

Утверждаю:

Директор

ООО "ГУДФУД КОМПАНИ"

Р.Ю. Нечаев

2024г.



Согласовано:

Директор

Первый Лобачевского- филиал МГУ в Усть-Лабинске

Пруленцова О.О.

2024г.



Примерное 14-ти дневное меню для организации питания учащихся с круглосуточным пребыванием детей

Первый университетский лицей имени Н.И.Лобачевского - филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в городе Усть-Лабинске

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,9	6,3	20,5	167,7	172 (M2017)
	Яйцо отварное 1шт	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209 (M2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	82 (П2021)
	Чай (черный) с сахаром 200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0	376 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		670	23,9	30,1	102,3	782,7	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,1	3,6	70,7	24 (M2017)
	Суп картофельный с бобовыми (горох с мясом птицы) 240/10	250	2,8	9,6	19,0	203,2	102 (M2017)
	Биточки особые	100	16,7	18,3	13,1	288,0	269 (M2917)
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,5	6,9	36,5	234,9	203 (M2017)
	Кисель из сока плодового или ягод*	200	0,4	0,1	22,2	90,0	485 (П2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	36,6	48,2	162,9	1286,5	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	18,8	14,5	12,1	254,0	219 (M2017)
	Соус земляничный	20	0,1	0,0	12,7	51,7	334 (M2017)
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	349 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (M2017)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	19,9	15,1	66,6	485,5	
УЖИН	Салат из квашеной капусты	100	1,7	0,4	8,5	85,7	47 (M2017)
	Жаркое из сердца	280	21,6	3,6	20,3	201,6	362 (П2021)
	Чай с молоком	200	1,4	1,3	14,8	75,3	378 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		690	33,4	12,4	110,0	749,4	
УЖИН 2	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	386 (M2017)
	Сдоба обыкновенная	40	3,1	2,4	18,8	104,8	421 (M2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		240	8,9	7,4	26,8	204,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2965	122,8	113,1	468,6	3508,9	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Вареники из полуфабриката промышленного производства	200	21,4	16,3	82,6	401,1	395 (М2017)
	Сметана	20	0,5	3,0	0,6	31,5	433 (П2021)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (М2017)
	Чай с молоком	200	1,4	1,3	14,8	75,3	378 (М2017)
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (М2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	30,9	36,0	166,4	955,8	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	0,3	7,3	72,9	53 (М2017)
	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной) 250/10	260	3,6	8,2	20,7	199,9	88 (М2017)
	Индейка по-строгановски 60/60	120	18,0	12,0	11,2	421,4	582 (М2022Н)
	Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310 (М2017)
	Чай (черный) с сахаром 200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0	376 (М2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	35,9	32,8	150,2	1324,8	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (М2017)
	Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,5	370,8	223 (М2017)
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	65,4	471 (П2021)
	Плоды или ягоды свежие (киви)	100	0,8	0,4	8,1	47,0	338 (М2017)-ТТН
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		470	29,6	20,2	75,1	609,0	
УЖИН	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	1,2	5,2	2,9	63,4	43 (М2022Н)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом 100/25	125	16,3	16,5	16,6	280,0	294, 331 (М2017)
	Каша рассыпчатая рисовая	100	2,4	4,9	24,6	151,3	171 (М2017)
	Овощи отварные с маслом (морковь)	80	1,1	2,1	4,1	39,4	315 (М2017)
	Чай каркаде*	200	0,0	0,0	14,0	56,0	461 (П2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		715	29,6	35,6	128,6	976,8	
УЖИН 2	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	386 (М2017)
	Сдоба обыкновенная	40	3,1	2,4	18,8	104,8	421 (М2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		240	8,9	7,4	26,8	204,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3035	134,9	132,0	547,1	4071,2	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Чикен Бургер (булочка, котлета куриная, огурцы сол, помидоры св, соус сметанно-томатный) 85/60/15/15/30	205	24,6	32,8	75,9	690,9	1170 (M2022H)-ТТК
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	382 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (M2017)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	36,2	51,7	161,7	1257,3	
ОБЕД	Салат Степной	100	1,7	3,3	8,2	75,0	40 (У2021)
	Солянка сборная мясная (со сметаной) 250/5	255	5,1	9,4	3,9	161,6	110 (П2021)
	Рыба запеченная	120	35,4	12,8	5,0	265,4	444 (M2022H)
	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	130	3,0	2,7	29,4	153,5	211 (П2021)
	Фасоль овощная отварная (с маслом)	50	1,6	1,8	3,0	34,3	132 (M2017)
	Чай каркаде*	200	0,0	0,0	14,0	56,0	461 (П2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	55,9	37,1	131,8	1145,5	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Пицца школьная 1 вариант	100	10,1	11,1	28,3	253,0	412 (M2017)ТТК
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	82 (П2021)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	11,9	11,3	66,2	416,8	
УЖИН	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом (листовой салат)	100	1,1	6,2	2,6	68,5	42 (M2022H) ТТК
	Тефтели 1ый вариант	100	12,0	10,8	12,0	194,8	278 (M2017)
	Картофель запеченный из отварного	180	4,1	15,8	33,5	291,6	211 (M2022)
	Чай (черный) с лимоном 200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	377 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		712	26,1	39,9	129,7	1003,7	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	2,8	2,0	11,9	77,0	470 (П2021)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	2,8	2,0	11,9	77,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2887	132,9	142,0	501,4	3900,3	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,7	10,3	40,9	280,0	174 (M2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Чай (зеленый) с лимоном 200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	461 (П2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338 (M2017)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		637	18,4	29,8	136,1	892,2	
