

УТВЕРЖДАЮ:
начальник управления образования
администрации Красноармейского
муниципального района Саратовской области
_____ А.А. Хижняков

Примерное десятидневное меню
для организации питания в общеобразовательных организациях
Красноармейского муниципального района
Саратовской области

Возрастная категория: от 12 лет и старше

МЕНЮ от 12 лет и старше

| 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день |
|---|--|--|---|---|---|--|---|---------------------------------------|---|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ 200 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 150 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА 150 | КАША "ДРУЖБА" 200 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 100 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 200 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 100 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10 | СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/15 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/15 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/15 | КИСЕЛЬ 200 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 200/15 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | БАНАН 100 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40 | | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ. 100 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200 | ГРУША 100 | | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ. 100 | АПЕЛЬСИН 100 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ. 100 |
| ЯБЛОКО 100 | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ. 100 | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ 100 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 100 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100 | САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННО И) 100 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100 | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОВОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО 100 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ 100 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100 | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ 100 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 250 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 250 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ 250 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 250 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 250 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 250 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 250 | СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ 250 | СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 250 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПКОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ 250 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 250 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 250 | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 100/50 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ 250 | РИС ОТВАРНОЙ 200 | ГУЛЯШ 90/50 | РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) 250 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ 100 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | БЕФСТРОГАНОВ 100 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200 | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 100 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200 | ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) 100/50 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200 | КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ 100 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ЧАЙ С САХАРОМ 200/15 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | КАКАО С МОЛОКОМ 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | КИСЕЛЬ 200 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7 | МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ 50 | СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349 50 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/15/7 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 50 |
