

СОГЛАСОВАНО:

Директор общеобразовательного учреждения
г. Южно-Сахалинска

30 " *Июль* 2024г



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Адлер»
Кузнецова Н.В.
2024г

Диетическое 24-дневное меню для организации питания детей и подростков 3-х разового питания для учащихся в общеобразовательных учреждениях г. Южно-Сахалинска (МАОУ СОШ №№3,5,7,9,11,19,26,30,31; МАОУ Гимназия №№ 1,2; МАОУ Лицей № 1; МАОУ Восточная гимназия г. Южно-Сахалинска; МКОУ ВСОШ № 1. Кадетская школа;

ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|-----------------|--|-----------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно) | 60 | 0,662 | 0,12 | 2,287 | 14,443 | 2.21 |
| | 2. Мясо отварное (птица) | 100 | 18,2 | 18,4 | 0 | 238 | 9.45 р-ра № 288М |
| | 3. Каша перловая рассыпчатая | 200 | 6,741 | 8,217 | 48,24 | 294,12 | 6.5 (р-ра № 248М) |
| | 4. Чай с лимоном (без сахара) | 200 | 0,15 | 0,007 | 0,39 | 3,395 | 7.5 р-ра № 377М |
| | 5. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 6. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 710 | 29,453 | 27,744 | 80,517 | 695,958 | |
| Обед | 1. Салат из свежих огурцов (с.д) | 100 | 0,944 | 7,611 | 2,95 | 83,945 | 4.4 р-ра № 13М |
| | 2. Борщ с капустой и картофелем (на воде) (без томата) | 250 | 1,63 | 5,165 | 9,23 | 90,35 | 3.2 р-ра 82М |
| | 3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (обрезная-мясная) (без томата). | 250 | 13,181 | 29,591 | 28,229 | 432,462 | 10.39 р-ра 259М |
| | 4. Компот плодово-ягодный (без сахара) | 200 | 0,279 | 0,09 | 4,819 | 22,172 | 12.24 (р-ра № 343М) |
| | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 18.2 р-ра № 109П |
| | Итого за обед: | 850 | 19,334 | 43,057 | 65,027 | 727,929 | |
| Полдник | 1. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 17.1 |
| | 2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки) | 60 | 2,785 | 14,514 | 17,048 | 210,34 | 16.14 р-ра 555 |
| | Итого за полдник: | 260 | 3,785 | 14,714 | 37,248 | 296,34 | |
| Итого за день: | | | 52,572 | 85,515 | 182,792 | 1720,227 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Яйцо всмятку | 40 | 0,447 | 0,405 | 0,025 | 5,526 | 4.12 (р-ра № 306М) |
| | 2. Каша вязкая из кукурузной крупы с растительным маслом и яблоками (без сахара) | 250 | 11,125 | 18,425 | 66,826 | 482,81 | 5.7 (р-ра № 174М) |
| | 3. Чай (без сахара) | 200 | 0,09 | 0 | 0,189 | 1,117 | 12.11 (р-ра № 376М) |
| | 4. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 5. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 640 | 15,362 | 19,83 | 96,64 | 635,453 | |
| Обед | 1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно) | 100 | 1,103 | 0,201 | 3,811 | 24,072 | 2.21 |
| | 2. Рассольник "Ленинградский" (на воде) | 250 | 1,957 | 4,104 | 15,462 | 107,144 | 3.8 р-ра 96М |
| | 3. Мясо тушеное (свинина не жирная, обрезная -мясная). | 100 | 6,909 | 18,846 | 0,607 | 199,806 | 11.12 р-ра 742 |
| | 4. Каша перловая рассыпчатая | 200 | 6,741 | 8,217 | 48,24 | 294,12 | 6.5 (р-ра № 248М) |
| | 5. Компот из плодов сушеных (курага) без сахара | 200 | 1,5 | 0,16 | 23,36 | 102,6 | 7.3 р-ра 512 |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,65 | 19,9 | 100,5 | 5.8 |
| | Итого за обед: | 900 | 21,511 | 32,177 | 111,38 | 828,242 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|----------------|--|-----------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Полдник | 1. Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 3.20 р-ра № 386М |
| | 2. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за полдник: | 250 | 9,1 | 5,6 | 27,8 | 205 | |
| Итого за день: | | | 45,973 | 57,607 | 235,819 | 1668,696 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Горошек зеленый консервированный. | 20 | 0,621 | 0,04 | 1,301 | 8,008 | 4.12 (р-ра № 306М) |
| | 2. Омлет белковый | 200 | 27,534 | 31,406 | 4,931 | 412,84 | 7.2 (р-ра № 210М) |
| | 3. Чай с лимоном (без сахара) | 200 | 0,15 | 0,007 | 0,39 | 3,395 | 7.5 р-ра № 377М |
| | 4. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 5. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 570 | 32,005 | 32,452 | 36,222 | 570,243 | |
| Обед | 1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (порциями) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 2.20 р-ра 71М |
| | 2. Свекольник. (на воде)(без томата) | 250 | 1,875 | 1,879 | 15,007 | 84,194 | 3.30 (р-ра № 131П) |
| | 3. Котлеты мясные из не жирной свинины. | 100 | 7,082 | 22,486 | 0 | 230,75 | 10.41 (р-ра № 269М) |
| | 4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом. | 200 | 9,979 | 9,274 | 45,223 | 303,872 | 6.12 (р-ра № 237П) |
| | 5. Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7.9 (р-ра № 348М) |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 18.2 р-ра № 109П |