ОБЕД	Салат из огурцов с дайконом	100	0,9	7,1	3,1	78,9	84 (M2022H)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3,0	10,0	122,0	103 (M2017)
	Шницель	100	13,5	27,8	14,2	364,0	268 (M2017)
	Картофельное пюре	180	3,7	11,0	21,6	207,4	128 (M2017)
	Кисель из яблок сушеных*	200	0,2	0,0	32,8	151,2	354 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	30,4	56,0	150,1	1323,3	
ПОЛДНИК	Блинчики	88	4,5	2,3	26,2	143,4	399 (M2017)
	Соус шоколадный	20	0,6	0,4	7,0	34,5	692 (M2022H)
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (M2017)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		408	6,6	3,1	73,3	350,8	
УЖИН	Икра кабачковая для детского питания	100	1,2	4,7	7,7	77,5	24 (M2022H)
	Чахохбили из кур	100	24,0	3,6	4,6	146,1	600 (M2022H)
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,8	30,5	195,7	203 (M2017)
	Горошек консервированный	30	0,9	0,2	2,2	17,4	177 (M2022H)
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	20,4	79,0	313 (У2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		690	40,4	21,3	131,8	902,5	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	2,8	2,0	11,9	77,0	470 (П2021)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	2,8	2,0	11,9	77,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2880	98,5	112,2	503,3	3545,7	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,8	10,2	30,8	239,0	181 (М2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (М2017)
	Чай (черный) с сахаром 200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0	376 (М2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (М2017)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	17,3	21,4	114,5	734,1	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	0,1	2,6	59,1	21 (М2017)
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками 200/50	250	2,2	2,2	10,7	100,6	106 (М2017)
	Плов из птицы	280	23,7	14,7	50,0	427,5	291 (М2017)
	Компот из яблок и ягод замороженных*	200	0,1	0,1	10,9	45,0	492 (П2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	36,1	24,2	142,6	1031,9	
ПОЛДНИК	Шарлотка	100	5,2	3,1	48,5	232,4	1065 (М2022Н)
	Кисель из сока плодового или ягод	200	0,4	0,1	22,2	90,0	485 (П2021)
	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	163,0	ПП
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,0	3,2	110,6	485,4	
УЖИН	Салат из свеклы отварной	100	1,4	0,5	8,3	92,8	52 (М2017)
	Рыба (филе) в тесте запеченная	120	20,4	7,4	14,9	216,5	441 (М2022Н)
	Картофельное пюре	180	3,7	11,0	21,6	207,4	128 (М2017)
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (М2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		710	35,3	26,0	141,5	1029,3	
УЖИН 2	Ряженка	200	5,6	8,0	8,4	134,0	386 (М2017)
	Сдоба обыкновенная	40	3,1	2,4	18,8	104,8	421 (М2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		240	8,7	10,4	27,2	238,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2865	103,3	85,2	536,5	3519,5	
* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с яблоками	150	23,6	9,2	33,0	436,1	428 (M2022H)
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	65,4	471 (П2021)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	382 (M2017)
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	82 (П2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	40,9	33,6	128,2	1112,2	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант) (капуста,морковь,горошек)	100	1,6	6,0	8,8	95,7	49 (M2017)
	Рассольник "Ленинградский" (со сметаной) 250/5	255	2,4	6,2	7,2	134,6	96 (M2017)
	Картофель запеченный из отварного	180	4,1	15,8	33,5	291,6	211 (M2022)
	Биточки рыбные	100	9,9	13,9	3,0	205,5	234 (M2017)
	Чай (зеленый) с сахаром* 200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0	376 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
	ИТОГО ЗА ОБЕД		965	27,3	49,0	135,8	1187,1
ПОЛДНИК	Салат "Цезарь"	150	19,2	24,9	17,3	372,0	163 (M2022H) ТТК
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	163,0	ПП
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	20,6	25,0	87,6	660,8	
УЖИН	Ассорти овощное Фитнес (огурцы, морковь, сельдерей)	100	0,5	0,1	2,3	12,0	174 (M2022H)ТТК
	Бефстроганов из отварного мяса 60/60	120	17,3	14,7	4,5	217,2	245 (M2017)
	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	5,7	4,1	25,8	162,5	302 (M2017)
	Капуста тушеная	80	1,7	2,6	7,5	60,1	321 (M2017)
	Чай (черный) с лимоном 200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	377 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		732	34,1	28,5	121,7	900,5	
УЖИН 2	Ряженка	200	5,6	8,0	8,4	134,0	386 (M2017)
	Сдоба обыкновенная	40	3,1	2,4	18,8	104,8	421 (M2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		240	8,7	10,4	27,2	238,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2922	131,6	146,5	500,6	4099,4	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,9	6,3	20,5	167,7	172 (М2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (М2017)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (М2017)
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	82 (П2021)
	Ягодный чай с облепихой	200	0,6	1,6	21,8	105,4	777 (М2022Н)ТТК
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	19,3	27,1	108,8	765,3	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,0	6,1	4,3	76,0	20 (П2021)
	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,3	108 (М2017)
	Печень по-строгановски 60/60	120	15,9	13,5	4,2	222,0	255 (М2017)
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,5	6,9	36,5	234,9	203 (М2017)
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (М2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	37,2	38,2	162,7	1202,7	
ПОЛДНИК	Суфле из творога паровое	130	16,9	6,5	16,9	193,7	284 (П2021)
	Соус земляничный	20	0,1	0,0	12,7	51,7	334 (М2017)
	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	20,4	79,0	313 (У2021)
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (М2017)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	17,5	6,9	59,8	371,4	