| | | | | | | | БАНАН 100 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 | ХЛЕБ РЖАНОЙ 40 |

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,11 | 8,07 | 38,49 | 259,55 | 0,48 | 0,13 | 0,14 | 0,04 | 0,10 | 118,91 | 183,65 | 37,62 | 2,05 | 249,64 | 8,36 | 0,03 | 0,00 | 184 | 2008 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 4,96 | 4,49 | 0,27 | 61,30 | 0,00 | 0,02 | 0,15 | 0,10 | 0,89 | 19,92 | 69,55 | 4,35 | 0,91 | 56,35 | 8,05 | 0,01 | 0,02 | 213 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,07 | 0,15 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,59 | 62,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,17 | 0,00 | 1,31 | 0,00 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 |
| ЯБЛОКО | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 16,00 | 11,00 | 8,00 | 2,20 | 278,00 | 2,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 605 | 16,57 | 21,46 | 84,30 | 599,69 | 10,48 | 0,24 | 0,34 | 0,22 | 1,14 | 171,40 | 299,70 | 64,48 | 5,98 | 638,01 | 18,41 | 0,04 | 0,04 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 100 | 1,06 | 10,17 | 4,35 | 115,21 | 19,77 | 0,05 | 0,03 | 0,12 | 0,00 | 16,19 | 30,35 | 17,02 | 0,91 | 241,18 | 2,02 | 0,00 | 0,01 | 22 | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 10,83 | 10,97 | 20,18 | 222,98 | 6,93 | 0,11 | 0,12 | 0,25 | 0,05 | 30,39 | 125,17 | 30,73 | 1,70 | 565,09 | 7,43 | 0,01 | 0,08 | 100 | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 250 | 25,94 | 35,29 | 44,51 | 599,46 | 2,29 | 0,11 | 0,19 | 0,36 | 0,00 | 32,22 | 275,37 | 53,78 | 2,59 | 374,30 | 9,49 | 0,03 | 0,18 | 311 | 2008 |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,06 | 0,00 | 1,76 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №8 | 2022 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 42,00 | 16,50 | 1,00 | 64,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 890 | 44,30 | 57,09 | 117,87 | 1 164,73 | 28,99 | 0,42 | 0,40 | 0,73 | 0,05 | 105,56 | 507,69 | 127,39 | 7,80 | 1 300,27 | 21,18 | 0,04 | 0,28 | | |
| Всего за день: | | 60,87 | 78,55 | 202,17 | 1 764,42 | 39,47 | 0,66 | 0,74 | 0,95 | 1,19 | 276,96 | 807,39 | 191,87 | 13,78 | 1 938,28 | 39,59 | 0,08 | 0,32 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 5,61 | 7,93 | 36,91 | 242,14 | 0,50 | 0,05 | 0,12 | 0,04 | 0,10 | 107,05 | 127,93 | 30,63 | 0,50 | 183,34 | 9,19 | 0,01 | 0,02 | 184 | 2008 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,07 | 0,15 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2011 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,11 | 0,01 | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14 | 2008 | |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,75 | 3,01 | 24,41 | 141,00 | 0,52 | 0,03 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 111,42 | 95,58 | 27,49 | 0,87 | 207,29 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 433 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 | |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ. | 100 | 5,00 | 3,20 | 8,50 | 87,00 | 0,60 | 0,03 | 0,15 | 0,03 | 0,00 | 119,00 | 96,00 | 14,00 | 0,10 | 140,00 | 9,00 | 0,00 | 0,02 | TK №3 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 565 | 20,94 | 27,07 | 89,97 | 694,27 | 1,73 | 0,18 | 0,46 | 0,21 | 0,25 | 479,87 | 430,01 | 90,57 | 2,44 | 596,93 | 27,19 | 0,01 | 0,06 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 100 | 1,41 | 6,09 | 8,28 | 93,46 | 3,88 | 0,01 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 32,30 | 37,66 | 19,21 | 1,22 | 279,36 | 6,79 | 0,00 | 0,02 | 33 | 2012 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 13,94 | 12,53 | 20,18 | 249,35 | 6,60 | 0,13 | 0,12 | 0,21 | 0,05 | 28,86 | 163,24 | 40,12 | 2,46 | 686,08 | 9,43 | 0,00 | 0,06 | 98 | 2008 | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,25 | 5,98 | 46,35 | 268,40 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,03 | 0,10 | 12,23 | 53,98 | 9,75 | 1,23 | 84,23 | 1,02 | 0,02 | 0,01 | 209 | 2008 | |