| | Итого за обед: | 900 | 23,037 | 34,339 | 82,53 | 731,816 | |
| Полдник | 1. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 17.1 |
| | 2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки) | 60 | 2,785 | 14,514 | 17,048 | 210,34 | 16.14 р-ра 555 |
| | Итого за полдник: | 260 | 3,785 | 14,714 | 37,248 | 296,34 | |
| Итого за день: | | | 58,827 | 81,505 | 156 | 1598,399 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Яйцо всмятку | 40 | 0,447 | 0,405 | 0,025 | 5,526 | 4.12 (р-ра № 306М) |
| | 2. Каша вязкая с хлопьями овсяными «Геркулес» с маслом растительным и морковью без сахара | 250 | 11,921 | 14,748 | 50,738 | 384,548 | р-ра № 192М |
| | 3. Чай (без сахара) | 200 | 0,09 | 0 | 0,189 | 1,117 | 12.11 (р-ра № 376М) |
| | 4. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 5. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 640 | 16,159 | 16,153 | 80,552 | 537,192 | |
| Обед | 1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно) | 100 | 1,103 | 0,201 | 3,811 | 24,072 | 2.21 |
| | 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками из не жирной свинины (обрезная-мясная) (на воде) | 250 | 9,967 | 19,388 | 15,331 | 276,08 | 3.15 р-ра 104М |
| | 3. Рыба запеченная (филе минтая) | 100 | 21,025 | 7,225 | 4,194 | 166,255 | 9.13 (р-ра № 230М) |
| | 4. Каша перловая рассыпчатая | 200 | 6,741 | 8,217 | 48,24 | 294,12 | 6.5 (р-ра № 248М) |
| | 5. Компот плодово-ягодный (без сахара) | 200 | 0,279 | 0,09 | 4,819 | 22,172 | 12.24 (р-ра № 343М) |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,65 | 19,9 | 100,5 | 5.8 |
| | Итого за обед: | 900 | 42,416 | 35,772 | 96,295 | 883,2 | |
| Полдник | 1. Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | 3.9 р-ра № 386М |
| | 2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки) | 60 | 5,82 | 10,119 | 21,407 | 199,897 | 248 ПП |
| | Итого за полдник: | 260 | 11,62 | 15,119 | 29,807 | 307,897 | |
| Итого за день: | | | 70,194 | 67,043 | 206,654 | 1728,289 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Суфле творожное паровое без сахара | 180 | 33,814 | 22,654 | 14,962 | 404,28 | № 5.46 |
| | 2. Чай (без сахара) | 200 | 0,09 | 0 | 0,189 | 1,117 | 12.11 (р-ра № 376М) |
| | 3. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 4. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 530 | 37,604 | 23,654 | 44,751 | 551,397 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|-----------------|--|-----------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|-----------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Обед | 1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 2.27 р-ра 71М |
| | 2. Суп из овощей.(на воде) | 250 | 1,757 | 2,731 | 9,654 | 70,653 | 3.11 р-ра 99М |
| | 3. Мясо тушеное (свинина не жирная, обрезная -мясная). | 100 | 6,909 | 18,846 | 0,607 | 199,806 | 11.12 р-ра 742 |
| | 4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом. | 200 | 9,979 | 9,274 | 45,223 | 303,872 | 6.12 (р-ра № 237П) |
| | 5. Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7.9 (р-ра № 348М) |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,65 | 19,9 | 100,5 | 5.8 |
| | Итого за обед: | 900 | 22,745 | 31,601 | 77,884 | 688,832 | |
| Полдник | 1. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 17.1 |
| | 2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки) | 60 | 2,785 | 14,514 | 17,048 | 210,34 | 16.14 р-ра 555 |
| | Итого за полдник: | 260 | 3,785 | 14,714 | 37,248 | 296,34 | |
| Итого за день: | | | 64,133 | 69,969 | 159,882 | 1536,569 | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) (порционно) | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,5 | 2,8 | 2.20 (р-ра № 71М) |
| | 2. Мясо отварное (птица) | 100 | 18,2 | 18,4 | 0 | 238 | 9.45 р-ра № 288М |
| | 3. Каша перловая рассыпчатая | 200 | 6,741 | 8,217 | 48,24 | 294,12 | 6.5 (р-ра № 248М) |
| | 4. Чай с лимоном (без сахара) | 200 | 0,15 | 0,007 | 0,39 | 3,395 | 7.5 р-ра № 377М |
| | 5. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 6. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 670 | 28,951 | 27,644 | 78,73 | 684,315 | |
| Обед | 1. Салат из свежих помидор (с.д) | 100 | 1,147 | 6,189 | 4,81 | 81,6 | 4.5 р-ра 14 |
| | 2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый).(на воде) | 250 | 5,388 | 5,59 | 14,346 | 129,541 | 3.13 (р-ра № 102М) |
| | 3. Биточки рубленые из кур. | 100 | 9,11 | 12,404 | 17,987 | 214,909 | 11.13 (р-ра № 294М) |
| | 4. Картофель отварной с маслом растительным | 200 | 3,103 | 7,614 | 25,291 | 182,404 | 6.7 (р-ра № 310М) |
| | 5. Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7.9 (р-ра № 348М) |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,65 | 19,9 | 100,5 | 5.8 |