УЖИН	Салат из квашеной капусты	100	1,7	0,4	8,5	85,7	47 (М2017)
	Рыба, тушенная в томате с овощами 120/25	145	12,3	3,9	3,4	146,0	229 (М2017)
	Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310 (М2017)
	Чай (зеленый) лимоном* 200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	377 (М2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		757	26,4	16,6	121,1	851,2	
УЖИН 2	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	386 (М2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,8	5,0	8,0	100,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2987	106,2	93,9	460,4	3290,6	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Сэндвич из птицы с овощами	100	10,9	5,3	18,3	159,7	1113 (M2022H)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,9	6,3	20,5	167,7	172 (M2017)
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	379 (M2017)
	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	338 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		715	32,4	33,6	124,0	929,2	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	1,7	10,0	70 (M2017)
	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной) 250/5	255	1,1	5,9	13,6	117,0	82 (M2017)
	Буженина	100	21,2	53,3	0,0	564,4	176 (M2022H)
	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	180	4,1	3,7	40,7	212,6	211 (П2021)
	Чай (черный) с сахаром* 200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0	376 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
	ИТОГО ЗА ОБЕД		965	36,5	70,1	139,4	1363,7
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192,0	338 (M2017)
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Печенье	30	0,4	0,4	9,8	47,0	ПП
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	4,4	1,4	82,2	364,8	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	71 (M2017)
	Рагу из птицы	280	11,8	16,5	23,4	391,0	289 (M2017)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	388 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		690	22,3	24,0	114,4	887,9	
УЖИН 2	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	386 (M2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,8	5,0	8,0	100,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3000	101,5	134,1	468,1	3645,7	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Тефтели 1ый вариант с соусом томатным с овощами 100/25	125	6,7	17,4	15,0	250,5	278 (M2017), 367 (M2016)
	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	180	4,1	3,7	40,7	212,6	211 (П2021)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	382 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	25,9	43,6	132,3	1035,9	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	0,3	7,3	72,9	53 (M2017)
	Суп-лапша домашняя (с мяс птицы) 240/10	250	3,3	9,3	1,3	177,8	113 (M2017)
	Рагу из овощей	180	3,0	18,8	14,7	243,4	143 (M2017)
	Котлеты особые	100	16,7	18,3	13,1	288,0	269 (M2917)
	Чай (черный) с лимоном* 200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	377 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		967	34,0	53,9	120,0	1243,8	
ПОЛДНИК	Вареники из полуфабриката промышленного производства	150	16,1	12,2	62,0	300,8	395 (M2017)
	Сметана	20	0,5	3,0	0,6	31,5	433 (П2021)
	Кисель из свежих ягод	200	0,1	0,1	24,5	114,6	350 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (M2017)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		470	17,1	15,7	96,9	493,9	
УЖИН	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,1	3,6	70,7	24 (M2017)
	Сердце в соусе 60/60	120	6,9	14,8	8,1	234,9	262 (M2017)
	Каша рассыпчатая пшеничная	100	4,3	5,0	25,0	162,5	171 (M2017)
	Капуста тушенная	80	1,7	2,6	7,5	60,1	321 (M2017)
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		710	23,6	35,5	141,2	1040,7	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	2,8	2,0	11,9	77,0	470 (П2021)
	Сдоба обыкновенная	40	3,1	2,4	18,8	104,8	421 (M2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		240	5,9	4,4	30,7	181,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		3007	106,6	153,0	521,2	3996,2	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,8	10,2	30,8	143,8	181 (M2017)
	Яйцо отварное 1шт	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209 (M2017)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Чай (зеленый) с лимоном * 200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	377 (M2017)
	Хлеб ржаной	25	1,9	2,5	18,6	103,8	ПП
	Хлеб пшеничный	65	5,5	1,0	26,1	169,0	ПП
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (M2017)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		677	22,8	30,9	101,4	707,8	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,2	6,5	60,4	45 (M2017)
	Суп-Харчо	250	8,0	9,4	12,2	165,3	109 (П2022Н)
	Картофельное пюре	180	3,7	11,0	21,6	207,4	128 (M2017)
	Рыба, запеченная с томатами	120	16,4	3,5	9,2	164,0	452 (M2022Н)
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
	ИТОГО ЗА ОБЕД		965	39,6	34,2	148,3	1122,7
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	18,8	14,5	12,1	254,0	219 (M2017)
	Соус земляничный	20	0,1	0,0	12,7	51,7	334 (M2017)
	Кисель из свежих ягод	200	0,1	0,1	24,5	114,6	350 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (киви)	100	0,8	0,4	8,1	47,0	338 (M2017)-ТТН
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	19,8	15,1	57,4	467,3	
УЖИН	Икра кабачковая для детского питания	100	1,2	4,7	7,7	77,5	57 (M2016)
	Биточки особые	100	16,7	18,3	13,1	288,0	269 (M2917)
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,8	30,5	195,7	203 (M2017)
	Овощи отварные с маслом (морковь)	30	0,4	0,8	1,6	14,8	315 (M2017)
	Чай с молоком	200	1,4	1,3	14,8	75,3	378 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
	ИТОГО ЗА УЖИН		690	34,0	37,9	134,0	1038,1
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	2,8	2,0	11,9	77,0	470 (П2021)
	Сдоба обыкновенная	40	3,1	2,4	18,8	104,8	421 (M2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		240	5,9	4,4	30,7	181,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2992	122,1	122,5	471,9	3517,6	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Омлет паровой	150	16,9	18,8	4,2	255,0	215 (М2017)