| БЕФСТРОГАНОВ | 100 | 15,62 | 22,05 | 5,85 | 284,61 | 1,52 | 0,05 | 0,11 | 0,03 | 0,00 | 30,20 | 146,34 | 20,23 | 2,07 | 352,52 | 8,54 | 0,00 | 0,05 | 375 | 1996 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,59 | 62,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,17 | 0,00 | 1,31 | 0,00 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 42,00 | 16,50 | 1,00 | 64,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 955 | 44,69 | 47,31 | 138,30 | 1 158,12 | 12,00 | 0,43 | 0,35 | 0,27 | 0,15 | 128,46 | 478,02 | 114,72 | 9,58 | 1 522,01 | 28,02 | 0,02 | 0,15 | | | |
| Всего за день: | | 65,63 | 74,38 | 228,27 | 1 852,39 | 13,73 | 0,61 | 0,81 | 0,48 | 0,40 | 608,33 | 908,03 | 205,29 | 12,02 | 2 118,94 | 55,21 | 0,03 | 0,21 | | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 26,85 | 17,51 | 24,41 | 367,79 | 0,29 | 0,06 | 0,29 | 0,07 | 0,09 | 210,73 | 284,03 | 33,98 | 1,11 | 202,17 | 1,34 | 0,03 | 0,04 | 224 | 2008 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 | 100 | 1,91 | 4,95 | 13,23 | 105,43 | 0,26 | 0,02 | 0,06 | 0,03 | 0,07 | 54,38 | 40,26 | 6,71 | 0,09 | 79,69 | 4,57 | 0,00 | 0,00 | 327 | 2011 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,07 | 0,01 | 15,80 | 64,79 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,85 | 1,49 | 2,11 | 0,07 | 13,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 | |
| БАНАН | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96,00 | 10,00 | 0,04 | 0,05 | 0,03 | 0,00 | 8,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 | 348,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 572 | 30,33 | 22,97 | 74,44 | 634,01 | 11,75 | 0,12 | 0,40 | 0,13 | 0,16 | 281,96 | 353,78 | 84,80 | 1,87 | 643,00 | 5,91 | 0,03 | 0,04 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 100 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 | 10,00 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 1,00 | 141,00 | 3,00 | 0,00 | 0,02 | TK №13 | 2022 | |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ | 250 | 13,08 | 15,17 | 12,79 | 240,46 | 7,95 | 0,07 | 0,12 | 0,24 | 0,08 | 52,36 | 141,56 | 34,23 | 2,46 | 542,38 | 10,80 | 0,00 | 0,05 | 76 | 2008 | |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 250 | 26,86 | 26,26 | 23,69 | 438,83 | 12,13 | 0,19 | 0,24 | 0,22 | 0,10 | 32,12 | 283,77 | 57,48 | 4,35 | ¹ 264,52 | 17,40 | 0,00 | 0,11 | 258 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,06 | 0,00 | 1,76 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №8 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 42,00 | 16,50 | 1,00 | 64,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 890 | 47,21 | 42,19 | 87,81 | 920,37 | 30,08 | 0,44 | 0,46 | 0,47 | 0,18 | 134,24 | 544,13 | 131,57 | 10,41 | ² 067,60 | 33,44 | 0,00 | 0,19 | | | |
| Всего за день: | | 77,54 | 65,16 | 162,25 | 1 554,38 | 41,83 | 0,56 | 0,86 | 0,60 | 0,34 | 416,20 | 897,91 | 216,37 | 12,28 | ² 710,60 | 39,35 | 0,03 | 0,23 | | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ | 200 | 7,80 | 10,08 | 31,87 | 249,99 | 0,50 | 0,17 | 0,14 | 0,04 | 0,10 | 123,92 | 196,18 | 60,92 | 1,65 | 281,32 | 11,15 | 0,00 | 0,02 | 184 | 2008 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,11 | 0,01 | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14 | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,59 | 62,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,17 | 0,00 | 1,31 | 0,00 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ. | 100 | 5,00 | 3,20 | 8,50 | 87,00 | 0,60 | 0,03 | 0,15 | 0,03 | 0,00 | 119,00 | 96,00 | 14,00 | 0,10 | 140,00 | 9,00 | 0,00 | 0,02 | TK №3 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 570 | 19,33 | 17,96 | 76,03 | 548,63 | 1,21 | 0,27 | 0,36 | 0,12 | 0,10 | 390,29 | 400,78 | 94,68 | 2,70 | 487,04 | 20,15 | 0,00 | 0,06 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) | 100 | 2,80 | 6,17 | 7,86 | 98,00 | 3,72 | 0,08 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 16,78 | 52,01 | 17,58 | 0,59 | 92,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 12 | 2012 |
| РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 10,27 | 12,50 | 16,46 | 219,89 | 7,03 | 0,10 | 0,12 | 0,26 | 0,08 | 32,31 | 132,81 | 32,35 | 1,64 | 574,09 | 7,13 | 0,01 | 0,08 | 91 | 2008 |
| ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100/50 | 19,86 | 25,89 | 0,00 | 312,04 | 0,81 | 0,06 | 0,14 | 0,08 | 0,00 | 16,20 | 167,17 | 18,23 | 1,62 | 218,25 | 6,75 | 0,02 | 0,13 | 312 | 2008 |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 11,32 | 9,12 | 51,18 | 331,62 | 0,00 | 0,30 | 0,16 | 0,03 | 0,12 | 29,63 | 250,07 | 167,78 | 5,88 | 352,49 | 3,05 | 0,00 | 0,02 | 181 | 2008 |
| КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,75 | 3,01 | 24,41 | 141,00 | 0,52 | 0,03 | 0,11 | 0,02 | 0,00 | 111,42 | 95,58 | 27,49 | 0,87 | 207,29 | 9,00 | 0,00 | 0,00 | 433 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 42,00 | 16,50 | 1,00 | 64,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 990 | 54,47 | 57,35 | 141,96 | 1 302,54 | 12,08 | 0,72 | 0,63 | 0,39 | 0,20 | 225,04 | 774,44 | 287,53 | 13,20 | 1 563,15 | 28,17 | 0,03 | 0,24 | | |
| Всего за день: | | 73,80 | 75,31 | 217,99 | 1 851,17 | 13,29 | 0,99 | 0,99 | 0,51 | 0,30 | 615,33 | 1 175,22 | 382,21 | 15,90 | 2 050,19 | 48,32 | 0,03 | 0,30 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,11 | 8,74 | 39,68 | 270,48 | 0,48 | 0,18 | 0,12 | 0,04 | 0,10 | 113,18 | 171,30 | 47,76 | 1,43 | 240,33 | 10,57 | 0,00 | 0,01 | 184 | 2008 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,07 | 0,15 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2011 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,07 | 0,01 | 15,80 | 64,79 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,85 | 1,49 | 2,11 | 0,07 | 13,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 672 | 12,25 | 17,44 | 95,22 | 588,22 | 3,28 | 0,26 | 0,17 | 0,11 | 0,25 | 145,03 | 220,89 | 70,27 | 4,84 | 546,57 | 12,57 | 0,00 | 0,02 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,68 | 75,28 | 16,70 | 0,05 | 0,04 | 0,08 | 0,00 | 18,49 | 34,26 | 16,18 | 0,95 | 209,55 | 2,37 | 0,00 | 0,01 | 24 | 2011 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 16,81 | 14,08 | 18,74 | 269,05 | 4,60 | 0,20 | 0,13 | 0,22 | 0,08 | 40,40 | 170,21 | 43,31 | 3,23 | 669,48 | 8,75 | 0,00 | 0,06 | 99 | 2008 | |
| КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 250 | 4,70 | 15,84 | 37,63 | 312,52 | 18,89 | 0,21 | 0,14 | 0,22 | 0,00 | 28,26 | 130,02 | 52,23 | 2,24 | 1 336,63 | 12,26 | 0,00 | 0,07 | 134 | 2008 | |
| КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ | 100 | 12,79 | 8,44 | 14,73 | 186,19 | 0,13 | 0,10 | 0,08 | 0,01 | 0,00 | 32,86 | 188,26 | 47,43 | 1,52 | 333,50 | 99,00 | 0,01 | 0,42 | 239 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,06 | 0,00 | 1,76 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №8 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 42,00 | 16,50 | 1,00 | 64,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 990 | 41,75 | 45,17 | 123,61 | 1 070,12 | 40,32 | 0,71 | 0,45 | 0,53 | 0,08 | 146,77 | 599,55 | 185,01 | 10,54 | 2 668,86 | 124,62 | 0,01 | 0,57 | | | |
| Всего за день: | | 54,00 | 62,61 | 218,83 | 1 658,34 | 43,60 | 0,97 | 0,62 | 0,64 | 0,33 | 291,80 | 820,44 | 255,28 | 15,38 | 3 215,43 | 137,19 | 0,01 | 0,59 | | | |

6 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | l, мкг | Se, мг | | | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 14,71 | 25,27 | 2,70 | 297,27 | 0,21 | 0,07 | 0,46 | 0,32 | 2,52 | 101,40 | 221,28 | 16,72 | 2,55 | 214,58 | 25,64 | 0,03 | 0,05 | 214 | 2008 | | |
| КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 6,97 | 7,93 | 35,51 | 240,49 | 0,50 | 0,07 | 0,12 | 0,04 | 0,10 | 111,65 | 103,01 | 18,36 | 0,50 | 196,12 | 8,60 | 0,00 | 0,01 | 184 | 2008 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,59 | 62,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,17 | 0,00 | 1,31 | 0,00 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 | | |
| ГРУША | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | 5,00 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 16,00 | 12,00 | 2,00 | 155,00 | 1,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 705 | 25,13 | 33,75 | 84,17 | 741,80 | 5,71 | 0,22 | 0,63 | 0,36 | 2,62 | 247,42 | 373,89 | 61,59 | 5,85 | 618,22 | 35,24 | 0,03 | 0,08 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО | 100 | 2,89 | 5,18 | 6,07 | 82,30 | 5,30 | 0,08 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 19,55 | 54,06 | 18,81 | 0,62 | 102,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10 | 2012 | | |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 12,84 | 13,74 | 8,53 | 209,68 | 12,00 | 0,07 | 0,11 | 0,22 | 0,08 | 44,99 | 133,04 | 30,71 | 2,24 | 502,24 | 8,23 | 0,00 | 0,05 | 84 | 2008 | | |
| РИС ОТВАРНОЙ | 200 | 4,93 | 8,14 | 51,75 | 300,04 | 0,00 | 0,04 | 0,03 | 0,04 | 0,14 | 12,76 | 99,96 | 32,80 | 0,72 | 73,58 | 1,01 | 0,01 | 0,03 | 325 | 2008 | | |
| РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 100 | 10,24 | 5,43 | 4,51 | 108,59 | 1,53 | 0,07 | 0,08 | 0,38 | 0,00 | 34,70 | 151,70 | 40,32 | 0,77 | 349,72 | 96,00 | 0,01 | 0,41 | 231 | 2008 | | |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0,00 | 0,00 | 28,21 | 112,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,55 | 4,32 | 1,93 | 0,00 | 0,87 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 411 | 2008 | | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 42,00 | 16,50 | 1,00 | 64,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 | | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | | |
| Итого за прием пищи: | 940 | 37,37 | 33,15 | 141,12 | 1 013,43 | 18,83 | 0,41 | 0,32 | 0,65 | 0,22 | 142,25 | 519,88 | 148,67 | 6,95 | 1 147,36 | 107,48 | 0,02 | 0,50 | | | | |
| Всего за день: | | 62,50 | 66,90 | 225,29 | 1 755,23 | 24,54 | 0,63 | 0,95 | 1,01 | 2,84 | 389,67 | 893,77 | 210,26 | 12,80 | 1 765,58 | 142,72 | 0,05 | 0,58 | | | | |

7 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | І, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 150 | 28,74 | 21,07 | 30,68 | 432,97 | 0,30 | 0,07 | 0,31 | 0,07 | 0,09 | 219,50 | 287,33 | 31,15 | 0,79 | 198,07 | 1,11 | 0,04 | 0,04 | 219 | 2008 | |
| СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) №327 | 100 | 1,91 | 4,95 | 13,23 | 105,43 | 0,26 | 0,02 | 0,06 | 0,03 | 0,07 | 54,38 | 40,26 | 6,71 | 0,09 | 79,69 | 4,57 | 0,00 | 0,00 | 327 | 2011 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,07 | 0,01 | 15,80 | 64,79 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,85 | 1,49 | 2,11 | 0,07 | 13,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 | |
| СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 200 | 0,97 | 0,19 | 19,59 | 83,42 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 12,60 | 12,60 | 7,20 | 2,52 | 240,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 442 | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 672 | 31,69 | 26,22 | 79,30 | 686,61 | 3,36 | 0,11 | 0,39 | 0,10 | 0,16 | 295,33 | 341,68 | 47,17 | 3,47 | 530,90 | 7,68 | 0,04 | 0,04 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,51 | 5,08 | 7,58 | 83,02 | 14,68 | 0,02 | 0,03 | 0,25 | 0,00 | 40,59 | 27,79 | 15,29 | 0,82 | 165,94 | 2,86 | 0,00 | 0,01 | 45 | 2011 | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 13,56 | 12,41 | 19,35 | 243,59 | 9,64 | 0,13 | 0,14 | 0,22 | 0,05 | 29,85 | 162,11 | 40,52 | 2,53 | 880,82 | 10,88 | 0,00 | 0,07 | 92 | 2008 | |