| | Итого за обед: | 900 | 22,048 | 32,447 | 82,334 | 708,954 | |
| Полдник | 1. Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 3.20 р-ра № 386М |
| | 2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки) | 60 | 5,82 | 10,119 | 21,407 | 199,897 | 248 ПП |
| | Итого за полдник: | 260 | 11,62 | 15,119 | 29,407 | 305,897 | |
| Итого за день: | | | 62,62 | 75,209 | 190,472 | 1699,166 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Яйцо всмятку | 40 | 0,447 | 0,405 | 0,025 | 5,526 | 4.12 (р-ра № 306М) |
| | 2. Каша пшеничная с растительным маслом с яблоком (без сахара) | 250 | 11,25 | 13,243 | 55,725 | 390,285 | 5.1 (р-ра № 259п) |
| | 3. Чай (без сахара) | 200 | 0,09 | 0 | 0,189 | 1,117 | 12.11 (р-ра № 376М) |
| | 4. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 5. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 640 | 15,487 | 14,647 | 85,539 | 542,928 | |
| Обед | 1. Салат из свежих огурцов (с.д) | 100 | 0,944 | 7,611 | 2,95 | 83,945 | 4.4 р-ра № 13М |
| | 2. Суп с морской капустой (без яйца)(на воде) | 250 | 2,093 | 5,35 | 14,778 | 116,093 | 3.29 (Акт проработки) |
| | 3. Плов из свинины из перловой крупы (не жирная, обрезная-мясная) (без томата) | 250 | 13,75 | 27,9 | 39,733 | 465,487 | 10.27 (р-ра № 265М) |
| | 4. Кисель из плодов или ягод замороженных. (без сахара) | 200 | 0,106 | 0,04 | 5,432 | 24,38 | 3.3 р-ра 503П |
| | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,65 | 19,9 | 100,5 | 5.8 |
| Итого за обед: | 850 | 20,193 | 41,55 | 82,792 | 790,405 | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|----------------|--|-----------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Полдник | 1. Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | 3.9 р-ра № 386М |
| | 2. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за полдник: | 250 | 9,1 | 5,6 | 28,2 | 207 | |
| Итого за день: | | | 44,78 | 61,797 | 196,531 | 1540,333 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) (порционно) | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,5 | 2,8 | 2.20 (р-ра № 71М) |
| | 2. Мясо отварное (птица) | 100 | 18,2 | 18,4 | 0 | 238 | 9.45 р-ра № 288М |
| | 3. Каша перловая рассыпчатая | 200 | 6,741 | 8,217 | 48,24 | 294,12 | 6.5 (р-ра № 248М) |
| | 4. Чай с лимоном (без сахара) | 200 | 0,15 | 0,007 | 0,39 | 3,395 | 7.5 р-ра № 377М |
| | 5. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 6. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 670 | 28,951 | 27,644 | 78,73 | 684,315 | |
| Обед | 1. Салат из свежих помидоров и огурцов (с.д) | 100 | 1,028 | 6,145 | 3,282 | 73,875 | 4.7 р-ра № 15М |
| | 2. Суп рыбный с крупой (из сайры или лосось). | 250 | 9,422 | 4,115 | 16,942 | 142,899 | 3.24 (р-ра № 153П) |
| | 3. Рагу из овощей с не жирной свинины (обрезная-мясная) (без томата) | 250 | 9,86 | 24,644 | 17,601 | 332,978 | 19.2 р-ра 513 |
| | 4. Компот из плодов сушеных (курага) без сахара | 200 | 1,5 | 0,16 | 23,36 | 102,6 | 7.3 р-ра 512 |
| | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,65 | 19,9 | 100,5 | 5.8 |
| | Итого за обед: | 850 | 25,11 | 35,713 | 81,085 | 752,852 | |
| Полдник | 1. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 17.1 |
| | 2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки) | 60 | 5,82 | 10,119 | 21,407 | 199,897 | 248 ПП |
| | Итого за полдник: | 260 | 6,82 | 10,319 | 41,607 | 285,897 | |
| Итого за день: | | | 60,881 | 73,676 | 201,423 | 1723,064 | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Горошек зеленый консервированный. | 20 | 0,621 | 0,04 | 1,301 | 8,008 | 4.12 (р-ра № 306М) |
| | 2. Омлет белковый | 200 | 27,534 | 31,406 | 4,931 | 412,84 | 7.2 (р-ра № 210М) |
| | 3. Чай (без сахара) | 200 | 0,09 | 0 | 0,189 | 1,117 | 12.11 (р-ра № 376М) |
| | 4. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 5. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 570 | 31,945 | 32,446 | 36,021 | 567,965 | |
| Обед | 1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 2.27 р-ра 71М |
| | 2. Щи из свежей капусты с картофелем (на воде) без томата | 250 | 1,616 | 3,298 | 7,689 | 67,651 | 3.5 р-ра № 88М |
| | 3. Биточки особые из не жирной свинины (обрезная-мясная) | 100 | 10,195 | 23,74 | 0 | 254,507 | 10.21 (р-ра № 269М) |
| | 4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом. | 200 | 9,979 | 9,274 | 45,223 | 303,872 | 6.12 (р-ра № 237П) |
| | 5. Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7.9 (р-ра № 348М) |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 18.2 р-ра № 109П |
| | Итого за обед: | 900 | 25,889 | 37,012 | 75,212 | 739,03 | |
| Полдник | 1. Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 3.20 р-ра № 386М |
