

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 рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) | 220 | 10,93 | 11,74 | 53,45 | 403,97 | 0,52 | 0,09 | 0,12 | 0,06 | 0,15 | 175 | 2011 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 50 | 11,60 | 14,75 | 0,00 | 182,00 | 0,35 | 0,02 | 0,15 | 0,16 | 0,00 | 15 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,29 | 0,19 | 25,05 | 71,05 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 207 | 0,16 | 0,01 | 24,92 | 61,56 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 507 | 24,98 | 26,69 | 103,42 | 718,58 | 2,01 | 0,16 | 0,30 | 0,22 | 0,15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2,60 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25) | 275 | 10,58 | 5,47 | 20,36 | 163,98 | 6,60 | 0,11 | 0,06 | 0,20 | 0,00 | 103 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150) | 200 | 15,89 | 20,67 | 21,25 | 445,15 | 11,91 | 0,16 | 0,18 | 0,08 | 0,00 | 259 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,89 | 0,32 | 25,59 | 150,78 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 91,58 | 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: | 785 | 33,33 | 26,99 | 111,54 | 965,21 | 21,11 | 0,43 | 0,31 | 0,28 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 58,31 | 53,68 | 214,96 | 1 683,79 | 31,32 | 0,72 | 0,69 | 0,70 | 0,15 | | |

2 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 | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------|------|------|------|------|-------|------|--|
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (50/50) | 100 | 6,24 | 16,49 | 3,79 | 187,59 | 1,00 | 0,08 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 243 | 2011 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 160 | 7,66 | 5,23 | 36,08 | 214,15 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,03 | 0,09 | 309 | 2011 | |
| ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ | 50 | 5,09 | 1,28 | 29,99 | 137,35 | 0,00 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,09 | 0,25 | 20,32 | 95,91 | 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: | 580 | 24,89 | 23,76 | 134,18 | 827,70 | 2,60 | 0,30 | 0,15 | 0,18 | 0,09 | | | |

| Обед | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------|------|------|------|------|-------|------|--|
| РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10) | 285 | 8,26 | 9,76 | 16,95 | 188,15 | 6,71 | 0,10 | 0,06 | 0,21 | 0,00 | 96 | 2011 | |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50) | 100 | 13,78 | 18,10 | 5,63 | 232,81 | 2,37 | 0,05 | 0,11 | 0,08 | 0,00 | 260 | 2011 | |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 160 | 8,73 | 10,28 | 59,40 | 284,68 | 0,00 | 0,23 | 0,13 | 0,04 | 0,15 | 171.1 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,54 | 0,34 | 16,27 | 78,27 | 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: | 852 | 38,05 | 38,86 | 143,28 | 987,56 | 10,22 | 0,55 | 0,37 | 0,33 | 0,15 | | | |
| Всего за день: | | 62,94 | 62,62 | 277,46 | 1 815,26 | 19,53 | 0,95 | 0,58 | 0,72 | 0,24 | | | |

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 | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,38 | 5,07 | 8,58 | 86,30 | 14,18 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 45 | 2011 | |
| ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150) | 200 | 16,88 | 22,40 | 40,56 | 431,78 | 2,38 | 0,09 | 0,13 | 0,31 | 0,00 | 291 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 70 | 5,32 | 0,43 | 35,00 | 165,18 | 0,00 | 0,11 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,97 | 0,53 | 25,43 | 122,38 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 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: | 637 | 27,71 | 28,44 | 124,49 | 867,20 | 17,70 | 0,33 | 0,25 | 0,31 | 0,00 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 80 | 0,97 | 8,13 | 5,70 | 100,56 | 4,43 | 0,03 | 0,03 | 0,16 | 0,00 | 67 | 2011 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------|------|------|------|------|-------|------|
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25) | 275 | 11,53 | 7,98 | 19,07 | 193,17 | 4,65 | 0,20 | 0,06 | 0,25 | 0,00 | 102 | 2011 |
| КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (60/50) | 110 | 10,10 | 16,41 | 11,78 | 234,12 | 1,38 | 0,06 | 0,08 | 0,18 | 0,00 | 295 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,08 | 6,51 | 45,26 | 268,23 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,03 | 0,11 | 309 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 80 | 5,88 | 0,48 | 38,64 | 182,35 | 0,00 | 0,12 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,97 | 0,53 | 25,43 | 122,38 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 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: | 1005 | 39,69 | 40,20 | 172,92 | 1 211,93 | 12,06 | 0,61 | 0,30 | 0,62 | 0,11 | | |
| Всего за день: | | 67,40 | 68,64 | 297,41 | 2 079,13 | 36,01 | 1,16 | 0,63 | 1,18 | 0,11 | | |