| ГУЛЯШ | 90/50 | 20,79 | 22,67 | 4,79 | 306,34 | 1,37 | 0,06 | 0,13 | 0,01 | 0,00 | 13,86 | 179,76 | 23,86 | 2,65 | 429,56 | 8,85 | 0,00 | 0,06 | 259 | 2008 | |
| КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 5,81 | 6,04 | 41,58 | 244,16 | 0,00 | 0,06 | 0,04 | 0,03 | 0,10 | 35,46 | 188,42 | 24,83 | 1,21 | 111,73 | 0,00 | 0,02 | 0,03 | 323 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,06 | 0,00 | 1,76 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №8 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 42,00 | 16,50 | 1,00 | 64,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 980 | 48,14 | 46,86 | 122,13 | 1 104,19 | 25,69 | 0,42 | 0,40 | 0,51 | 0,15 | 146,52 | 634,88 | 130,36 | 9,81 | 1 707,75 | 24,83 | 0,02 | 0,18 | | | |
| Всего за день: | | 79,83 | 73,08 | 201,43 | 1 790,80 | 29,05 | 0,53 | 0,79 | 0,61 | 0,31 | 441,85 | 976,56 | 177,53 | 13,28 | 2 238,65 | 32,51 | 0,06 | 0,22 | | | |

8 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов | | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|--------|--------|--------|----------|--------|-------------|------------------|--------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | | | Se, мг | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША "ДРУЖБА" | 200 | 6.04 | 8.80 | 26.85 | 211.77 | 0.78 | 0.08 | 0.17 | 0.05 | 0.09 | 159.50 | 143.72 | 29.09 | 0.50 | 251.30 | 14.09 | 0.00 | 0.01 | 190 | 2008 | |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0.05 | 8.25 | 0.08 | 74.80 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | 0.07 | 0.15 | 1.20 | 1.90 | 0.00 | 0.02 | 1.50 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 14 | 2011 | |
| КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 2.21 | 1.21 | 25.86 | 123.46 | 0.26 | 0.03 | 0.06 | 0.01 | 0.00 | 65.02 | 61.42 | 17.95 | 0.54 | 110.36 | 4.50 | 0.00 | 0.00 | 432 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3.05 | 0.25 | 20.07 | 94.73 | 0.00 | 0.06 | 0.02 | 0.00 | 0.00 | 9.20 | 33.60 | 13.20 | 0.80 | 51.60 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | | 2008 | |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ. | 100 | 5.00 | 3.20 | 8.50 | 87.00 | 0.60 | 0.03 | 0.15 | 0.03 | 0.00 | 119.00 | 96.00 | 14.00 | 0.10 | 140.00 | 9.00 | 0.00 | 0.02 | TK №3 | 2022 | |
| Итого за прием пищи: | 550 | 16,35 | 21,71 | 81,36 | 591,76 | 1.64 | 0.20 | 0.41 | 0.16 | 0.24 | 353.92 | 336.64 | 74.24 | 1.96 | 554.76 | 27.59 | 0.00 | 0.04 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ | 100 | 1.10 | 0.20 | 3.80 | 24.00 | 25.00 | 0.06 | 0.04 | 0.17 | 0.00 | 14.00 | 26.00 | 20.00 | 1.00 | 290.00 | 2.00 | 0.00 | 0.00 | 71 | 2011 | |
| СУП ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 21.10 | 15.31 | 23.28 | 318.90 | 6.92 | 0.21 | 0.15 | 0.06 | 0.09 | 92.53 | 309.79 | 61.99 | 4.08 | 784.35 | 5.00 | 0.01 | 0.06 | 104 | 2008 | |
| РАГУ ОВОЩНОЕ (3-Й ВАРИАНТ) | 250 | 3.25 | 8.44 | 19.27 | 167.42 | 17.00 | 0.11 | 0.10 | 0.85 | 0.15 | 59.26 | 88.59 | 40.29 | 1.77 | 663.55 | 8.10 | 0.00 | 0.05 | 351 | 2008 | |
| ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) | 100/50 | 12.12 | 12.86 | 16.83 | 231.51 | 1.14 | 0.06 | 0.07 | 0.00 | 0.00 | 16.64 | 119.36 | 20.75 | 1.75 | 256.01 | 4.95 | 0.00 | 0.04 | 283 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0.07 | 0.01 | 15.80 | 64.79 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 8.85 | 1.49 | 2.11 | 0.07 | 13.14 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 431 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3.82 | 0.31 | 25.09 | 118.41 | 0.00 | 0.08 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 11.50 | 42.00 | 16.50 | 1.00 | 64.50 | 0.00 | 0.00 | 0.01 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2.65 | 0.35 | 16.96 | 81.58 | 0.00 | 0.07 | 0.03 | 0.00 | 0.00 | 7.20 | 34.80 | 7.60 | 1.60 | 54.40 | 2.24 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| БАНАН | 100 | 1.50 | 0.50 | 21.00 | 96.00 | 10.00 | 0.04 | 0.05 | 0.03 | 0.00 | 8.00 | 28.00 | 42.00 | 0.60 | 348.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 1162 | 45,61 | 37,98 | 142,03 | 1 102,61 | 61.26 | 0.63 | 0.47 | 1.11 | 0.24 | 217.98 | 650.03 | 211.24 | 11.87 | 2 473,95 | 22.29 | 0.01 | 0.16 | | | |