| | 2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки) | 60 | 2,785 | 14,514 | 17,048 | 210,34 | 16.14 р-ра 555 |
| | Итого за полдник: | 260 | 8,585 | 19,514 | 25,048 | 316,34 | |
| Итого за день: | | | 66,419 | 88,972 | 136,281 | 1623,335 | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша вязкая овсяная с растительным маслом и курагой (без сахара) | 250 | 12,949 | 21,201 | 52,341 | 453,212 | |
| | 2. Чай с лимоном (без сахара) | 200 | 0,15 | 0,007 | 0,39 | 3,395 | 7.5 р-ра № 377М |
| | 3. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 4. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 600 | 16,799 | 22,207 | 82,331 | 602,607 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|-----------------|---|-----------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Обед | 1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно) | 100 | 1,103 | 0,201 | 3,811 | 24,072 | 2.21 |
| | 2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый) (на воде) | 250 | 5,388 | 5,59 | 14,346 | 129,541 | 3.13 (р-ра № 102М) |
| | 3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (обрезная-мясная) (без томата). | 250 | 13,181 | 29,591 | 28,229 | 432,462 | 10.39 р-ра 259М |
| | 4. Компот из плодов сушеных (курага) без сахара | 200 | 1,5 | 0,16 | 23,36 | 102,6 | 7.3 р-ра 512 |
| | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 18.2 р-ра № 109П |
| | Итого за обед: | 850 | 24,472 | 36,142 | 89,546 | 787,675 | |
| Полдник | 1. Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | 3.9 р-ра № 386М |
| | 2. Хлебцы | 60 | 5,053 | 3,931 | 37,702 | 206,292 | 15.17 р-ра 542П |
| | Итого за полдник: | 260 | 10,853 | 8,931 | 46,102 | 314,292 | |
| Итого за день: | | | 52,124 | 67,28 | 217,979 | 1704,574 | |
| День 11 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Суфле творожное паровое без сахара | 180 | 33,814 | 22,654 | 14,962 | 404,28 | № 5.46 |
| | 2. Чай (без сахара) | 200 | 0,09 | 0 | 0,189 | 1,117 | 12.11 (р-ра № 376М) |
| | 3. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 4. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 530 | 37,604 | 23,654 | 44,751 | 551,397 | |
| Обед | 1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно) | 100 | 1,103 | 0,201 | 3,811 | 24,072 | 2.21 |
| | 2. Свекольник (на воде)(без томата) | 250 | 1,875 | 1,879 | 15,007 | 84,194 | 3.30 (р-ра № 131П) |
| | 3. Печень, тушенная в собственном соусе | 100 | 13,55 | 10,026 | 6,923 | 172,752 | 10.17 |
| | 4. Каша перловая рассыпчатая | 200 | 6,741 | 8,217 | 48,24 | 294,12 | 6.5 (р-ра № 248М) |
| | 5. Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7.9 (р-ра № 348М) |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,65 | 19,9 | 100,5 | 5.8 |
| | Итого за обед: | 900 | 26,57 | 20,972 | 93,881 | 675,638 | |
| Полдник | 1. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 17.1 |
| | 2. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за полдник: | 250 | 4,3 | 0,8 | 40 | 185 | |
| Итого за день: | | | 68,473 | 45,426 | 178,632 | 1412,035 | |
| День 12 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Яйцо всмятку | 40 | 0,447 | 0,405 | 0,025 | 5,526 | 4.12 (р-ра № 306М) |
| | 2. Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом и изюмом | 200 | 5,032 | 10,605 | 49,686 | 316,409 | 5.8 р-ра 174М |
| | 3. Чай с лимоном (без сахара) | 200 | 0,15 | 0,007 | 0,39 | 3,395 | 7.5 р-ра № 377М |
| | 4. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 5. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 590 | 9,33 | 12,016 | 79,701 | 471,33 | |
| Обед | 1. Салат из свежих огурцов (с.д) | 100 | 0,944 | 7,611 | 2,95 | 83,945 | 4.4 р-ра № 13М |
| | 2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами. | 250 | 4,994 | 5,189 | 19,188 | 143,593 | 80 р-ра № 101М |
| | 3. Котлеты рыбные (из филе минтая). | 100 | 14,294 | 11,59 | 16,334 | 221,857 | 9.11 (р-ра № 234М) |
| | 4. Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушенная) | 100/100 | 4,787 | 8,588 | 29,904 | 217,947 | 18.2 р-ра 512 |
| | 5. Компот плодово-ягодный (без сахара) | 200 | 0,279 | 0,09 | 4,819 | 22,172 | 12.24 (р-ра № 343М) |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 18.2 р-ра № 109П |
| | Итого за обед: | 900 | 28,599 | 33,668 | 92,995 | 788,515 | |
| Полдник | 1. Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 3.20 р-ра № 386М |
| | 2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки) | 60 | 2,785 | 14,514 | 17,048 | 210,34 | 16.14 р-ра 555 |
| | Итого за полдник: | 260 | 8,585 | 19,514 | 25,048 | 316,34 | |
| Итого за день: | | | 46,513 | 65,199 | 197,744 | 1576,185 | |
| Неделя 3 | | | | | | | |