4 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 | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50) | 110 | 15,31 | 16,38 | 12,44 | 237,09 | 1,32 | 0,06 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 268 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ | 170 | 3,51 | 19,56 | 23,72 | 285,40 | 11,52 | 0,13 | 0,12 | 0,07 | 0,20 | 128 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 36 | 2,38 | 0,32 | 15,26 | 73,43 | 0,00 | 0,06 | 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: | 576 | 25,78 | 36,63 | 100,89 | 815,42 | 12,84 | 0,35 | 0,25 | 0,25 | 0,20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10) | 285 | 8,13 | 10,52 | 13,62 | 181,56 | 8,82 | 0,07 | 0,06 | 0,29 | 0,00 | 82 | 2011 |
| КУРИНОЕ ФИЛЕ ТУШЕННОЕ В СОУСЕ (50/50) | 100 | 14,14 | 20,22 | 3,60 | 351,59 | 1,54 | 0,05 | 0,10 | 0,20 | 0,00 | 290 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 8,19 | 9,65 | 56,96 | 267,18 | 0,00 | 0,21 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 171.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 30,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,13 | 0,28 | 13,62 | 65,52 | 0,00 | 0,06 | 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: | 805 | 35,64 | 40,92 | 137,23 | 1 037,99 | 10,36 | 0,45 | 0,33 | 0,53 | 0,14 | | |
| Всего за день: | | 61,42 | 77,55 | 238,12 | 1 853,41 | 32,03 | 0,87 | 0,65 | 1,08 | 0,34 | | |

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 | | | | | | | | | | | | |
| КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50) | 130 | 15,03 | 21,18 | 9,01 | 285,49 | 1,59 | 0,06 | 0,11 | 0,22 | 0,05 | 301 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,26 | 4,86 | 33,55 | 199,10 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 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 | 30 | 2,16 | 0,29 | 13,83 | 66,54 | 0,00 | 0,06 | 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: | 550 | 25,66 | 26,74 | 103,50 | 756,98 | 3,19 | 0,25 | 0,19 | 0,24 | 0,13 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10) | 285 | 7,91 | 9,58 | 9,65 | 156,26 | 12,51 | 0,07 | 0,06 | 0,27 | 0,00 | 88 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/200) | 250 | 18,32 | 24,91 | 54,27 | 515,25 | 3,20 | 0,10 | 0,14 | 0,40 | 0,00 | 291 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,09 | 0,41 | 19,82 | 95,35 | 0,00 | 0,08 | 0,04 | 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: | 845 | 34,06 | 35,43 | 140,89 | 1 020,07 | 17,31 | 0,36 | 0,28 | 0,67 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 59,72 | 62,17 | 244,39 | 1 777,05 | 34,62 | 0,70 | 0,55 | 1,19 | 0,13 | | |

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 | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------|------|------|------|------|-------|------|
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) | 220 | 8,44 | 12,42 | 54,57 | 364,59 | 0,52 | 0,18 | 0,13 | 0,06 | 0,15 | 173 | 2011 |
| ПРЯНИКИ | 90 | 6,31 | 6,23 | 67,50 | 329,40 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 66 | 5,05 | 1,41 | 33,24 | 156,89 | 0,00 | 0,11 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,31 | 3,10 | 26,52 | 148,02 | 0,52 | 0,04 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 379 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 576 | 23,11 | 23,16 | 181,83 | 998,90 | 1,04 | 0,40 | 0,29 | 0,08 | 0,15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10) | 285 | 8,13 | 10,52 | 13,62 | 181,56 | 8,82 | 0,07 | 0,06 | 0,29 | 0,00 | 82 | 2011 |
| КОТЛЕТА (ОСОБАЯ) С СОУСОМ (60/50) | 110 | 10,34 | 17,17 | 11,13 | 239,23 | 1,00 | 0,10 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 269 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 160 | 8,73 | 10,28 | 54,40 | 284,68 | 0,00 | 0,23 | 0,13 | 0,04 | 0,15 | 171.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 3,64 | 0,48 | 23,31 | 112,18 | 0,00 | 0,10 | 0,04 | 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: | 877 | 35,58 | 38,83 | 147,49 | 1 021,30 | 10,96 | 0,60 | 0,33 | 0,48 | 0,15 | | |
| Всего за день: | | 58,69 | 61,99 | 329,32 | 2 020,20 | 22,43 | 1,09 | 0,71 | 0,86 | 0,30 | | |