	Кукуруза консервированная	20	0,4	0,2	2,4	12,2	188 (М2022Н)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (М2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (М2017)
	Чай с молоком	200	1,4	1,3	14,8	75,3	378 (М2017)
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	82 (П2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	30,5	39,4	88,0	834,7	
ОБЕД	С-т из свежих огурцов (огурцы, чеснок, зелень)	100	0,8	6,0	2,3	66,6	20 (М2017)- ТТК
	Суп из овощей (со сметаной) 240/10	250	0,6	6,5	8,4	99,9	99 (М2017)
	Котлеты рыбные	100	9,9	13,9	3,0	205,5	234 (М2017)
	Картофель запеченный из отварного	180	4,1	15,8	33,5	291,6	211 (М2022)
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (М2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	25,6	49,4	146,0	1189,2	
ПОЛДНИК	Салат "Цезарь"	150	19,2	24,9	17,3	372,0	163 (М2022Н) ТТК
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	20,4	79,0	313 (У2021)
	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	163,0	ПП
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	19,7	25,0	77,6	614,0	
УЖИН	Салат из свеклы отварной	100	1,4	0,5	8,3	92,8	52 (М2017)
	Бефстроганов из отварного мяса 60/60	120	17,3	14,7	4,5	217,2	245 (М2017)
	Макароны отварные с овощами	180	6,1	4,2	31,5	189,0	258 (П2021)
	Чай каркаде*	200	0,0	0,0	14,0	56,0	461 (П2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		710	33,6	26,5	124,7	941,8	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107,0	385 (М2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,8	5,0	9,6	107,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2840	115,3	145,2	445,9	3686,6	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная гречневая	200	8,7	12,4	33,5	281,0	173 (M2017)
	Чай (черный) с лимоном 200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	377 (M2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (M2017)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		637	20,2	31,8	117,5	844,1	
ОБЕД	Салат из моркови по-корейски	100	0,4	7,1	7,8	98,5	68 (M2022H)
	Борщ зеленый (со сметаной) 250/10	260	3,2	7,4	16,9	150,6	85 (M2017)
	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,3	8,8	44,2	272,3	171 (M2017)
	Птица, тушенная в соусе сметанном 60/60	120	14,1	12,1	3,5	180,0	290 (M2017)
	Чай (зеленый) с сахаром 200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0	376 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		990	31,2	42,5	155,8	1161,1	
ПОЛДНИК	Шарлотка	100	5,2	3,1	48,5	232,4	1065 (M2022H)
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	163,0	ПП
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,6	3,2	118,8	521,2	
УЖИН	Салат зеленый с огурцами	100	1,0	6,1	2,1	67,2	18 (M2017)
	Оладьи из печени	100	18,6	15,3	7,5	262,0	282 (M2017)
	Картофель отварной с луком	180	3,7	8,4	25,0	200,3	126 (M2017)
	Компот из смеси сухофруктов*	200	0,7	0,1	32,0	132,8	349 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		690	32,8	36,9	133,1	1049,1	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107,0	385 (M2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,8	5,0	9,6	107,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2867	96,7	119,3	534,9	3682,6	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,6	12,8	38,2	302,9	173 (M2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	379 (M2017)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	23,2	34,9	123,0	904,6	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,7	7,1	9,6	112,7	40 (M2017)
	Суп картофельный с бобовыми (горох с мясом птицы) 240/10	250	2,8	9,6	19,0	203,2	102 (M2017)
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,5	6,9	36,5	234,9	203 (M2017)
	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным с томатом 100/25	125	16,3	16,5	16,6	280,0	294, 331 (M2017)
	Чай (черный) с сахаром* 200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0	376 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		985	37,6	47,3	165,1	1290,5	
ПОЛДНИК	Пирожки печёные	70	4,3	2,1	33,7	171,7	ПП
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Фрукты или ягоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	338 (M2017)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	5,7	2,4	74,4	344,5	
УЖИН	Овощи натуральные соленные (помидоры)	100	1,1	0,1	3,5	20,0	70 (M2017)
	Рыба (филе) в тесте запеченная	120	20,4	7,4	14,9	216,5	441 (M2022H)
	Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310 (M2017)
	Чай (зеленый) лимоном 200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	377 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		732	33,8	19,8	127,6	856,1	
УЖИН 2	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90,0	386 (M2017)
	Сдоба обыкновенная	40	3,1	2,4	18,8	104,8	421 (M2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		220	8,3	6,9	26,0	194,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2922	108,7	111,2	516,2	3590,6	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,5	370,8	223 (M2017)
	Соус земляничный	20	0,1	0,0	12,7	51,7	334 (M2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Чай (черный) с сахаром 200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0	376 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (киви)	100	0,8	0,4	8,1	47,0	338 (M2017)-ТТН
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	38,4	37,5	120,3	983,7	
ОБЕД	Салат из огурцов с дайконом	100	0,9	7,1	3,1	78,9	84 (M2022H)
	Рассольник "Ленинградский" (со сметаной) 250/5	255	2,4	6,2	17,2	134,6	96 (M2017)
	Гуляш из отварной говядины	120	16,0	16,9	3,9	196,8	246 (M2017)
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,7	9,0	45,1	292,5	171 (M2017)
	Компот из яблок и ягод замороженных*	200	0,1	0,1	10,9	45,0	492 (П2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	36,3	46,4	148,6	1147,5	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	13,0	14,8	1,7	192,7	211 (M2017)
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	379 (M2017)
	Печенье	30	0,4	0,4	9,8	47,0	ПП
	Хлеб пшеничный	25	1,9	2,5	18,6	103,8	ПП
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	18,4	20,3	46,1	444,1	
УЖИН	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1,0	6,0	3,1	70,0	5 (П2021)