| День 13 | | | | | | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|----------------|--|-----------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | 1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно) | 60 | 0,662 | 0,12 | 2,287 | 14,443 | 2.21 |
| | 2. Мясо отварное (птица) | 100 | 18,2 | 18,4 | 0 | 238 | 9.45 р-ра № 288М |
| | 3. Каша перловая рассыпчатая | 200 | 6,741 | 8,217 | 48,24 | 294,12 | 6.5 (р-ра № 248М) |
| | 4. Чай с лимоном (без сахара) | 200 | 0,15 | 0,007 | 0,39 | 3.395 | 7.5 р-ра № 377М |
| | 5. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 6. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 710 | 29,453 | 27,744 | 80,517 | 695,958 | |
| Обед | 1. Салат из свежих огурцов (с.д) | 100 | 0,944 | 7,611 | 2,95 | 83,945 | 4.4 р-ра № 13М |
| | 2. Борщ с капустой и картофелем (на воде) (без томата) | 250 | 1,63 | 5,165 | 9,23 | 90,35 | 3.2 р-ра 82М |
| | 3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (обрезная-мясная) (без томата) | 250 | 13,181 | 29,591 | 28,229 | 432,462 | 10.39 р-ра 259М |
| | 4. Компот плодово-ягодный (без сахара) | 200 | 0,279 | 0,09 | 4,819 | 22,172 | 12.24 (р-ра № 343М) |
| | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 18.2 р-ра № 109П |
| | Итого за обед: | 850 | 19,334 | 43,057 | 65,027 | 727,929 | |
| Полдник | 1. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/п | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 17.1 |
| | 2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки) | 60 | 2,785 | 14,514 | 17,048 | 210,34 | 16.14 р-ра 555 |
| | Итого за полдник: | 260 | 3,785 | 14,714 | 37,248 | 296,34 | |
| Итого за день: | | | 52,572 | 85,515 | 182,792 | 1720,227 | |
| День 14 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Яйцо всмятку | 40 | 0,447 | 0,405 | 0,025 | 5,526 | 4.12 (р-ра № 306М) |
| | 2. Каша вязкая из кукурузной крупы с растительным маслом и яблоками (без сахара) | 250 | 11,125 | 18,425 | 66,826 | 482,81 | 5.7 (р-ра № 174М) |
| | 3. Чай (без сахара) | 200 | 0,09 | 0 | 0,189 | 1,117 | 12.11 (р-ра № 376М) |
| | 4. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 5. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 640 | 15,362 | 19,83 | 96,64 | 635,453 | |
| Обед | 1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 2.27 р-ра 71М |
| | 2. Рассольник "Ленинградский" (на воде) | 250 | 1,957 | 4,104 | 15,462 | 107,144 | 3.8 р-ра 96М |
| | 3. Мясо тушеное (свинина не жирная, обрезная -мясная). | 100 | 6,909 | 18,846 | 0,607 | 199,806 | 11.12 р-ра 742 |
| | 4. Каша перловая рассыпчатая | 200 | 6,741 | 8,217 | 48,24 | 294,12 | 6.5 (р-ра № 248М) |
| | 5. Компот из плодов сушеных (курага) без сахара | 200 | 1,5 | 0,16 | 23,36 | 102,6 | 7.3 р-ра 512 |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,65 | 19,9 | 100,5 | 5.8 |
| | Итого за обед: | 900 | 21,207 | 32,077 | 110,068 | 818,17 | |
| Полдник | 1. Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 3.20 р-ра № 386М |
| | 2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки) | 60 | 5,82 | 10,119 | 21,407 | 199,897 | 248 ПП |
| | Итого за полдник: | 260 | 11,62 | 15,119 | 29,407 | 305,897 | |
| Итого за день: | | | 48,189 | 67,025 | 236,116 | 1759,521 | |
| День 15 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Горошек зеленый консервированный. | 20 | 0,621 | 0,04 | 1,301 | 8,008 | 4.12 (р-ра № 306М) |
| | 2. Омлет белковый | 200 | 27,534 | 31,406 | 4,931 | 412,84 | 7.2 (р-ра № 210М) |
| | 3. Чай с лимоном (без сахара) | 200 | 0,15 | 0,007 | 0,39 | 3,395 | 7.5 р-ра № 377М |
| | 4. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 5. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 570 | 32,005 | 32,452 | 36,222 | 570,243 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|----------------|--|-----------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Обед | 1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 | 2.27 р-ра 71М |
| | 2. Свекольник. (на воде)(без томата) | 250 | 1,875 | 1,879 | 15,007 | 84,194 | 3.30 (р-ра № 131П) |
| | 3. Котлеты мясные из не жирной свинины. | 100 | 7,082 | 22,486 | 0 | 230,75 | 10.41 (р-ра № 269М) |
| | 4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом. | 200 | 9,979 | 9,274 | 45,223 | 303,872 | 6.12 (р-ра № 237П) |
| | 5. Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7.9 (р-ра № 348М) |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 18.2 р-ра № 109П |
| | Итого за обед: | 860 | 22,717 | 34,299 | 81,53 | 726,216 | |
| Полдник | 1. Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | 3.9 р-ра № 386М |
| | 2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки) | 60 | 2,785 | 14,514 | 17,048 | 210,34 | 16.14 р-ра 555 |
| | Итого за полдник: | 260 | 8,585 | 19,514 | 25,448 | 318,34 | |
| Итого за день: | | | 63,307 | 86,265 | 143,2 | 1614,799 | |