| Всего за день: | | 61,96 | 59,69 | 223,39 | 1 694,37 | 62.90 | 0.83 | 0.88 | 1.27 | 0.48 | 571.90 | 986.67 | 285.48 | 13.83 | 3 028,71 | 49.88 | 0.01 | 0.20 | | | |

9 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур | | |
|-----------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-----------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|------------------|-------|--|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Мg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | | | F, мг | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 8,63 | 9,02 | 33,35 | 249,57 | 0,48 | 0,18 | 0,19 | 0,04 | 0,10 | 110,09 | 199,97 | 99,36 | 3,20 | 323,14 | 9,98 | 0,00 | 0,01 | 184 | 2008 | |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,60 | 0,11 | 0,01 | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 | 13,20 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 14 | 2008 | |
| ЧАЙ С САХАРОМ | 200/15 | 0,00 | 0,00 | 15,59 | 62,31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,17 | 0,00 | 1,31 | 0,00 | 0,92 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 430 | 2008 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 | |
| АПЕЛЬСИН | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | 60,00 | 0,04 | 0,03 | 0,01 | 0,00 | 34,00 | 23,00 | 13,00 | 0,30 | 197,00 | 2,00 | 0,00 | 0,02 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 570 | 16,06 | 13,90 | 77,11 | 504,21 | 60,59 | 0,29 | 0,29 | 0,10 | 0,10 | 291,46 | 331,57 | 132,12 | 4,45 | 585,86 | 11,98 | 0,00 | 0,05 | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 100 | 0,73 | 10,08 | 2,28 | 102,64 | 9,10 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,00 | 20,93 | 38,42 | 12,74 | 0,91 | 128,31 | 2,73 | 0,00 | 0,02 | 19 | 2008 | |
| СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 10,89 | 13,07 | 14,06 | 217,46 | 0,93 | 0,05 | 0,10 | 0,26 | 0,15 | 37,84 | 103,27 | 17,96 | 1,19 | 157,04 | 4,87 | 0,02 | 0,06 | 118,2 | 2011 | |
| ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 25,48 | 25,71 | 0,32 | 334,03 | 1,20 | 0,08 | 0,18 | 0,10 | 0,00 | 21,85 | 215,93 | 23,83 | 2,11 | 286,36 | 8,76 | 0,03 | 0,17 | 307 | 2008 | |
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 200 | 11,32 | 9,12 | 51,18 | 331,62 | 0,00 | 0,30 | 0,16 | 0,03 | 0,12 | 29,63 | 250,07 | 167,78 | 5,88 | 352,49 | 3,05 | 0,00 | 0,02 | 181 | 2008 | |
| МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ | 50 | 0,63 | 4,89 | 4,46 | 64,97 | 1,46 | 0,02 | 0,02 | 0,61 | 0,00 | 18,46 | 21,29 | 12,77 | 0,42 | 100,35 | 2,01 | 0,00 | 0,02 | 379 | 2008 | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,00 | 0,00 | 6,78 | 27,09 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,06 | 0,00 | 1,76 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | TK №8 | 2022 | |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 42,00 | 16,50 | 1,00 | 64,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 | |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 | |
| Итого за прием пищи: | 990 | 55,52 | 63,53 | 121,13 | 1 277,80 | 12,69 | 0,63 | 0,56 | 1,01 | 0,27 | 155,47 | 705,78 | 260,94 | 13,11 | 1 144,25 | 23,66 | 0,05 | 0,30 | | | |
| Всего за день: | | 71,58 | 77,43 | 198,24 | 1 782,01 | 73,28 | 0,92 | 0,85 | 1,11 | 0,37 | 446,93 | 1 037,35 | 393,06 | 17,56 | 1 730,11 | 35,64 | 0,05 | 0,35 | | | |

10 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 4,53 | 3,91 | 17,16 | 122,64 | 0,52 | 0,05 | 0,11 | 0,02 | 0,02 | 108,33 | 84,77 | 14,26 | 0,37 | 166,22 | 9,24 | 0,00 | 0,00 | 112 | 2008 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,05 | 8,25 | 0,08 | 74,80 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,07 | 0,15 | 1,20 | 1,90 | 0,00 | 0,02 | 1,50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 14 | 2011 |