2 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 | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,73 | 6,10 | 4,29 | 75,46 | 3,33 | 0,02 | 0,02 | 0,12 | 0,00 | 67 | 2011 |
| БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (60/50) | 110 | 9,29 | 18,31 | 10,49 | 244,04 | 0,12 | 0,16 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 269 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 8,19 | 9,65 | 36,96 | 267,18 | 0,00 | 0,21 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 171.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,68 | 0,36 | 17,17 | 82,60 | 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: | 627 | 25,63 | 34,80 | 113,94 | 872,93 | 4,59 | 0,56 | 0,28 | 0,18 | 0,14 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | 1,50 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 275 | 8,58 | 5,47 | 20,36 | 163,98 | 6,60 | 0,11 | 0,06 | 0,20 | 0,00 | 103 | 2011 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------|------|------|------|------|-----|------|--|
| (ФИЛЕ КУР.) (250/25) | | | | | | | | | | | | | |
| БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50) | 100 | 8,74 | 24,46 | 10,96 | 207,75 | 1,27 | 0,05 | 0,06 | 0,18 | 0,00 | 268 | 2011 | |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ | 160 | 16,31 | 7,29 | 34,07 | 267,30 | 0,00 | 0,44 | 0,10 | 0,03 | 0,12 | 198 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 61 | 4,68 | 0,38 | 30,80 | 145,35 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,97 | 0,53 | 25,43 | 122,38 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 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: | 886 | 43,49 | 38,35 | 141,72 | 994,08 | 10,97 | 0,84 | 0,33 | 0,41 | 0,12 | | | |
| Всего за день: | | 69,12 | 73,15 | 255,66 | 1 867,01 | 22,16 | 1,51 | 0,67 | 0,79 | 0,26 | | | |

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 | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТА (ОСОБАЯ) С СОУСОМ (60/50) | 110 | 20,34 | 17,17 | 11,13 | 339,39 | 1,00 | 0,10 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 269 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,69 | 6,01 | 25,55 | 233,59 | 32,71 | 0,05 | 0,07 | 0,11 | 0,00 | 139 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,09 | 0,25 | 30,32 | 95,91 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 22,72 | 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: | 530 | 29,31 | 23,79 | 104,72 | 790,08 | 33,71 | 0,26 | 0,17 | 0,26 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10) | 285 | 7,91 | 9,58 | 9,65 | 156,26 | 12,51 | 0,07 | 0,06 | 0,27 | 0,00 | 88 | 2011 |
| КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50) | 130 | 14,83 | 18,76 | 8,37 | 361,62 | 0,61 | 0,06 | 0,12 | 0,08 | 0,05 | 301 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 6,82 | 6,49 | 53,55 | 260,03 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,03 | 0,11 | 309 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 54 | 4,13 | 0,34 | 37,16 | 128,18 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 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 | | |
| 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: | 899 | 35,68 | 35,43 | 140,81 | 1 044,69 | 13,12 | 0,35 | 0,26 | 0,38 | 0,16 | | |
| Всего за день: | | 64,99 | 59,22 | 245,53 | 1 834,77 | 60,95 | 0,70 | 0,51 | 0,92 | 0,16 | | |

4 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 | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | 1,50 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50) | 100 | 10,37 | 10,07 | 8,20 | 257,44 | 1,63 | 0,06 | 0,08 | 0,07 | 0,02 | 297 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 5,10 | 16,98 | 30,93 | 249,35 | 10,16 | 0,12 | 0,11 | 0,06 | 0,17 | 128 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 5,05 | 0,25 | 30,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,87 | 0,25 | 11,98 | 57,62 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 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: | 557 | 22,79 | 27,59 | 96,61 | 724,60 | 14,43 | 0,30 | 0,25 | 0,13 | 0,19 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25) | 275 | 11,53 | 10,98 | 19,07 | 293,17 | 4,65 | 0,20 | 0,06 | 0,25 | 0,00 | 102 | 2011 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50) | 100 | 10,41 | 5,42 | 5,89 | 115,19 | 2,68 | 0,08 | 0,09 | 0,47 | 0,00 | 229 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 170 | 3,96 | 19,20 | 41,36 | 264,09 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,16 | 171.2 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,30 | 0,44 | 21,14 | 101,73 | 0,00 | 0,09 | 0,04 | 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: | 855 | 33,94 | 36,57 | 144,61 | 1 027,39 | 8,93 | 0,51 | 0,26 | 0,77 | 0,16 | | |
| Всего за день: | | 56,73 | 64,16 | 241,22 | 1 751,99 | 28,01 | 1,01 | 0,57 | 1,15 | 0,35 | | |