| День 16 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Яйцо всмятку | 40 | 0,447 | 0,405 | 0,025 | 5,526 | 4.12 (р-ра № 306М) |
| | 2. Каша вязкая с хлопьями овсяными «Геркулес» с маслом растительным и морковью без сахара | 250 | 11,921 | 14,748 | 50,738 | 384,548 | р-ра № 192М |
| | 3. Чай (без сахара) | 200 | 0,09 | 0 | 0,189 | 1,117 | 12.11 (р-ра № 376М) |
| | 4. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 5. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 640 | 16,159 | 16,153 | 80,552 | 537,192 | |
| Обед | 1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно) | 100 | 1,103 | 0,201 | 3,811 | 24,072 | 2.21 |
| | 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками из не жирной свинины (обрезная-мясная) (на воде) | 250 | 9,967 | 19,388 | 15,331 | 276,08 | 3.15 р-ра 104М |
| | 3. Рыба запеченная (филе минтая) | 100 | 21,025 | 7,225 | 4,194 | 166,255 | 9.13 (р-ра № 230М) |
| | 4. Каша перловая рассыпчатая | 200 | 6,741 | 8,217 | 48,24 | 294,12 | 6.5 (р-ра № 248М) |
| | 5. Компот плодово-ягодный (без сахара) | 200 | 0,279 | 0,09 | 4,819 | 22,172 | 12.24 (р-ра № 343М) |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 18.2 р-ра № 109П |
| | Итого за обед: | 900 | 42,416 | 35,722 | 96,195 | 881,7 | |
| Полдник | 1. Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 3.20 р-ра № 386М |
| | 2. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за полдник: | 250 | 9,1 | 5,6 | 27,8 | 205 | |
| Итого за день: | | | 67,674 | 57,474 | 204,547 | 1623,891 | |
| День 17 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Суфле творожное паровое без сахара | 180 | 33,814 | 22,654 | 14,962 | 404,28 | № 5.46 |
| | 2. Чай (без сахара) | 200 | 0,09 | 0 | 0,189 | 1,117 | 12.11 (р-ра № 376М) |
| | 3. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 4. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 530 | 37,604 | 23,654 | 44,751 | 551,397 | |
| Обед | 1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 2.27 р-ра 71М |
| | 2. Суп из овощей.(на воде) | 250 | 1,757 | 2,731 | 9,654 | 70,653 | 3.11 р-ра 99М |
| | 3. Мясо тушеное (свинина не жирная, обрезная -мясная). | 100 | 6,909 | 18,846 | 0,607 | 199,806 | 11.12 р-ра 742 |
| | 4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом. | 200 | 9,979 | 9,274 | 45,223 | 303,872 | 6.12 (р-ра № 237П) |
| | 5. Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7.9 (р-ра № 348М) |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 18.2 р-ра № 109П |
| | Итого за обед: | 900 | 22,745 | 31,551 | 77,784 | 687,332 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|-----------------|--|-----------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|-----------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Полдник | 1. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 17.1 |
| | 2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки) | 60 | 5,82 | 10,119 | 21,407 | 199,897 | 248 ПП |
| | Итого за полдник: | 260 | 6,82 | 10,319 | 41,607 | 285,897 | |
| Итого за день: | | | 67,169 | 65,523 | 164,142 | 1524,626 | |
| День 18 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) (порционно) | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,5 | 2,8 | 2.20 (р-ра № 71М) |
| | 2. Мясо отварное (птица) | 100 | 18,2 | 18,4 | 0 | 238 | 9.45 р-ра № 288М |
| | 3. Каша перловая рассыпчатая | 200 | 6,741 | 8,217 | 48,24 | 294,12 | 6.5 (р-ра № 248М) |
| | 4. Чай с лимоном (без сахара) | 200 | 0,15 | 0,007 | 0,39 | 3,395 | 7.5 р-ра № 377М |
| | 5. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 6. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 670 | 28,951 | 27,644 | 78,73 | 684,315 | |
| Обед | 1. Салат из свежих помидор (с.д) | 100 | 1,147 | 6,189 | 4,81 | 81,6 | 4.5 р-ра 14 |
| | 2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый). (на воде) | 250 | 5,388 | 5,59 | 14,346 | 129,541 | 3.13 (р-ра № 102М) |
| | 3. Биточки рубленые из кур. | 100 | 9,11 | 12,404 | 17,987 | 214,909 | 11.13 (р-ра № 294М) |
| | 4. Картофель отварной с маслом растительным | 200 | 3,103 | 7,614 | 25,291 | 182,404 | 6.7 (р-ра № 310М) |
| | 5. Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7.9 (р-ра № 348М) |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 18.2 р-ра № 109П |
| | Итого за обед: | 900 | 22,048 | 32,397 | 82,234 | 707,454 | |
| Полдник | 1. Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 3.20 р-ра № 386М |
| | 2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки) | 60 | 5,82 | 10,119 | 21,407 | 199,897 | 248 ПП |
| | Итого за полдник: | 260 | 11,62 | 15,119 | 29,407 | 305,897 | |
| Итого за день: | | | 62,62 | 75,159 | 190,372 | 1697,666 | |
| Неделя 4 | | | | | | | |