	Пельмени мясные отварные 250/30	280	28,8	17,0	49,2	465,8	392 (M2017)
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		690	39,6	30,0	149,1	1048,3	
УЖИН 2	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	386 (M2017)
	Сдоба обыкновенная	40	3,1	2,4	18,8	104,8	421 (M2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		240	8,9	7,4	26,8	204,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2855	141,6	141,7	491,0	3828,3	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Паста сливочная с курицей	200	15,8	29,0	17,2	446,6	406 (M2022H)
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	382 (M2017)
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	82 (П2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	27,7	39,5	100,7	938,0	
ОБЕД	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	0,9	10,2	2,1	103,4	43 (M2022H)
	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной) 250/5	255	1,1	5,9	13,6	117,0	82 (M2017)
	Рыба, тушенная в томате с овощами 120/25	145	12,3	3,9	3,4	146,0	229 (M2017)
	Каша рассыпчатая рисовая	180	4,3	8,8	44,2	272,3	171 (M2017)
	Напиток из плодов шиповника*	200	0,7	0,3	20,8	88,2	388 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		995	28,5	36,2	152,5	1126,5	
ПОЛДНИК	Блинчики с начинкой	150	12,5	18,6	62,6	486,0	863 (M2022H)
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (M2017)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	13,9	19,0	102,8	658,8	
УЖИН	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	71 (M2017)
	Жаркое из сердца	280	21,6	3,6	20,3	201,6	362 (П2021)
	Ягодный чай с облепихой	200	0,6	1,6	21,8	105,4	777 (M2022H)ТТК
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		690	32,0	12,5	112,3	715,8	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	2,8	2,0	11,9	77,0	470 (П2021)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	2,8	2,0	11,9	77,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2925	104,9	109,2	480,1	3516,0	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,7	10,3	40,9	280,0	174 (M2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Чай (зеленый) с лимоном 200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	377 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338 (M2017)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		627	18,3	21,6	136,0	826,1	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант) (капуста,морковь,горошек)	100	1,6	6,0	8,8	95,7	49 (M2017)
	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,3	13,7	111,9	118 (П2021)
	Курица с ананасами	100	22,9	5,6	5,8	224,5	567 (M2022H)
	Картофельное пюре	180	3,7	11,0	21,6	207,4	128 (M2017)
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	40,6	35,0	148,7	1165,1	
ПОЛДНИК	Пицца школьная 1 вариант	100	10,1	11,1	28,3	253,0	412 (M2017)ТТК
	Кисель из свежих ягод	200	0,1	0,1	24,5	114,6	350 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (M2017)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10,6	11,6	62,6	414,6	
УЖИН	Винегрет овощной	100	1,4	10,0	7,3	125,1	67 (M2017)
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,3	7,3	46,4	292,5	302(M2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом 100/25	125	16,3	16,5	16,6	280,0	294, 331 (M2017)
	Напиток из плодов шиповника*	200	0,7	0,3	20,8	88,2	388 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		715	37,5	41,2	157,4	1172,6	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	2,8	2,0	11,9	77,0	470 (П2021)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	2,8	2,0	11,9	77,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2887	109,9	111,3	516,6	3655,3	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Хлопья кукурузные с молоком	200	6,9	6,3	20,5	167,7	172 (M2017)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Чай (черный) с лимоном 200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	377 (M2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		637	19,6	25,8	115,7	779,9	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	0,1	2,6	59,1	21 (M2017)
	Уха рыбацкая	250	3,6	2,2	9,4	91,4	120 (П2021)
	Плов из отварной говядины	280	28,6	4,3	45,5	554,4	244 (M2017)
	Кисель из сока плодового или ягод*	200	0,4	0,1	22,2	90,0	485 (П2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	42,6	13,8	148,1	1194,6	
ПОЛДНИК	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	163,0	ПП
	Шарлотка	100	5,2	3,1	48,5	232,4	1065 (M2022H)
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107,0	385 (M2017)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	11,4	8,2	98,0	502,4	
УЖИН	Салат из белокочанной капусты	100	1,3	3,2	6,5	60,4	45 (M2017)
	Картофель запеченный из отварного	180	4,1	15,8	33,5	291,6	211 (M2022)
	Рыба припущенная с маслом 120/5	125	9,2	7,3	0,4	145,8	227 (M2017)
	Чай каркаде	200	0,0	0,0	14,0	56,0	461 (П2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		715	23,4	33,4	120,8	940,5	
УЖИН 2	Ряженка	200	5,6	8,0	8,4	134,0	386 (M2017)
	Сдоба обыкновенная	40	3,1	1,9	18,8	104,8	421 (M2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		240	8,7	9,9	27,2	238,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2887	105,7	91,1	509,8	3656,3	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Сырники из творога	120	22,6	17,4	14,5	304,8	219 (M2017)
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	65,4	471 (П2021)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (M2017)
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	382 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	39,5	42,1	112,0	990,0	
ОБЕД	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	100	1,1	10,2	2,7	107,9	45 (M2022H)
	Суп картофельный с клецками	250	2,1	3,4	13,7	94,6	108 (M2017)
	Сердце в соусе 60/60	120	6,9	14,8	8,1	234,9	262 (M2017)
	Картофель отварной с луком	180	3,7	8,4	25,0	200,3	126 (M2017)
	Чай (черный) с лимоном 200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	377 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		987	23,2	43,9	133,2	1099,4	
ПОЛДНИК	Салат "Цезарь"	150	19,2	24,9	17,3	372,0	163 (M2022H) ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	349 (M2017)
