

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей» А.А. Грошева
29.08.2023г



«СОГЛАСОВАНО»
Родительский комитет


29.08.2023г

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГБОУ начальная школа № 1
с.Хворостянка м.р. Хворостянский Самарской
области

 П. Викторова
29.08.2023г



Десятидневное основное (организованное) меню

Осенне-зимний период 2023-2024 года.

Меню разработано с использованием литературы:

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

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Осень-зима

Первая неделя

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | № рецептуры | Сборник рецептов |
|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50) | 105 | 7,1 | 18,3 | 3,8 | 207,1 | 1,00 | 0,09 | 0,07 | 0,15 | 0,00 | 243 | 2011 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 4,6 | 5,9 | 0,0 | 72,8 | 0,14 | 0,01 | 0,06 | 0,06 | 0,00 | 15 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 160 | 5,7 | 5,2 | 36,2 | 214,8 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,03 | 0,09 | 309 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 200/15/7 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 61,6 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 587 | 23,3 | 30,0 | 92,0 | 732,6 | 2,28 | 0,30 | 0,21 | 0,24 | 0,09 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,4 | 15,00 | 0,04 | 0,02 | 0,10 | 0,00 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 250 | 5,7 | 5,4 | 18,9 | 147,2 | 4,65 | 0,18 | 0,06 | 0,25 | 0,00 | 102 | 2011 |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50) | 100 | 13,8 | 18,1 | 3,6 | 232,8 | 2,37 | 0,05 | 0,11 | 0,08 | 0,00 | 260 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 160 | 8,7 | 10,3 | 39,4 | 284,7 | 0,00 | 0,23 | 0,13 | 0,04 | 0,15 | 171.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0,2 | 0,1 | 22,4 | 92,5 | 1,80 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 850 | 34,8 | 34,6 | 123,7 | 947,9 | 23,82 | 0,64 | 0,38 | 0,48 | 0,15 | | |
| Всего за день: | | 58,1 | 64,6 | 215,7 | 1 680,5 | 26,10 | 0,94 | 0,59 | 0,72 | 0,24 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) | 220 | 5,9 | 11,7 | 43,4 | 304,0 | 0,52 | 0,09 | 0,12 | 0,06 | 0,15 | 175 | 2011 |
| МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 20 | 0,1 | 16,5 | 0,2 | 149,6 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,15 | 0,30 | 14 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ФРУКТЫ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | 56 | 2011 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 200/15/7 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 61,6 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 602 | 9,7 | 28,8 | 88,4 | 656,9 | 11,66 | 0,18 | 0,19 | 0,22 | 0,45 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 6,00 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10) | 260 | 2,3 | 8,0 | 13,4 | 136,2 | 8,84 | 0,05 | 0,07 | 0,30 | 0,00 | 82 | 2011 |
| ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150) | 200 | 16,9 | 20,2 | 35,7 | 392,5 | 2,94 | 0,09 | 0,13 | 0,30 | 0,00 | 291 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,0 | 111,1 | 1,60 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 342.1 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 800 | 25,6 | 29,1 | 114,7 | 824,5 | 19,38 | 0,30 | 0,28 | 0,61 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 35,3 | 57,9 | 203,1 | 1 481,4 | 31,04 | 0,48 | 0,47 | 0,83 | 0,45 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| КОТЛЕТА ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (70/50) | 120 | 10,9 | 17,2 | 13,1 | 248,9 | 1,34 | 0,06 | 0,07 | 0,18 | 0,00 | 268 | 2011 |
| РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 160 | 3,1 | 14,6 | 18,4 | 218,1 | 12,33 | 0,10 | 0,09 | 0,53 | 0,11 | 143 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0,2 | 0,1 | 22,4 | 92,5 | 1,80 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 560 | 19,9 | 32,5 | 91,0 | 735,8 | 15,47 | 0,30 | 0,22 | 0,72 | 0,11 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,3 | 2,6 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | 2008 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2,8 | 2,9 | 20,2 | 118,0 | 6,60 | 0,09 | 0,06 | 0,20 | 0,00 | 103 | 2011 |
| РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150) | 200 | 12,6 | 36,3 | 20,5 | 460,2 | 9,86 | 0,35 | 0,15 | 0,43 | 0,00 | 289 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0,2 | 0,1 | 22,4 | 92,5 | 1,80 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 750 | 21,5 | 39,9 | 100,5 | 849,6 | 19,26 | 0,58 | 0,27 | 0,64 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 41,4 | 72,4 | 191,5 | 1 585,4 | 34,73 | 0,88 | 0,49 | 1,36 | 0,11 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) | 220 | 6,0 | 11,4 | 41,4 | 291,6 | 0,52 | 0,06 | 0,12 | 0,06 | 0,15 | 181 | 2011 |
| БУТЕРБРОД С СЫРОМ (30/25) | 55 | 8,2 | 7,7 | 14,7 | 162,4 | 0,18 | 0,06 | 0,09 | 0,08 | 0,00 | 1 | 2011 |
| ПЕЧЕНЬЕ | 37,5 | 2,8 | 3,6 | 27,5 | 154,3 | 0,00 | 0,03 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 200/15/7 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 61,6 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 534,5 | 17,2 | 22,7 | 98,5 | 669,9 | 1,84 | 0,15 | 0,24 | 0,15 | 0,15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 70 | 1,0 | 3,6 | 6,0 | 60,4 | 9,95 | 0,01 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 45 | 2011 |
| РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10) | 260 | 2,5 | 7,2 | 16,8 | 142,8 | 6,73 | 0,08 | 0,07 | 0,22 | 0,00 | 96 | 2011 |
| БИТОЧКИ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (80/50) | 130 | 10,3 | 26,6 | 14,3 | 336,9 | 1,00 | 0,22 | 0,07 | 0,15 | 0,00 | 268 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 160 | 5,8 | 5,2 | 36,8 | 217,0 | 0,00 | 0,07 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 309 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,0 | 111,1 | 1,60 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 342.1 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 900 | 25,5 | 43,4 | 138,0 | 1 044,5 | 19,28 | 0,52 | 0,24 | 0,39 | 0,08 | | |
| Всего за день: | | 42,7 | 66,1 | 236,5 | 1 714,4 | 21,12 | 0,67 | 0,48 | 0,54 | 0,23 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,0 | 5,00 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| ПЛОВ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150) | 200 | 16,9 | 20,2 | 35,7 | 392,5 | 2,94 | 0,09 | 0,13 | 0,30 | 0,00 | 291 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 200/15/7 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 61,6 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 532 | 21,8 | 20,8 | 79,7 | 593,3 | 9,08 | 0,21 | 0,20 | 0,31 | 0,00 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 50 | 0,6 | 5,1 | 3,6 | 62,9 | 2,77 | 0,02 | 0,02 | 0,10 | 0,00 | 67 | 2011 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10) | 260 | 2,1 | 7,0 | 9,5 | 110,9 | 12,53 | 0,05 | 0,06 | 0,28 | 0,00 | 88 | 2011 |
| ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ С СОУСОМ (60/50) | 110 | 7,3 | 21,3 | 12,1 | 270,0 | 2,03 | 0,17 | 0,06 | 0,04 | 0,02 | 279 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ПЕРЛОВАЯ | 160 | 4,6 | 8,5 | 32,5 | 225,3 | 0,00 | 0,05 | 0,03 | 0,04 | 0,15 | 171.3 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 860 | 21,3 | 42,7 | 114,4 | 928,8 | 18,93 | 0,44 | 0,24 | 0,46 | 0,17 | | |
| Всего за день: | | 43,1 | 63,5 | 194,1 | 1 522,1 | 28,01 | 0,65 | 0,44 | 0,77 | 0,17 | | |