| КИСЕЛЬ | 200 | 0,00 | 0,00 | 28,21 | 112,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,55 | 4,32 | 1,93 | 0,00 | 0,87 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 411 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,05 | 0,25 | 20,07 | 94,73 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 9,20 | 33,60 | 13,20 | 0,80 | 51,60 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 |
| ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ. | 100 | 5,00 | 3,20 | 8,50 | 87,00 | 0,60 | 0,03 | 0,15 | 0,03 | 0,00 | 119,00 | 96,00 | 14,00 | 0,10 | 140,00 | 9,00 | 0,00 | 0,02 | TK №3 | 2022 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 12,63 | 15,61 | 74,02 | 492,00 | 1,12 | 0,14 | 0,29 | 0,12 | 0,17 | 249,28 | 220,59 | 43,39 | 1,29 | 360,19 | 18,24 | 0,00 | 0,03 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 119,00 | 7,00 | 0,02 | 0,05 | 0,19 | 0,00 | 41,00 | 37,00 | 15,00 | 0,70 | 315,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 250 | 10,44 | 10,94 | 20,52 | 222,50 | 6,93 | 0,11 | 0,12 | 0,25 | 0,05 | 29,00 | 130,84 | 33,70 | 1,61 | 562,76 | 7,42 | 0,01 | 0,09 | 98 | 2008 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 200 | 7,25 | 5,98 | 46,35 | 268,40 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 0,03 | 0,10 | 12,23 | 53,98 | 9,75 | 1,23 | 84,23 | 1,02 | 0,02 | 0,01 | 209 | 2008 |
| КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ | 100 | 15,96 | 17,41 | 14,73 | 279,13 | 0,00 | 0,07 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 14,68 | 156,96 | 27,77 | 2,64 | 297,53 | 5,33 | 0,00 | 0,04 | 272 | 2008 |
| СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349 | 50 | 0,72 | 4,21 | 4,08 | 57,58 | 1,40 | 0,01 | 0,01 | 0,29 | 0,08 | 13,35 | 16,81 | 8,68 | 0,35 | 87,86 | 0,80 | 0,00 | 0,01 | 349 | 2012 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 200/15/7 | 0,07 | 0,01 | 15,80 | 64,79 | 1,20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,85 | 1,49 | 2,11 | 0,07 | 13,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 431 | 2008 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,82 | 0,31 | 25,09 | 118,41 | 0,00 | 0,08 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,50 | 42,00 | 16,50 | 1,00 | 64,50 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | | 2008 |
| ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,65 | 0,35 | 16,96 | 81,58 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 | 54,40 | 2,24 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| Итого за прием пищи: | 1012 | 42,81 | 48,11 | 151,23 | 1 211,39 | 16,53 | 0,45 | 0,37 | 0,76 | 0,23 | 137,81 | 473,88 | 121,11 | 9,20 | 1 479,42 | 16,81 | 0,03 | 0,16 | | |
| Всего за день: | | 55,44 | 63,72 | 225,25 | 1 703,39 | 17,65 | 0,59 | 0,66 | 0,88 | 0,40 | 387,09 | 694,47 | 164,50 | 10,49 | 1 839,61 | 35,05 | 0,03 | 0,19 | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | |
|--|------------------|---------|-------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|----------------------|----------|----------|--------|-----------|--------|--------|-------|
| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | Са, мг | Р, мг | Mg, мг | Fe, мг | К, мг | I, мкг | Se, мг | F, мг |
| Итого за весь период | 663,15 | 696,83 | 2 103,11 | 17 406,50 | 359,34 | 7,29 | 8,15 | 8,06 | 6,96 | 4 446,06 | 9 197,81 | 2 481,85 | 137,32 | 22 636,10 | 615,46 | 0,38 | 3,19 |
| Среднее значение за период | 66,32 | 69,68 | 210,31 | 1 740,65 | 35,93 | 0,73 | 0,82 | 0,81 | 0,70 | 444,61 | 919,78 | 248,19 | 13,73 | 2 263,61 | 61,55 | 0,04 | 0,32 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 15.2 | 36.0 | 48.8 | | | | | | | | | | | | | | |

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

| Возраст детей | Завтрак | Обед |
|---------------|---------|------|
| 12-18 лет | 603 | 980 |