	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	163,0	ПП
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	20,3	25,0	89,2	667,8	
УЖИН	Сельдь с луком	100	10,1	13,4	3,3	174,0	76 (M2017)
	Котлеты особые	100	16,7	18,3	13,1	288,0	269 (M2917)
	Макароны отварные с овощами	180	6,1	4,2	31,5	189,0	258 (П2021)
	Кисель из сока плодового или ягод*	200	0,4	0,1	22,2	90,0	485 (П2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		690	42,1	43,1	136,5	1127,8	
УЖИН 2	Сдоба обыкновенная	40	3,1	2,4	18,8	104,8	421 (M2017)
	Ряженка	200	5,6	8,0	8,4	134,0	386 (M2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		240	8,7	10,4	27,2	238,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2872	89,9	88,2	390,3	4123,8	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,8	10,2	30,8	239,0	181 (M2017)
	Яйцо отварное 1шт	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209 (M2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Чай (зеленый) с сахаром 200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0	376 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	82 (П2021)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	22,7	25,8	112,5	787,9	
ОБЕД	Салат из моркови с сыром	100	2,0	10,4	5,7	156,1	77 (M2022H)
	Суп с бобовыми (фасоль)	250	3,6	8,2	20,7	199,9	119 (M2017)
	Картофельное пюре	180	3,7	11,0	21,6	207,4	128 (M2017)
	Мясо тушеное	120	19,6	22,4	18,4	280,8	256 (M2017)
	Чай (черный) с сахаром 200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0	376 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	38,1	59,2	149,8	1304,0	
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192,0	338 (M2017)
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Печенье	30	0,4	0,4	9,8	47,0	ПП
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	4,4	1,4	82,2	364,8	
УЖИН	Салат из цветной капусты со свежими огурцами и помидорами	100	2,2	10,2	4,2	118,5	94 (M2022H)
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	100	5,3	3,1	23,4	142,8	211 (П2021)
	Свекла тушеная в соусе	80	1,4	5,3	7,5	81,9	140, 330 (M2017)
	Котлеты рубленные из птицы с соусом молочным 100/25	125	10,4	10,2	4,7	182,4	294, 326 (M2017)
	Кисель из свежих ягод *	200	0,1	0,1	24,5	114,6	350 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		715	28,3	35,9	130,7	1026,9	
УЖИН 2	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90,0	386 (M2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		180	5,2	4,5	7,2	90,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2965	98,7	126,8	482,4	3573,6	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Вареники из полуфабриката промышленного производства	200	21,4	16,3	82,6	401,1	395 (M2017)
	Сметана	20	0,5	3,0	0,6	31,5	433 (П2021)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	379 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	33,7	37,5	178,7	1030,0	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,1	3,6	70,7	24 (M2017)
	Бульон из кур с яйцом отварным 225/25	250	3,0	3,9	0,3	46,3	87 (П2021) ТТК
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	5,8	30,5	195,7	203 (M2017)
	Фасоль овощная отварная (с маслом)	30	1,0	1,1	1,8	20,6	132 (M2017)
	Шницель	100	13,5	27,8	14,2	364,0	268 (M2017)
	Компот из свежих плодов*	200	0,2	0,2	27,9	114,6	342 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП	
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	33,2	52,0	146,6	1211,6	
ПОЛДНИК	Суфле из творога паровое	130	16,9	6,5	16,9	193,7	284 (П2021)
	Соус земляничный	20	0,1	0,0	12,7	51,7	334 (M2017)
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (M2017)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	18,4	6,9	69,8	418,2	
УЖИН	Салат из квашеной капусты	100	1,7	0,4	8,5	85,7	47 (M2017)
	Жаркое из сердца	280	21,6	3,6	20,3	201,6	362 (П2021)
	Ягодный чай с облепихой	200	0,6	1,6	21,8	105,4	777 (M2022H)ТТК
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		690	32,6	12,7	117,0	779,5	
УЖИН 2	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	386 (M2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,8	5,0	8,0	100,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2905	123,7	114,1	520,2	3539,3	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
ЗАВТРАК	Омлет паровой	150	16,9	18,8	4,2	255,0	215 (М2017)
	Овощи натуральные свежие (помидор)	50	0,6	0,1	1,9	11,0	71 (М2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (М2017)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (М2017)
	Плоды или ягоды свежие (киви)	100	0,8	0,4	8,1	47,0	338 (М2017)-ТТН
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	379 (М2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	32,5	40,9	89,2	867,8	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант) (капуста,морковь,горошек)	100	1,6	6,0	8,8	95,7	49 (М2017)
	Солянка сборная мясная (со сметаной) 250/5	255	5,1	9,4	3,9	161,6	110 (П2021)
	Шницель рыбный натуральный 100/5	105	10,6	6,5	2,1	125,9	235 (М2017)
	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	180	4,1	3,7	40,7	212,6	211 (П2021)
	Компот из свежих плодов*	200	0,2	0,2	27,9	114,6	342 (М2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
	ИТОГО ЗА ОБЕД		955	985,7	63,6	184,6	1261,8
	Пицца школьная 1 вариант	100	10,1	11,1	28,3	253,0	412 (М2017)ТТК
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (М2017)
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (М2017)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	11,5	11,5	68,5	425,8	
УЖИН	Салат из огурцов с дайконом	100	0,9	7,1	3,1	78,9	84 (М2022Н)
	Запеканка картоф с субпродуктами(сердце)	280	33,2	34,5	39,5	584,0	284 (М2017)
	Чай (зеленый) лимоном 200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	377 (М2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		712	43,0	48,7	124,2	1111,7	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	2,8	2,0	11,9	77,0	470 (П2021)