Возраст: от 7 до 11 лет

Период: Осень-зима

Вторая неделя

1 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50) | 100 | 13,8 | 18,1 | 3,6 | 232,8 | 2,37 | 0,05 | 0,11 | 0,08 | 0,00 | 260 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 160 | 8,7 | 10,3 | 39,4 | 284,7 | 0,00 | 0,23 | 0,13 | 0,04 | 0,15 | 171.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 200/15/7 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 61,6 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 562 | 28,4 | 29,0 | 95,0 | 755,4 | 3,51 | 0,41 | 0,30 | 0,12 | 0,15 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14,4 | 15,00 | 0,04 | 0,02 | 0,10 | 0,00 | | 2008 |
| РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ СО СМЕТАНОЙ (250/10) | 260 | 2,5 | 7,2 | 16,8 | 142,8 | 6,73 | 0,08 | 0,07 | 0,22 | 0,00 | 96 | 2011 |
| РАГУ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/150) | 200 | 15,2 | 26,2 | 20,5 | 379,4 | 10,37 | 0,15 | 0,17 | 0,48 | 0,00 | 289 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0,2 | 0,1 | 22,4 | 92,5 | 1,80 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 800 | 24,3 | 34,2 | 99,1 | 805,4 | 33,90 | 0,41 | 0,32 | 0,81 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 52,7 | 63,2 | 194,1 | 1 560,8 | 37,41 | 0,82 | 0,62 | 0,93 | 0,15 | | |