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 | | | | | | | | | | | | |
| ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (50/50) | 100 | 10,98 | 28,79 | 3,63 | 318,23 | 1,84 | 0,27 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 260 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 160 | 5,45 | 5,20 | 34,78 | 207,91 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,03 | 0,09 | 309 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 36 | 2,37 | 0,31 | 15,15 | 72,92 | 0,00 | 0,06 | 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: | 563 | 23,54 | 34,68 | 98,59 | 802,71 | 2,98 | 0,50 | 0,18 | 0,05 | 0,09 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10) | 285 | 10,26 | 9,76 | 26,95 | 288,15 | 6,71 | 0,10 | 0,06 | 0,21 | 0,00 | 96 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150) | 200 | 23,09 | 31,37 | 31,25 | 420,56 | 11,38 | 0,37 | 0,16 | 0,03 | 0,00 | 259 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 104,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 32 | 2,14 | 0,28 | 13,72 | 106,33 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 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: | 757 | 38,74 | 41,76 | 106,99 | 979,77 | 18,09 | 0,59 | 0,27 | 0,24 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 62,28 | 76,44 | 205,58 | 1 782,48 | 29,38 | 1,21 | 0,53 | 0,50 | 0,09 | | |

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 рецептур |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) | 220 | 8,44 | 12,42 | 54,57 | 364,59 | 0,52 | 0,18 | 0,13 | 0,06 | 0,15 | 173 | 2011 |
| ПРЯНИКИ | 90 | 6,31 | 6,23 | 67,50 | 329,40 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 66 | 5,05 | 1,41 | 33,24 | 156,89 | 0,00 | 0,11 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,31 | 3,10 | 26,52 | 148,02 | 0,52 | 0,04 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 379 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 576 | 23,11 | 23,16 | 181,83 | 998,90 | 1,04 | 0,40 | 0,29 | 0,08 | 0,15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10) | 285 | 8,13 | 10,52 | 13,62 | 181,56 | 8,82 | 0,07 | 0,06 | 0,29 | 0,00 | 82 | 2011 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------|------|------|------|------|-------|------|
| КОТЛЕТА (ОСОБАЯ) С СОУСОМ (60/50) | 110 | 10,34 | 17,17 | 11,13 | 239,23 | 1,00 | 0,10 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 269 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 160 | 8,73 | 10,28 | 54,40 | 284,68 | 0,00 | 0,23 | 0,13 | 0,04 | 0,15 | 171.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 3,64 | 0,48 | 23,31 | 112,18 | 0,00 | 0,10 | 0,04 | 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: | 877 | 35,58 | 38,83 | 147,49 | 1 021,30 | 10,96 | 0,60 | 0,33 | 0,48 | 0,15 | | |
| Всего за день: | | 58,69 | 61,99 | 329,32 | 2 020,20 | 22,43 | 1,09 | 0,71 | 0,86 | 0,30 | | |

2 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,73 | 6,10 | 4,29 | 75,46 | 3,33 | 0,02 | 0,02 | 0,12 | 0,00 | 67 | 2011 |
| БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (60/50) | 110 | 9,29 | 18,31 | 10,49 | 244,04 | 0,12 | 0,16 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 269 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 8,19 | 9,65 | 36,96 | 267,18 | 0,00 | 0,21 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 171.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,68 | 0,36 | 17,17 | 82,60 | 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: | 627 | 25,63 | 34,80 | 113,94 | 872,93 | 4,59 | 0,56 | 0,28 | 0,18 | 0,14 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | 1,50 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25) | 275 | 8,58 | 5,47 | 20,36 | 163,98 | 6,60 | 0,11 | 0,06 | 0,20 | 0,00 | 103 | 2011 |
| БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50) | 100 | 8,74 | 24,46 | 10,96 | 207,75 | 1,27 | 0,05 | 0,06 | 0,18 | 0,00 | 268 | 2011 |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ | 160 | 16,31 | 7,29 | 34,07 | 267,30 | 0,00 | 0,44 | 0,10 | 0,03 | 0,12 | 198 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 61 | 4,68 | 0,38 | 30,80 | 145,35 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,97 | 0,53 | 25,43 | 122,38 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| | | | | | | | | | | 0 | | |
| 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: | 886 | 43,49 | 38,35 | 141,72 | 994,08 | 10,97 | 0,84 | 0,33 | 0,41 | 0,12 | | |
| Всего за день: | | 69,12 | 73,15 | 255,66 | 1 867,01 | 22,16 | 1,51 | 0,67 | 0,79 | 0,26 | | |