	Сдоба обыкновенная	40	3,1	2,4	18,8	104,8	421 (М2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		215	5,9	4,4	30,7	181,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2897	1078,6	169,1	497,2	3848,9	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 11							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,6	12,8	38,2	302,9	173 (M2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Чай (черный) с сахаром 200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0	376 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338 (M2017)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	21,2	32,3	133,3	913,0	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,4	0,5	8,3	92,8	52 (M2017)
	Суп из овощей (со сметаной) 240/10	250	1,7	6,5	8,5	100,2	99 (M2017)
	Картофель в молоке	180	4,2	4,5	23,7	151,9	311 (M2017)
	Птица, тушенная в соусе сметанном 60/60	120	14,1	12,1	3,5	180,0	290 (M2017)
	Чай (зеленый) с сахаром 200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0	376 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	30,7	30,8	127,3	984,7	
ПОЛДНИК	Блинчики с начинкой	150	12,5	18,6	62,6	486,0	863 (M2022H)
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (M2017)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		450	13,9	19,0	102,8	658,8	
УЖИН	Икра кабачковая для детского питания	100	1,2	4,7	7,7	77,5	57 (M2016)
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,3	7,3	46,4	292,5	302(M2017)
	Люля-кебаб из свинины и курицы	100	15,5	22,5	1,2	268,8	541 (M2022H)
	Кисель из свежих ягод*	200	0,1	0,1	24,5	114,6	350 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		690	35,9	41,7	146,2	1140,2	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	2,8	2,0	11,9	77,0	470 (П2021)
	Сдоба обыкновенная	40	3,1	2,4	18,8	104,8	421 (M2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		240	5,9	4,4	30,7	181,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2990	107,6	128,1	540,3	3878,5	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	26,4	18,1	25,5	370,8	223 (M2017)
	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	65,4	471 (П2021)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Чай (черный) с лимоном 200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	377 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		607	39,4	39,2	120,6	999,4	
ОБЕД	Ассорти овощное Фитнес (огурцы, морковь, сельдерей)	100	0,5	0,1	2,3	12,0	174 (M2022H)ТТК
	Борщ зеленый (со сметаной) 250/10	260	3,2	7,4	16,9	150,6	85 (M2017)
	Картофель запеченный из отварного	180	4,1	15,8	33,5	291,6	211 (M2022)
	Рыба, тушенная в томате с овощами 120/25	145	12,3	3,9	3,4	146,0	229 (M2017)
	Компот из смеси сухофруктов*	200	0,7	0,1	32,0	132,8	349 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	30,1	34,4	156,5	1132,7
ПОЛДНИК	Вареники из полуфабриката промышленного производства	150	16,1	12,2	62,0	300,8	395 (M2017)
	Сметана	20	0,5	3,0	0,6	31,5	433 (П2021)
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	17,5	15,2	93,0	458,1	
УЖИН	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	0,3	7,3	72,9	53 (M2017)
	Бигус	280	25,2	0,5	7,3	298,2	329 (П2021)
	Чай каркаде	200	0,0	0,0	14,0	56,0	461 (П2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		635	35,6	7,8	95,0	813,9	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107,0	385 (M2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		215	5,8	5,0	9,6	107,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2827	128,4	101,6	474,8	3511,1	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 12							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная гречневая	200	8,7	12,4	33,5	281,0	173 (M2017)
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	382 (M2017)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
	Плоды или ягоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338 (M2017)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	21,4	31,4	130,6	896,4	
ОБЕД	Салат из моркови по-корейски	100	0,4	7,1	7,8	98,5	68 (M2022H)
	Суп картофель с бобовыми (горох, мясо птицы) 240/10	250	2,4	5,6	16,8	151,8	102 (M2017)
	Каша рассыпчатая из пшенной крупы	180	7,9	6,9	45,5	275,4	302 (M2017)
	Котлеты особые	100	16,7	18,3	13,1	288,0	269 (M2917)
	Чай (зеленый) с лимоном* 200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	377 (M2017)
	Хлеб ржаной	50	3,8	4,9	37,2	207,5	ПП
	Хлеб пшеничный	65	5,5	1,0	26,1	169,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		967	36,9	43,8	161,6	1252,2	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	18,8	14,5	12,1	254,0	219 (M2017)
	Соус земляничный	20	0,1	0,0	12,7	51,7	334 (M2017)
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (киви)	100	0,8	0,4	8,1	47,0	338 (M2017)-ТТН
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	20,7	15,0	63,3	478,5	
УЖИН	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	100	1,2	5,2	2,9	63,4	43 (M2022H)
	Картофель отварной с луком	180	3,7	8,4	25,0	200,3	126 (M2017)
	Курица с ананасами	100	22,9	5,6	5,8	224,5	567 (M2022H)
	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	20,4	79,0	313 (У2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		690	36,6	26,2	120,6	954,0	
УЖИН 2	Молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	107,0	385 (M2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	5,8	5,0	9,6	107,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2877	121,4	121,4	485,7	3688,0	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 13							
ЗАВТРАК	Плов из индейки	200	17,6	12,4	37,4	334,2	591 (M2022H)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	382 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (киви)	100	0,8	0,4	8,1	47,0	338 (M2017)-ТТН
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	33,5	35,3	122,1	954,0	
ОБЕД	Салат из сырых овощей(капуста б/к, огурец, помидор, морковь)	100	1,1	6,0	3,8	73,9	29 (M2017)
	Суп-лапша домашняя (с мясом птицы) 240/10	250	3,3	9,3	1,3	177,8	113 (M2017)
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом 100/25	125	16,3	16,5	16,6	280,0	294, 331 (M2017)
	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,7	9,0	45,1	292,5	171 (M2017)
	Чай (зеленый) с сахаром 200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0	376 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		985	37,6	48,0	150,1	1283,9	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	100	13,0	14,8	1,7	192,7	211 (M2017)