| День 19 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Яйцо всмятку | 40 | 0,447 | 0,405 | 0,025 | 5,526 | 4.12 (р-ра № 306М) |
| | 2. Каша пшеничная с растительным маслом с яблоком (без сахара) | 250 | 11,25 | 13,243 | 55,725 | 390,285 | 5.1 (р-ра № 259п) |
| | 3. Чай (без сахара) | 200 | 0,09 | 0 | 0,189 | 1,117 | 12.11 (р-ра № 376М) |
| | 4. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 5. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 640 | 15,487 | 14,647 | 85,539 | 542,928 | |
| Обед | 1. Салат из свежих огурцов (с.д) | 100 | 0,944 | 7,611 | 2,95 | 83,945 | 4.4 р-ра № 13М |
| | 2. Суп с морской капустой (без яйца)(на воде) | 250 | 2,093 | 5,35 | 14,778 | 116,093 | 3.29 (Акт проработки) |
| | 3. Плов из свинины из перловой крупы (не жирная, обрезная-мясная) (без томата) | 250 | 13,75 | 27,9 | 39,733 | 465,487 | 10.27 (р-ра № 265М) |
| | 4. Кисель из плодов или ягод замороженных. (без сахара) | 200 | 0,106 | 0,04 | 5,432 | 24,38 | 3.3 р-ра 503П |
| | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 18.2 р-ра № 109П |
| | Итого за обед: | 850 | 20,193 | 41,5 | 82,692 | 788,905 | |
| Полдник | 1. Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | 3.9 р-ра № 386М |
| | 2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки) | 60 | 2,785 | 14,514 | 17,048 | 210,34 | 16.14 р-ра 555 |
| | Итого за полдник: | 260 | 8,585 | 19,514 | 25,448 | 318,34 | |
| Итого за день: | | | 44,265 | 75,661 | 193,679 | 1650,173 | |
| День 20 | | | | | | | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|----------------|--|-----------|----------------------|---------|-------------|-------------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | 1. Овощи натуральные свежие (огурцы или помидоры) (порционно) | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,5 | 2,8 | 2.20 (р-ра № 71М) |
| | 2. Мясо отварное (птица) | 100 | 18,2 | 18,4 | 0 | 238 | 9.45 р-ра № 288М |
| | 3. Каша перловая рассыпчатая | 200 | 6,741 | 8,217 | 48,24 | 294,12 | 6.5 (р-ра № 248М) |
| | 4. Чай с лимоном (без сахара) | 200 | 0,15 | 0,007 | 0,39 | 3,395 | 7.5 р-ра № 377М |
| | 5. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 6. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 670 | 28,951 | 27,644 | 78,73 | 684,315 | |
| Обед | 1. Салат из свежих помидоров и огурцов (с.д) | 100 | 1,028 | 6,145 | 3,282 | 73,875 | 4.7 р-ра № 15М |
| | 2. Суп рыбный с крупой (из сайры или лосось). | 250 | 9,422 | 4,115 | 16,942 | 142,899 | 3.24 (р-ра № 153П) |
| | 3. Рагу из овощей с не жирной свинины (обрезная-мясная) (без томата) | 250 | 9,86 | 24,644 | 17,601 | 332,978 | 19.2 р-ра 513 |
| | 4. Компот из плодов сушеных (курага) без сахара | 200 | 1,5 | 0,16 | 23,36 | 102,6 | 7.3 р-ра 512 |
| | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 18.2 р-ра № 109П |
| | Итого за обед: | 850 | 25,11 | 35,663 | 80,985 | 751,352 | |
| Полдник | 1. Сок фруктово-ягодный 0.2 т/л | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 17.1 |
| | 2. Хлебцы | 60 | 5,053 | 3,931 | 37,702 | 206,292 | 15.17 р-ра 542П |
| | Итого за полдник: | 260 | 6,053 | 4,131 | 57,902 | 292,292 | |
| Итого за день: | | | 60,114 | 67,438 | 217,618 | 1727,959 | |
| День 21 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Горошек зеленый консервированный. | 20 | 0,621 | 0,04 | 1,301 | 8,008 | 4.12 (р-ра № 306М) |
| | 2. Омлет белковый | 200 | 27,534 | 31,406 | 4,931 | 412,84 | 7.2 (р-ра № 210М) |
| | 3. Чай (без сахара) | 200 | 0,09 | 0 | 0,189 | 1,117 | 12.11 (р-ра № 376М) |
| | 4. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 5. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 570 | 31,945 | 32,446 | 36,021 | 567,965 | |
| Обед | 1. Овощи натуральные свежие (огурцы) (нарезка) | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 2.27 р-ра 71М |
| | 2. Щи из свежей капусты с картофелем (на воде) без томата | 250 | 1,616 | 3,298 | 7,689 | 67,651 | 3.5 р-ра № 88М |
| | 3. Биточки особые из не жирной свинины (обрезная-мясная) | 100 | 10,195 | 23,74 | 0 | 254,507 | 10.21 (р-ра № 269М) |
| | 4. Каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом. | 200 | 9,979 | 9,274 | 45,223 | 303,872 | 6.12 (р-ра № 237П) |
| | 5. Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7.9 (р-ра № 348М) |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 18.2 р-ра № 109П |
| | Итого за обед: | 900 | 25,889 | 37,012 | 75,212 | 739,03 | |
| Полдник | 1. Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 3.20 р-ра № 386М |
| | 2. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за полдник: | 250 | 9,1 | 5,6 | 27,8 | 205 | |
| Итого за день: | | | 66,935 | 75,058 | 139,033 | 1511,995 | |
