | 0,19 | 0,14 | 0,15 | 0,00 | 128 | 2011 |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 180 | 3,71 | 20,58 | 25,12 | 301,11 | 12,20 | 0,14 | 0,13 | 0,07 | 0,21 | | |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 910 | 20,96 | 46,86 | 112,37 | 954,77 | 29,80 | 0,56 | 0,33 | 0,43 | 0,21 | | |
| ПШЕНИЧНЫЙ | | 36,70 | 68,05 | 195,59 | 1 547,55 | 41,67 | 0,74 | 0,59 | 0,60 | 0,36 | | |
| ПШЕНИЧНЫЙ | | | | | | | | | | | | |

то за день:

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | | | Д, мкг |
| | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| КОФЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50) | 110 | 10,31 | 16,38 | 12,44 | 237,09 | 1,32 | 0,06 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 268 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 9,82 | 11,60 | 44,34 | 320,70 | 0,00 | 0,26 | 0,14 | 0,05 | 0,17 | 171.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 207 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 592 | 25,99 | 28,59 | 108,73 | 795,66 | 2,46 | 0,45 | 0,27 | 0,23 | 0,17 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | 5,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10) | 260 | 2,33 | 7,98 | 13,43 | 136,18 | 8,84 | 0,05 | 0,07 | 0,30 | 0,00 | 82 | 2011 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50) | 100 | 8,37 | 10,07 | 8,20 | 157,44 | 1,63 | 0,06 | 0,08 | 0,07 | 0,02 | 297 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 180 | 4,18 | 9,63 | 43,73 | 278,38 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | 0,17 | 171.2 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,04 | 111,12 | 1,60 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 342.1 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 920 | 21,54 | 28,54 | 131,13 | 872,43 | 17,07 | 0,31 | 0,26 | 0,42 | 0,19 | | |
| Всего за день: | | 47,53 | 57,13 | 239,86 | 1 668,09 | 19,53 | 0,76 | 0,53 | 0,65 | 0,36 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | | | Д, мкг |
| | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 10,00 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 2008 |
| БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50) | 110 | 10,31 | 16,38 | 12,44 | 237,09 | 1,32 | 0,06 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 180 | 4,18 | 9,63 | 43,73 | 278,38 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | 0,17 | 171,2 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ (185/15) | 200 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 19,77 | 26,66 | 101,44 | 721,71 | 11,32 | 0,23 | 0,18 | 0,24 | 0,17 | 0,17 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,22 | 10,16 | 7,14 | 125,74 | 5,54 | 0,04 | 0,03 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 2011 |
| ПИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10) | 260 | 2,11 | 7,04 | 9,46 | 110,88 | 12,53 | 0,05 | 0,06 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50) | 110 | 7,28 | 21,28 | 12,14 | 269,97 | 2,03 | 0,17 | 0,06 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ | 180 | 5,13 | 9,64 | 36,62 | 254,01 | 0,00 | 0,05 | 0,04 | 0,05 | 0,17 | 171,3 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 930 | 22,41 | 48,91 | 121,98 | 1 020,33 | 21,70 | 0,46 | 0,26 | 0,57 | 0,19 | 0,19 | |
| Всего за день: | | 42,18 | 75,57 | 223,42 | 1 742,04 | 33,02 | 0,69 | 0,44 | 0,81 | 0,36 | 0,36 | |