	Хлеб пшеничный	25	1,9	2,5	18,6	103,8	ПП
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Печенье	30	0,4	0,4	9,8	47,0	ПП
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	16,3	17,7	60,5	469,3	
УЖИН	Сельдь с луком	100	10,1	13,4	3,3	174,0	76 (M2017)
	Гуляш из отварной говядины	120	16,0	16,9	3,9	196,8	246 (M2017)
	Макароны отварные с овощами	100	3,4	2,4	17,5	105,0	258 (П2021)
	Фасоль овощная отварная (с маслом)	80	2,6	2,8	4,7	54,9	132 (M2017)
	Чай (черный) с сахаром* 200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0	376 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		645	41,0	42,5	110,8	977,4	
УЖИН 2	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	386 (M2017)
	Сдоба обыкновенная	40	3,1	2,4	18,8	104,8	421 (M2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		240	8,9	7,4	26,8	204,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2840	137,3	150,9	470,4	3889,4	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 13							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,8	10,2	30,8	239,0	181 (M2017)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Чай (черный) с лимоном 200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	377 (M2017)
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	82 (П2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		637	17,8	29,4	112,6	793,2	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,1	0,1	3,5	20,0	70 (M2017)
	Бульон с фрикадельками из птицы 200/50	250	2,4	1,1	0,7	79,2	87 (П2021) ТТК
	Рыба припущенная с маслом 120/5	125	11,0	8,8	0,5	174,9	227 (M2017)
	Картофельное пюре	180	3,7	11,0	21,6	207,4	128 (M2017)
	Компот из смеси сухофруктов*	200	0,7	0,1	32,0	132,8	349 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	28,1	28,2	126,7	1014,1	
ПОЛДНИК	Соломка тимашевская	40	5,2	4,0	32,4	188,0	ПП
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338 (M2017)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,6	4,4	73,6	365,5	
УЖИН	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	6,1	3,6	70,7	24 (M2017)
	Голубцы ленивые	280	17,7	14,6	30,0	322,5	287, 331 (M2017)
	Кисель из сока плодового или ягод	200	0,4	0,1	22,2	90,0	485 (П2021)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		690	27,9	27,7	122,2	870,0	
УЖИН 2	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,0	386 (M2017)
	Сдоба обыкновенная	40	3,1	2,4	18,8	104,8	421 (M2017)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		240	8,9	7,4	26,8	204,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2887	89,3	97,2	462,0	3247,6	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14							
ЗАВТРАК	Паста сливочная с курицей	200	15,8	29,0	17,2	446,6	406 (M2022H)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38,0	82 (П2021)
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	379 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	28,7	50,5	89,7	974,4	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,7	7,1	9,6	112,7	40 (M2017)
	Уха рыбацкая	250	3,6	2,2	9,4	91,4	120 (П2021)
	Картофель отварной	180	3,4	5,2	27,6	170,8	310 (M2017)
	Люля-кебаб из свинины и курицы	100	15,5	22,5	1,2	268,8	541 (M2022H)
	Чай (зеленый) лимоном* 200/15/7	222	0,1	0,0	15,2	62,0	377 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	34,6	44,1	131,4	1105,4	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
	Салат "Цезарь"	150	19,2	24,9	17,3	372,0	163 (M2022H) ТТК
	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	163,0	ПП
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	20,6	25,0	87,6	660,8	
УЖИН	Салат из свеклы с сыром	100	1,5	6,2	7,6	92,0	32 (П2021)
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,3	7,3	46,4	292,5	302(M2017)
	Фрикассе из курицы	100	15,9	17,2	5,5	235,3	599 (M2022H)
	Чай с молоком	200	1,4	1,3	14,8	75,3	378 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		640	37,9	39,0	140,7	1081,9	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	2,8	2,0	11,9	77,0	470 (П2021)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		240	2,8	2,0	11,9	77,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2825	124,5	160,5	461,1	3899,5	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 14							
ЗАВТРАК	Сэндвич из птицы с овощами	100	10,9	5,3	18,3	159,7	1113 (M2022H)
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,6	12,8	38,2	302,9	173 (M2017)
	Масло (порциями) (сливочное)	10	0,1	8,3	0,1	66,1	14 (M2017)
	Сыр (порциями)	15	3,9	4,0	0,5	53,3	15 (M2017)
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338 (M2017)
	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	382 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	25	2,1	0,4	10,0	65,0	ПП
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		715	35,0	41,0	143,0	1082,3	
ОБЕД	Салат из огурцов с дайконом	100	0,9	7,1	3,1	78,9	84 (M2022H)
	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной) 250/5	255	2,1	5,9	13,7	117,1	82 (M2017)
	Каша рассыпчатая с овощами (рисовая)	180	4,1	3,7	40,7	212,6	211 (П2021)
	Рыба запеченная	120	35,4	12,8	5,0	265,4	444 (M2022H)
	Чай (зеленый) с сахаром* 200/15	215	0,1	0,0	15,0	60,0	376 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	50	4,3	0,8	20,1	130,0	ПП
ИТОГО ЗА ОБЕД		985	51,8	36,7	145,9	1133,7	
ПОЛДНИК	Шарлотка	100	5,2	3,1	48,5	232,4	1065 (M2022H)
	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	163,0	ПП
	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	30,4	125,8	389 (M2017)
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,6	3,2	118,8	521,2	
УЖИН	Салат из капусты белокочанной с огурцом и кукурузой	100	1,3	7,3	4,1	85,9	54 (M2022H)
	Пельмени мясные отварные 250/30	280	28,8	17,0	49,2	465,8	392 (M2017)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	388 (M2017)
	Хлеб пшеничный	65	4,9	6,4	48,4	269,8	ПП
	Хлеб ржаной	45	3,8	0,7	18,0	117,0	ПП
ИТОГО ЗА УЖИН		690	39,6	31,6	140,5	1026,6	
УЖИН 2	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	2,8	2,0	11,9	77,0	470 (П2021)
ИТОГО ЗА УЖИН 2		200	2,8	2,0	11,9	77,0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2940	135,8	114,5	560,1	3840,9	

* - (с ВМК витаминно-минеральным комплексом)