| День 22 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Каша вязкая овсяная с растительным маслом и курагой (без сахара) | 250 | 12,949 | 21,201 | 52,341 | 453,212 | |
| | 2. Чай с лимоном (без сахара) | 200 | 0,15 | 0,007 | 0,39 | 3,395 | 7.5 р-ра № 377М |
| | 3. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 4. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 600 | 16,799 | 22,207 | 82,331 | 602,607 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № Рецептуры |
|----------------------------|---|-----------|----------------------|----------|-------------|-------------------------|---------------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Обед | 1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно) | 100 | 1,103 | 0,201 | 3,811 | 24,072 | 2.21 |
| | 2. Суп картофельный с бобовыми (гороховый) (на воде) | 250 | 5,388 | 5,59 | 14,346 | 129,541 | 3.13 (р-ра № 102М) |
| | 3. Жаркое по-домашнему из не жирной свинины (обрезная-мясная) (без томата). | 250 | 13,181 | 29,591 | 28,229 | 432,462 | 10.39 р-ра 259М |
| | 4. Компот из плодов сушеных (курага) без сахара | 200 | 1,5 | 0,16 | 23,36 | 102,6 | 7.3 р-ра 512 |
| | 5. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 18.2 р-ра № 109П |
| | Итого за обед: | 850 | 24,472 | 36,142 | 89,546 | 787,675 | |
| Полдник | 1. Ряженка | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 | 3.9 р-ра № 386М |
| | 2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки) | 60 | 2,785 | 14,514 | 17,048 | 210,34 | 16.14 р-ра 555 |
| | Итого за полдник: | 260 | 8,585 | 19,514 | 25,448 | 318,34 | |
| Итого за день: | | | 49,856 | 77,863 | 197,325 | 1708,622 | |
| День 23 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Суфле творожное паровое без сахара | 180 | 33,814 | 22,654 | 14,962 | 404,28 | № 5.46 |
| | 2. Чай (без сахара) | 200 | 0,09 | 0 | 0,189 | 1,117 | 12.11 (р-ра № 376М) |
| | 3. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 4. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 530 | 37,604 | 23,654 | 44,751 | 551,397 | |
| Обед | 1. Овощи натуральные свежие (помидоры) (порционно) | 100 | 1,103 | 0,201 | 3,811 | 24,072 | 2.21 |
| | 2. Свекольник. (на воде)(без томата) | 250 | 1,875 | 1,879 | 15,007 | 84,194 | 3.30 (р-ра № 131П) |
| | 3. Печень, тушенная в собственном соусе | 100 | 13,55 | 10,026 | 6,923 | 172,752 | 10.17 |
| | 4. Каша перловая рассыпчатая | 200 | 6,741 | 8,217 | 48,24 | 294,12 | 6.5 (р-ра № 248М) |
| | 5. Компот из сухофруктов без сахара | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7.9 (р-ра № 348М) |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 18.2 р-ра № 109П |
| | Итого за обед: | 900 | 26,57 | 20,922 | 93,781 | 674,138 | |
| Полдник | 1. Сок фруктово-ягодный 0,2 т/л | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 17.1 |
| | 2. Слойка с яблоком (несдобная) (из овсяной муки) | 60 | 5,82 | 10,119 | 21,407 | 199,897 | 248 ПП |
| | Итого за полдник: | 260 | 6,82 | 10,319 | 41,607 | 285,897 | |
| Итого за день: | | | 70,993 | 54,894 | 180,139 | 1511,432 | |
| День 24 | | | | | | | |
| Завтрак | 1. Яйцо всмятку | 40 | 0,447 | 0,405 | 0,025 | 5,526 | 4.12 (р-ра № 306М) |
| | 2. Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом и изюмом | 200 | 5,032 | 10,605 | 49,686 | 316,409 | 5.8 р-ра 174М |
| | 3. Чай с лимоном (без сахара) | 200 | 0,15 | 0,007 | 0,39 | 3,395 | 7.5 р-ра № 377М |
| | 4. Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 17.5 (р-ра № 338М) |
| | 5. Хлеб с отрубями | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | № 5.6 |
| | Итого за завтрак: | 590 | 9,33 | 12,016 | 79,701 | 471,33 | |
| Обед | 1. Салат из свежих огурцов (с.д) | 100 | 0,944 | 7,611 | 2,95 | 83,945 | 4.4 р-ра № 13М |
| | 2. Суп картофельный с гречневой крупой и мясными консервами. | 250 | 4,994 | 5,189 | 19,188 | 143,593 | 80 р-ра № 101М |
| | 3. Котлеты рыбные (из филе минтая). | 100 | 14,294 | 11,59 | 16,334 | 221,857 | 9.11 (р-ра № 234М) |
| | 4. Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная) | 100/100 | 4,787 | 8,588 | 29,904 | 217,947 | 18.2 р-ра 512 |
| | 5. Компот плодово-ягодный (без сахара) | 200 | 0,279 | 0,09 | 4,819 | 22,172 | 12.24 (р-ра № 343М) |
| | 6. Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 99 | 18.2 р-ра № 109П |
| | Итого за обед: | 900 | 28,599 | 33,668 | 92,995 | 788,515 | |
| Полдник | 1. Кефир | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 3.20 р-ра № 386М |
| | 2. Выпечка песочная (несдобная) (из овсяной муки) | 60 | 2,785 | 14,514 | 17,048 | 210,34 | 16.14 р-ра 555 |
| | Итого за полдник: | 260 | 8,585 | 19,514 | 25,048 | 316,34 | |
| Итого за день: | | | 46,513 | 65,199 | 197,744 | 1576,185 | |
| Среднее значение за период | | | 1393,717 | 1692,271 | 4506,915 | 39157,968 | |