3 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТА (ОСОБАЯ) С СОУСОМ (60/50) | 110 | 20,34 | 17,17 | 11,13 | 339,39 | 1,00 | 0,10 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 269 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,69 | 6,01 | 25,55 | 233,59 | 32,71 | 0,05 | 0,07 | 0,11 | 0,00 | 139 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,09 | 0,25 | 30,32 | 95,91 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 22,72 | 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: | 530 | 29,31 | 23,79 | 104,72 | 790,08 | 33,71 | 0,26 | 0,17 | 0,26 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10) | 285 | 7,91 | 9,58 | 9,65 | 156,26 | 12,51 | 0,07 | 0,06 | 0,27 | 0,00 | 88 | 2011 |
| КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50) | 130 | 14,83 | 18,76 | 8,37 | 361,62 | 0,61 | 0,06 | 0,12 | 0,08 | 0,05 | 301 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 6,82 | 6,49 | 53,55 | 260,03 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,03 | 0,11 | 309 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 54 | 4,13 | 0,34 | 37,16 | 128,18 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 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 | | |
| 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: | 899 | 35,68 | 35,43 | 140,81 | 1 044,69 | 13,12 | 0,35 | 0,26 | 0,38 | 0,16 | | |
| Всего за день: | | 64,99 | 59,22 | 245,53 | 1 834,77 | 60,95 | 0,70 | 0,51 | 0,92 | 0,16 | | |

4 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | 1,50 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50) | 100 | 10,37 | 10,07 | 8,20 | 257,44 | 1,63 | 0,06 | 0,08 | 0,07 | 0,02 | 297 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 5,10 | 16,98 | 30,93 | 249,35 | 10,16 | 0,12 | 0,11 | 0,06 | 0,17 | 128 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 5,05 | 0,25 | 30,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,87 | 0,25 | 11,98 | 57,62 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 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: | 557 | 22,79 | 27,59 | 96,61 | 724,60 | 14,43 | 0,30 | 0,25 | 0,13 | 0,19 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25) | 275 | 11,53 | 10,98 | 19,07 | 293,17 | 4,65 | 0,20 | 0,06 | 0,25 | 0,00 | 102 | 2011 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50) | 100 | 10,41 | 5,42 | 5,89 | 115,19 | 2,68 | 0,08 | 0,09 | 0,47 | 0,00 | 229 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 170 | 3,96 | 19,20 | 41,36 | 264,09 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,16 | 171.2 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,30 | 0,44 | 21,14 | 101,73 | 0,00 | 0,09 | 0,04 | 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: | 855 | 33,94 | 36,57 | 144,61 | 1 027,39 | 8,93 | 0,51 | 0,26 | 0,77 | 0,16 | | |
| Всего за день: | | 56,73 | 64,16 | 241,22 | 1 751,99 | 28,01 | 1,01 | 0,57 | 1,15 | 0,35 | | |

5 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (50/50) | 100 | 10,98 | 28,79 | 3,63 | 318,23 | 1,84 | 0,27 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 260 | 2011 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 160 | 5,45 | 5,20 | 34,78 | 207,91 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,03 | 0,09 | 309 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 36 | 2,37 | 0,31 | 15,15 | 72,92 | 0,00 | 0,06 | 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: | 563 | 23,54 | 34,68 | 98,59 | 802,71 | 2,98 | 0,50 | 0,18 | 0,05 | 0,09 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10) | 285 | 10,26 | 9,76 | 26,95 | 288,15 | 6,71 | 0,10 | 0,06 | 0,21 | 0,00 | 96 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150) | 200 | 23,09 | 31,37 | 31,25 | 420,56 | 11,38 | 0,37 | 0,16 | 0,03 | 0,00 | 259 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 104,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 32 | 2,14 | 0,28 | 13,72 | 106,33 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 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: | 757 | 38,74 | 41,76 | 106,99 | 979,77 | 18,09 | 0,59 | 0,27 | 0,24 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 62,28 | 76,44 | 205,58 | 1 782,48 | 29,38 | 1,21 | 0,53 | 0,50 | 0,09 | | |