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Осень-зима

Вторая неделя

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | | | Д, мкг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50) | 100 | 13,78 | 18,10 | 3,63 | 232,81 | 2,37 | 0,05 | 0,11 | 0,08 | 0,00 | 260 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ | 180 | 9,82 | 11,60 | 44,34 | 320,70 | 0,00 | 0,26 | 0,14 | 0,05 | 0,17 | 171.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 200/15/7 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 582 | 29,46 | 30,31 | 99,92 | 791,38 | 3,51 | 0,44 | 0,31 | 0,13 | 0,17 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 25,00 | 0,06 | 0,04 | 0,17 | 0,00 | | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10) | 260 | 2,47 | 7,22 | 16,76 | 142,77 | 6,73 | 0,08 | 0,07 | 0,22 | 0,00 | 96 | 2011 |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50) | 110 | 8,63 | 22,80 | 12,44 | 288,35 | 1,00 | 0,19 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 268 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 180 | 4,18 | 9,63 | 43,73 | 278,38 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | 0,17 | 171.2 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 200/15/7 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 952 | 22,24 | 40,46 | 128,68 | 971,37 | 33,87 | 0,50 | 0,26 | 0,59 | 0,17 | | |
| Всего за день: | | 51,70 | 70,77 | 228,60 | 1 762,75 | 37,38 | 0,94 | 0,57 | 0,72 | 0,34 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | | | Д, мкг |
| | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,82 | 24,10 | 0,06 | 0,04 | 0,17 | 0,00 | | 2008 | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | | | | | | | | | | | | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50) | 100 | 8,31 | 10,07 | 7,85 | 155,69 | 1,25 | 0,07 | 0,06 | 0,02 | 297 | 2011 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 180 | 3,71 | 20,58 | 25,12 | 301,11 | 0,14 | 0,13 | 0,07 | 0,21 | 128 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 200/15/7 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 1,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Итого за прием пищи: | 682 | 18,98 | 31,46 | 88,74 | 718,77 | 39,69 | 0,38 | 0,30 | 0,23 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,38 | 5,07 | 8,59 | 86,36 | 14,22 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 45 | 2011 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2,78 | 2,87 | 20,16 | 117,98 | 6,60 | 0,09 | 0,06 | 0,20 | 103 | 2011 | |
| БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50) | 100 | 8,74 | 14,46 | 10,96 | 207,75 | 1,27 | 0,05 | 0,06 | 0,18 | 268 | 2011 | |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ | 180 | 18,33 | 8,15 | 38,33 | 300,22 | 0,00 | 0,50 | 0,11 | 0,04 | 198 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 389 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 910 | 37,90 | 31,34 | 134,66 | 972,04 | 23,69 | 0,81 | 0,33 | 0,42 | | | |
| Всего за день: | | 56,88 | 62,80 | 223,40 | 1 690,81 | 63,38 | 1,19 | 0,63 | 0,72 | 0,36 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | | | Д, мкг |
| | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) | 220 | 6,26 | 11,59 | 56,31 | 355,38 | 0,52 | 0,06 | 0,13 | 0,06 | 0,15 | 173 | 2011 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 | 0,21 | 0,01 | 0,09 | 0,10 | 0,00 | 15 | 2011 |
| ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ | 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,30 | 0,00 | 0,02 | 0,15 | 0,10 | 0,89 | 209 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 200/15/7 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 552 | 21,39 | 25,19 | 91,57 | 682,17 | 1,87 | 0,15 | 0,40 | 0,26 | 1,04 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 10,00 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10) | 260 | 2,33 | 7,98 | 13,43 | 136,18 | 8,84 | 0,05 | 0,07 | 0,30 | 0,00 | 82 | 2011 |
| КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50) | 110 | 8,63 | 22,80 | 12,44 | 288,35 | 1,00 | 0,19 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 268 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ | 180 | 9,82 | 11,60 | 44,34 | 320,70 | 0,00 | 0,26 | 0,14 | 0,05 | 0,17 | 171.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 930 | 27,28 | 43,08 | 129,10 | 1 012,95 | 19,84 | 0,66 | 0,36 | 0,51 | 0,17 | | |
| Всего за день: | | 48,67 | 68,27 | 220,67 | 1 695,12 | 21,71 | 0,81 | 0,76 | 0,77 | 1,21 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | | | Д, мкг |
| | | | | | | | | | | | | |
| КАША ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) | 220 | 10,00 | 20,14 | 53,58 | 436,66 | 0,72 | 0,18 | 0,21 | 0,12 | 0,48 | 177,4 | 2011 |
| СЫР (ПОРЦИЙМИ) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 | 0,21 | 0,01 | 0,09 | 0,10 | 0,00 | 15 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 56 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,31 | 2,43 | 26,62 | 142,20 | 0,52 | 0,04 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 379 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 590 | 23,72 | 32,07 | 110,07 | 829,79 | 11,45 | 0,32 | 0,45 | 0,25 | 0,48 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10) | 260 | 2,11 | 7,04 | 9,46 | 110,88 | 12,53 | 0,05 | 0,06 | 0,28 | 0,00 | 88 | 2011 |
| КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50) | 100 | 8,74 | 14,46 | 10,96 | 207,75 | 1,27 | 0,05 | 0,06 | 0,18 | 0,00 | 268 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 3,50 | 16,54 | 20,65 | 246,72 | 13,87 | 0,11 | 0,10 | 0,60 | 0,13 | 143 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ (185/15) | 200 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 810 | 19,59 | 38,65 | 88,86 | 781,27 | 27,67 | 0,32 | 0,26 | 1,06 | 0,13 | | |
| Всего за день: | | 43,31 | 70,72 | 198,93 | 1 611,06 | 39,12 | 0,64 | 0,71 | 1,31 | 0,61 | | |

Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

Первая неделя

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | | | Д, мкг |
| | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50) | 105 | 7,06 | 18,28 | 3,82 | 207,10 | 1,00 | 0,09 | 0,07 | 0,15 | 0,00 | 243 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,40 | 5,88 | 40,88 | 242,18 | 0,00 | 0,08 | 0,02 | 0,03 | 0,10 | 309 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 207 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 587 | 19,32 | 24,77 | 96,65 | 687,15 | 2,14 | 0,30 | 0,15 | 0,18 | 0,10 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 25,00 | 0,06 | 0,04 | 0,17 | 0,00 | | |
| РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10) | 260 | 2,47 | 7,22 | 16,76 | 142,77 | 6,73 | 0,08 | 0,07 | 0,22 | 0,00 | 96 | 2008 |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50) | 100 | 13,78 | 18,10 | 3,63 | 232,81 | 2,37 | 0,05 | 0,11 | 0,08 | 0,00 | 260 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ | 180 | 9,82 | 11,60 | 44,34 | 320,70 | 0,00 | 0,26 | 0,14 | 0,05 | 0,17 | 171.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0,23 | 0,06 | 22,45 | 92,54 | 1,80 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 920 | 33,10 | 37,78 | 128,01 | 989,13 | 35,90 | 0,59 | 0,42 | 0,53 | 0,17 | | |
| Всего за день: | | 52,42 | 62,55 | 224,66 | 1 676,28 | 38,04 | 0,89 | 0,57 | 0,71 | 0,27 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептур | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | | | Д, мкг |
| | | | | | | | | | | | | |
| КАША вязкая молочная из риса и пшена "дружба" с маслом и сахаром (200/10/10) | 220 | 5,93 | 11,74 | 43,45 | 303,97 | 0,09 | 0,12 | 0,06 | 0,15 | 175 | 2011 | |
| Сыр (порциями) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 | 0,01 | 0,09 | 0,10 | 0,00 | 15 | 2011 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | | |
| Фруктовая нарезка | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 56 | 2011 | |
| чай с сахаром и лимоном (200/15/7) | 207 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 602 | 15,74 | 21,19 | 83,22 | 592,78 | 0,18 | 0,26 | 0,17 | 0,15 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | | 2008 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с макаронными изделиями | 250 | 2,78 | 2,87 | 20,16 | 117,98 | 0,09 | 0,06 | 0,20 | 0,00 | 103 | 2011 | |
| КОТЛЕТА из свинины со соусом (60/50) | 110 | 8,63 | 22,80 | 12,44 | 288,35 | 1,00 | 0,19 | 0,06 | 0,15 | 268 | 2011 | |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ | 180 | 3,71 | 20,58 | 25,12 | 301,11 | 12,20 | 0,14 | 0,13 | 0,07 | 128 | 2011 | |
| ХЛЕБ пшеничный | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ХЛЕБ рж.-пшеничный | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | | | |
| КОМПОТ из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 910 | 20,96 | 46,86 | 112,37 | 954,77 | 0,56 | 0,33 | 0,43 | 0,21 | | | |
| Всего за день: | | 36,70 | 68,05 | 195,59 | 1 547,55 | 0,74 | 0,59 | 0,60 | 0,36 | | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептур | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | | | Д, мкг |
| | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50) | 110 | 10,31 | 16,38 | 12,44 | 237,09 | 0,06 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 268 | 2011 | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ | 180 | 9,82 | 11,60 | 44,34 | 320,70 | 0,00 | 0,14 | 0,05 | 0,17 | 171.1 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 207 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 377 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 592 | 25,99 | 28,59 | 108,73 | 795,66 | 2,46 | 0,27 | 0,23 | 0,17 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 100 | 0,80 | 0,10 | 1,70 | 13,00 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10) | 260 | 2,33 | 7,98 | 13,43 | 136,18 | 0,05 | 0,07 | 0,30 | 0,00 | 82 | 2011 | |
| ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50) | 100 | 8,37 | 10,07 | 8,20 | 157,44 | 0,06 | 0,08 | 0,07 | 0,02 | 297 | 2011 | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 180 | 4,18 | 9,63 | 43,73 | 278,38 | 0,00 | 0,03 | 0,05 | 0,17 | 171.2 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,04 | 111,12 | 1,60 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 342.1 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 920 | 21,54 | 28,54 | 131,13 | 872,43 | 17,07 | 0,31 | 0,26 | 0,42 | 0,19 | | |
| Всего за день: | | 47,53 | 57,13 | 239,86 | 1 668,09 | 19,53 | 0,53 | 0,65 | 0,36 | | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептур | Сборник рецептур | | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------------|-------------|------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | | | Д, мкг | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) | 220 | 5,96 | 11,41 | 41,35 | 291,61 | 0,52 | 0,06 | 0,12 | 0,06 | 0,15 | 0,06 | 0,15 | 181 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ (40/30/10) | 60 | 10,21 | 17,50 | 19,72 | 279,20 | 0,21 | 0,08 | 0,12 | 0,17 | 0,15 | 0,17 | 0,15 | 1 | 2011 |
| ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 56 | 2011 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,75 | 3,69 | 24,32 | 146,82 | 0,52 | 0,03 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 382 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 580 | 20,32 | 33,00 | 95,19 | 764,63 | 11,25 | 0,20 | 0,37 | 0,26 | 0,30 | 0,37 | 0,26 | 0,30 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,38 | 5,07 | 8,59 | 86,36 | 14,22 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 45 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 250 | 5,73 | 5,38 | 18,87 | 147,17 | 4,65 | 0,18 | 0,06 | 0,25 | 0,00 | 0,25 | 0,00 | 102 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (50/50) | 100 | 13,34 | 9,91 | 5,03 | 178,08 | 9,39 | 0,15 | 1,10 | 4,45 | 0,00 | 4,45 | 0,00 | 261 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,51 | 5,81 | 41,56 | 244,72 | 0,00 | 0,08 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 309 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0,23 | 0,06 | 22,45 | 92,54 | 1,80 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 930 | 34,42 | 26,95 | 143,57 | 972,54 | 30,06 | 0,61 | 1,28 | 4,74 | 0,09 | 4,74 | 0,09 | | |
| Всего за день: | | 54,74 | 59,95 | 238,76 | 1 737,17 | 41,31 | 0,81 | 1,65 | 5,00 | 0,39 | 5,00 | 0,39 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | | | Д, мкг |
| | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 10,00 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50) | 110 | 10,31 | 16,38 | 12,44 | 237,09 | 1,32 | 0,06 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 268 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 180 | 4,18 | 9,63 | 43,73 | 278,38 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | 0,17 | 171.2 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 15,05 | 71,05 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ (185/15) | 200 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 650 | 19,77 | 26,66 | 101,44 | 721,71 | 11,32 | 0,23 | 0,18 | 0,24 | 0,17 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,22 | 10,16 | 7,14 | 125,74 | 5,54 | 0,04 | 0,03 | 0,20 | 0,00 | 67 | 2011 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10) | 260 | 2,11 | 7,04 | 9,46 | 110,88 | 12,53 | 0,05 | 0,06 | 0,28 | 0,00 | 88 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50) | 110 | 7,28 | 21,28 | 12,14 | 269,97 | 2,03 | 0,17 | 0,06 | 0,04 | 0,02 | 279 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ | 180 | 5,13 | 9,64 | 36,62 | 254,01 | 0,00 | 0,05 | 0,04 | 0,05 | 0,17 | 171.3 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 930 | 22,41 | 48,91 | 121,98 | 1 020,33 | 21,70 | 0,46 | 0,26 | 0,57 | 0,19 | | |
| Всего за день: | | 42,18 | 75,57 | 223,42 | 1 742,04 | 33,02 | 0,69 | 0,44 | 0,81 | 0,36 | | |

Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

Вторая неделя

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|--------------|-------------------------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | | Углеводы, г | С, мг | В1, мг | В2, мг | | | А, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50) | 100 | 13,78 | 18,10 | 3,63 | 232,81 | 0,05 | 0,11 | 0,08 | 0,00 | 260 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧЕВАЯ | 180 | 9,82 | 11,60 | 44,34 | 320,70 | 0,00 | 0,14 | 0,05 | 0,17 | 171.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ - ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 200/15/7 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 582 | 29,46 | 30,31 | 99,92 | 791,38 | 3,51 | 0,44 | 0,13 | 0,17 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 | 0,06 | 0,04 | 0,17 | 0,00 | | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10) | 260 | 2,47 | 7,22 | 16,76 | 142,77 | 0,08 | 0,07 | 0,22 | 0,00 | 96 | 2011 |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (60/50) | 110 | 8,63 | 22,80 | 12,44 | 288,35 | 1,00 | 0,19 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 180 | 4,18 | 9,63 | 43,73 | 278,38 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,05 | 0,17 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ - ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 200/15/7 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 952 | 22,24 | 40,46 | 128,68 | 971,37 | 33,87 | 0,50 | 0,26 | 0,59 | 0,17 | |
| Всего за день: | | 51,70 | 70,77 | 228,60 | 1 762,75 | 37,38 | 0,94 | 0,57 | 0,72 | 0,34 | |

2 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептур | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | | | Д, мкг |
| | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| КОР СВЕЖИЙ | 100 | 1,10 | 0,20 | 3,82 | 24,10 | 25,10 | 0,06 | 0,04 | 0,17 | 0,00 | | 2008 |
| КОР СВЕЖИЙ | 100 | 8,31 | 10,07 | 7,85 | 155,69 | 1,25 | 0,05 | 0,07 | 0,06 | 0,02 | 297 | 2011 |
| АДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50) | 180 | 3,71 | 20,58 | 25,12 | 301,11 | 12,20 | 0,14 | 0,13 | 0,07 | 0,21 | 128 | 2011 |
| ОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ | 200/15/7 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | | |
| САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 682 | 18,98 | 31,46 | 88,74 | 718,77 | 39,69 | 0,38 | 0,30 | 0,30 | 0,23 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 100 | 1,38 | 5,07 | 8,59 | 86,36 | 14,22 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 45 | 2011 |
| САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 250 | 2,78 | 2,87 | 20,16 | 117,98 | 6,60 | 0,09 | 0,06 | 0,20 | 0,00 | 103 | 2011 |
| САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 100 | 8,74 | 14,46 | 10,96 | 207,75 | 1,27 | 0,05 | 0,06 | 0,18 | 0,00 | 268 | 2011 |
| САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 180 | 18,33 | 8,15 | 38,33 | 300,22 | 0,00 | 0,50 | 0,11 | 0,04 | 0,13 | 198 | 2011 |
| САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 910 | 37,90 | 31,34 | 134,66 | 972,04 | 23,69 | 0,81 | 0,33 | 0,42 | 0,13 | | |
| САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | | 56,88 | 62,80 | 223,40 | 1 690,81 | 63,38 | 1,19 | 0,63 | 0,72 | 0,36 | | |

ито за прием пищи:

ито за день:

3 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|-------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | | | Д, мкг |
| | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| КАША вязкая молочная из рисовой крупы с маслом и сахаром (200/10/10) | 220 | 6,26 | 11,59 | 56,31 | 355,38 | 0,52 | 0,06 | 0,13 | 0,06 | 0,15 | 173 | 2011 |
| Сыр (порциями) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 | 0,21 | 0,01 | 0,09 | 0,10 | 0,00 | 15 | 2011 |
| Яйца вареные | 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,30 | 0,00 | 0,02 | 0,15 | 0,10 | 0,89 | 209 | 2011 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| чай с сахаром и лимоном (200/15/7) | 200/15/7 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 552 | 21,39 | 25,19 | 91,57 | 682,17 | 1,87 | 0,15 | 0,40 | 0,26 | 1,04 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 10,00 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| БОРЩ с капустой и картофелем, и сметаной (250/10) | 260 | 2,33 | 7,98 | 13,43 | 136,18 | 8,84 | 0,05 | 0,07 | 0,30 | 0,00 | 82 | 2011 |
| КОТЛЕТА из свинины со соусом (60/50) | 110 | 8,63 | 22,80 | 12,44 | 288,35 | 1,00 | 0,19 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 268 | 2011 |
| КАША рассыпчатая гречневая | 180 | 9,82 | 11,60 | 44,34 | 320,70 | 0,00 | 0,26 | 0,14 | 0,05 | 0,17 | 171.1 | 2011 |
| ХЛЕБ пшеничный | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ рж.-пшеничный | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ из смеси сухофруктов | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,36 | 77,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | |
| Итого за прием пищи: | 930 | 27,28 | 43,08 | 129,10 | 1 012,95 | 19,84 | 0,66 | 0,36 | 0,51 | 0,17 | 349 | 2011 |
| Всего за день: | | 48,67 | 68,27 | 220,67 | 1 695,12 | 21,71 | 0,81 | 0,76 | 0,77 | 1,21 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептур | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | | | Д, мкг |
| | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| НЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 100 | 1,22 | 10,16 | 7,14 | 125,74 | 0,04 | 0,03 | 0,20 | 0,00 | 67 | 2011 | |
| ФЕЛЛЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50) | 130 | 14,83 | 18,76 | 8,37 | 261,62 | 0,06 | 0,12 | 0,08 | 0,05 | 301 | 2011 | |
| КАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,33 | 5,87 | 40,40 | 239,88 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 0,10 | 309 | 2011 | |
| БЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | | |
| БЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | | | |
| БЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ | 207 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 377 | 2011 | |
| БЕБ РЖ-ПШЕНИЧНЫЙ | 712 | 28,24 | 35,40 | 107,86 | 865,11 | 7,29 | 0,31 | 0,23 | 0,15 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ПЕКАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 250 | 5,73 | 5,38 | 18,87 | 147,17 | 0,18 | 0,06 | 0,25 | 0,00 | 102 | 2011 | |
| ПЕКАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 100 | 10,41 | 5,42 | 5,89 | 115,19 | 0,08 | 0,09 | 0,47 | 0,00 | 229 | 2011 | |
| ПЕКАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 180 | 3,71 | 20,58 | 25,12 | 301,11 | 0,14 | 0,13 | 0,07 | 0,21 | 128 | 2011 | |
| ПЕКАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ПЕКАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | | | |
| ПЕКАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 207 | 0,16 | 0,01 | 14,92 | 61,56 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 377 | 2011 | |
| Итого за прием пищи: | 832 | 25,71 | 31,99 | 101,83 | 801,34 | 20,67 | 0,53 | 0,34 | 0,79 | 0,21 | | |
| Итого за день: | | 53,95 | 67,39 | 209,69 | 1 666,45 | 27,96 | 0,84 | 0,57 | 1,10 | 0,36 | | |

5 ДЕНЬ

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|--------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | | | Д, мкг |
| | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| КАША ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) | 220 | 10,00 | 20,14 | 53,58 | 436,66 | 0,72 | 0,18 | 0,21 | 0,12 | 0,48 | 177,4 | 2011 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 | 0,21 | 0,01 | 0,09 | 0,10 | 0,00 | 15 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 56 | 2011 |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,31 | 2,43 | 26,62 | 142,20 | 0,52 | 0,04 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 379 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 590 | 23,72 | 32,07 | 110,07 | 829,79 | 11,45 | 0,32 | 0,45 | 0,25 | 0,48 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ПИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10) | 260 | 2,11 | 7,04 | 9,46 | 110,88 | 12,53 | 0,05 | 0,06 | 0,28 | 0,00 | 88 | 2011 |
| КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50) | 100 | 8,74 | 14,46 | 10,96 | 207,75 | 1,27 | 0,05 | 0,06 | 0,18 | 0,00 | 268 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 3,50 | 16,54 | 20,65 | 246,72 | 13,87 | 0,11 | 0,10 | 0,60 | 0,13 | 143 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 12,72 | 61,19 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ (185/15) | 200 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 810 | 19,59 | 38,65 | 88,86 | 781,27 | 27,67 | 0,32 | 0,26 | 1,06 | 0,13 | | |
| Всего за день: | | 43,31 | 70,72 | 198,93 | 1 611,06 | 39,12 | 0,64 | 0,71 | 1,31 | 0,61 | | |