Возраст: 12 лет и старше

Период: Осень-зима

Вторая 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) | 220 | 8,44 | 12,42 | 54,57 | 364,59 | 0,52 | 0,18 | 0,13 | 0,06 | 0,15 | 173 | 2011 |
| ПРЯНИКИ | 90 | 6,31 | 6,23 | 67,50 | 329,40 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 66 | 5,05 | 1,41 | 33,24 | 156,89 | 0,00 | 0,11 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 3,31 | 3,10 | 26,52 | 148,02 | 0,52 | 0,04 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 379 | 2011 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------|------|------|------|------|-------|------|
| Итого за прием пищи: | 576 | 23,11 | 23,16 | 181,83 | 998,90 | 1,04 | 0,40 | 0,29 | 0,08 | 0,15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10) | 285 | 8,13 | 10,52 | 13,62 | 181,56 | 8,82 | 0,07 | 0,06 | 0,29 | 0,00 | 82 | 2011 |
| КОТЛЕТА (ОСОБАЯ) С СОУСОМ (60/50) | 110 | 10,34 | 17,17 | 11,13 | 239,23 | 1,00 | 0,10 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 269 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 160 | 8,73 | 10,28 | 54,40 | 284,68 | 0,00 | 0,23 | 0,13 | 0,04 | 0,15 | 171.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 55 | 3,64 | 0,48 | 23,31 | 112,18 | 0,00 | 0,10 | 0,04 | 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: | 877 | 35,58 | 38,83 | 147,49 | 1 021,30 | 10,96 | 0,60 | 0,33 | 0,48 | 0,15 | | |
| Всего за день: | | 58,69 | 61,99 | 329,32 | 2 020,20 | 22,43 | 1,09 | 0,71 | 0,86 | 0,30 | | |

2 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 60 | 0,73 | 6,10 | 4,29 | 75,46 | 3,33 | 0,02 | 0,02 | 0,12 | 0,00 | 67 | 2011 |
| БИТОЧКИ (ОСОБЫЕ) С СОУСОМ СМЕТАННЫМ (60/50) | 110 | 9,29 | 18,31 | 10,49 | 244,04 | 0,12 | 0,16 | 0,07 | 0,02 | 0,00 | 269 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 150 | 8,19 | 9,65 | 36,96 | 267,18 | 0,00 | 0,21 | 0,12 | 0,04 | 0,14 | 171.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,68 | 0,36 | 17,17 | 82,60 | 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: | 627 | 25,63 | 34,80 | 113,94 | 872,93 | 4,59 | 0,56 | 0,28 | 0,18 | 0,14 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | 1,50 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25) | 275 | 8,58 | 5,47 | 20,36 | 163,98 | 6,60 | 0,11 | 0,06 | 0,20 | 0,00 | 103 | 2011 |
| БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50) | 100 | 8,74 | 24,46 | 10,96 | 207,75 | 1,27 | 0,05 | 0,06 | 0,18 | 0,00 | 268 | 2011 |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ | 160 | 16,31 | 7,29 | 34,07 | 267,30 | 0,00 | 0,44 | 0,10 | 0,03 | 0,12 | 198 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 61 | 4,68 | 0,38 | 30,80 | 145,35 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,97 | 0,53 | 25,43 | 122,38 | 0,00 | 0,11 | 0,05 | 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: | 886 | 43,49 | 38,35 | 141,72 | 994,08 | 10,97 | 0,84 | 0,33 | 0,41 | 0,12 | | |
| Всего за день: | | 69,12 | 73,15 | 255,66 | 1 867,01 | 22,16 | 1,51 | 0,67 | 0,79 | 0,26 | | |

3 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТА (ОСОБАЯ) С СОУСОМ (60/50) | 110 | 20,34 | 17,17 | 11,13 | 339,39 | 1,00 | 0,10 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 269 | 2011 |
| КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 150 | 3,69 | 6,01 | 25,55 | 233,59 | 32,71 | 0,05 | 0,07 | 0,11 | 0,00 | 139 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,09 | 0,25 | 30,32 | 95,91 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,99 | 0,26 | 22,72 | 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: | 530 | 29,31 | 23,79 | 104,72 | 790,08 | 33,71 | 0,26 | 0,17 | 0,26 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/25/10) | 285 | 7,91 | 9,58 | 9,65 | 156,26 | 12,51 | 0,07 | 0,06 | 0,27 | 0,00 | 88 | 2011 |
| КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ И С СОУСОМ (80/50) | 130 | 14,83 | 18,76 | 8,37 | 361,62 | 0,61 | 0,06 | 0,12 | 0,08 | 0,05 | 301 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 6,82 | 6,49 | 53,55 | 260,03 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,03 | 0,11 | 309 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 54 | 4,13 | 0,34 | 37,16 | 128,18 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 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 | | |
| 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: | 899 | 35,68 | 35,43 | 140,81 | 1 044,69 | 13,12 | 0,35 | 0,26 | 0,38 | 0,16 | | |
| Всего за день: | | 64,99 | 59,22 | 245,53 | 1 834,77 | 60,95 | 0,70 | 0,51 | 0,92 | 0,16 | | |

4 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------|------|------|------|------|-----|------|
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 | 1,50 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50) | 100 | 10,37 | 10,07 | 8,20 | 257,44 | 1,63 | 0,06 | 0,08 | 0,07 | 0,02 | 297 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 5,10 | 16,98 | 30,93 | 249,35 | 10,16 | 0,12 | 0,11 | 0,06 | 0,17 | 128 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 5,05 | 0,25 | 30,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,87 | 0,25 | 11,98 | 57,62 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 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: | 557 | 22,79 | 27,59 | 96,61 | 724,60 | 14,43 | 0,30 | 0,25 | 0,13 | 0,19 | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------|------|------|------|------|-------|------|
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25) | 275 | 11,53 | 10,98 | 19,07 | 293,17 | 4,65 | 0,20 | 0,06 | 0,25 | 0,00 | 102 | 2011 |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ) (50/50) | 100 | 10,41 | 5,42 | 5,89 | 115,19 | 2,68 | 0,08 | 0,09 | 0,47 | 0,00 | 229 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 170 | 3,96 | 19,20 | 41,36 | 264,09 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,16 | 171.2 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,30 | 0,44 | 21,14 | 101,73 | 0,00 | 0,09 | 0,04 | 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: | 855 | 33,94 | 36,57 | 144,61 | 1 027,39 | 8,93 | 0,51 | 0,26 | 0,77 | 0,16 | | |
| Всего за день: | | 56,73 | 64,16 | 241,22 | 1 751,99 | 28,01 | 1,01 | 0,57 | 1,15 | 0,35 | | |

5 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ (50/50) | 100 | 10,98 | 28,79 | 3,63 | 318,23 | 1,84 | 0,27 | 0,09 | 0,02 | 0,00 | 260 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 160 | 5,45 | 5,20 | 34,78 | 207,91 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,03 | 0,09 | 309 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 4,58 | 0,37 | 30,11 | 142,09 | 0,00 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 36 | 2,37 | 0,31 | 15,15 | 72,92 | 0,00 | 0,06 | 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: | 563 | 23,54 | 34,68 | 98,59 | 802,71 | 2,98 | 0,50 | 0,18 | 0,05 | 0,09 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ | 285 | 10,26 | 9,76 | 26,95 | 288,15 | 6,71 | 0,10 | 0,06 | 0,21 | 0,00 | 96 | 2011 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------|------|------|------|------|-----|------|--|
| (250/25/10) | | | | | | | | | | | | | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150) | 200 | 23,09 | 31,37 | 31,25 | 420,56 | 11,38 | 0,37 | 0,16 | 0,03 | 0,00 | 259 | 2011 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 104,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 32 | 2,14 | 0,28 | 13,72 | 106,33 | 0,00 | 0,06 | 0,03 | 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: | 757 | 38,74 | 41,76 | 106,99 | 979,77 | 18,09 | 0,59 | 0,27 | 0,24 | 0,00 | | | |
| Всего за день: | | 62,28 | 76,44 | 205,58 | 1 782,48 | 29,38 | 1,21 | 0,53 | 0,50 | 0,09 | | | |