2 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 50 | 0,6 | 5,1 | 3,6 | 62,9 | 2,77 | 0,02 | 0,02 | 0,10 | 0,00 | 67 | 2011 |
| КНЕЛИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С РИСОМ, С МАСЛОМ (80/5) | 85 | 12,6 | 18,5 | 4,8 | 236,1 | 0,52 | 0,04 | 0,10 | 0,08 | 0,12 | 301 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,3 | 4,9 | 34,1 | 201,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 309 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71,0 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 200/15/7 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 61,6 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 537 | 21,0 | 28,7 | 72,5 | 633,3 | 4,43 | 0,17 | 0,17 | 0,20 | 0,20 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) | 250 | 5,7 | 5,4 | 18,9 | 147,2 | 4,65 | 0,18 | 0,06 | 0,25 | 0,00 | 102 | 2011 |
| ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/200) | 250 | 13,9 | 33,4 | 27,0 | 465,5 | 14,46 | 0,40 | 0,18 | 0,03 | 0,00 | 259 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 38 | 2,5 | 0,3 | 16,1 | 77,5 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,0 | 111,1 | 1,60 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 342.1 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 778 | 25,4 | 39,5 | 109,1 | 896,0 | 20,71 | 0,72 | 0,30 | 0,28 | 0,00 | | |
| Всего за день: | | 46,4 | 68,2 | 181,6 | 1 529,3 | 25,14 | 0,89 | 0,47 | 0,48 | 0,20 | | |

3 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|--|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСОВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10) | 220 | 6,3 | 11,6 | 56,3 | 355,4 | 0,52 | 0,06 | 0,13 | 0,06 | 0,15 | 173 | 2011 |
| СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 30 | 7,0 | 8,9 | 0,0 | 109,2 | 0,21 | 0,01 | 0,09 | 0,10 | 0,00 | 15 | 2011 |
| ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 5,0 | 4,5 | 0,3 | 61,3 | 0,00 | 0,02 | 0,15 | 0,10 | 0,89 | 209 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 200/15/7 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 61,6 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 552 | 21,6 | 25,2 | 91,6 | 682,2 | 1,87 | 0,15 | 0,40 | 0,26 | 1,04 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 50 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7,0 | 5,00 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, И СМЕТАНОЙ (250/10) | 260 | 2,3 | 8,0 | 13,4 | 136,2 | 8,84 | 0,05 | 0,07 | 0,30 | 0,00 | 82 | 2011 |
| КОТЛЕТА ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (70/50) | 120 | 9,1 | 23,9 | 13,0 | 302,2 | 1,00 | 0,20 | 0,06 | 0,15 | 0,00 | 268 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 160 | 8,7 | 10,3 | 39,4 | 284,7 | 0,00 | 0,23 | 0,13 | 0,04 | 0,15 | 171.1 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,0 | 0,0 | 19,4 | 77,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 349 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 870 | 26,2 | 42,9 | 123,6 | 983,8 | 14,84 | 0,63 | 0,33 | 0,50 | 0,15 | | |
| Всего за день: | | 47,8 | 68,1 | 215,2 | 1 666,0 | 16,71 | 0,78 | 0,73 | 0,76 | 1,19 | | |

4 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | 12,55 | 0,03 | 0,02 | 0,08 | 0,00 | | 2008 |
| КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) СО СОУСОМ (80/50) | 130 | 7,7 | 10,5 | 11,6 | 170,4 | 1,13 | 0,06 | 0,05 | 0,16 | 0,00 | 234 | 2011 |
| КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | 150 | 3,1 | 17,2 | 20,9 | 251,0 | 10,17 | 0,12 | 0,11 | 0,06 | 0,17 | 128 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7) | 200/15/7 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 61,6 | 1,14 | 0,00 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 377 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 622 | 16,7 | 28,3 | 82,1 | 650,9 | 24,99 | 0,32 | 0,23 | 0,30 | 0,17 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 1,4 | 5,1 | 8,6 | 86,4 | 14,22 | 0,02 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 45 | 2011 |
| СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 2,8 | 2,9 | 20,2 | 118,0 | 6,60 | 0,09 | 0,06 | 0,20 | 0,00 | 103 | 2011 |
| БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (80/50) | 130 | 12,3 | 18,8 | 14,4 | 274,2 | 1,39 | 0,07 | 0,08 | 0,19 | 0,00 | 268 | 2011 |
| ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ | 210 | 21,5 | 9,5 | 45,0 | 351,9 | 0,00 | 0,59 | 0,13 | 0,04 | 0,15 | 198 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | 0,00 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | |
| СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 1,0 | 0,2 | 19,6 | 83,4 | 1,60 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 389 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 970 | 44,7 | 37,1 | 144,9 | 1 090,2 | 23,81 | 0,92 | 0,37 | 0,43 | 0,15 | | |
| Всего за день: | | 61,4 | 65,4 | 227,0 | 1 741,1 | 48,80 | 1,24 | 0,60 | 0,73 | 0,32 | | |

5 день

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | | | № рецептуры | Сборник рецептур |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|-------------|------------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | С, мг | В1, мг | В2, мг | А, мг | Д, мкг | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ В СОУСЕ (100/50) | 150 | 15,8 | 18,9 | 12,4 | 281,4 | 1,65 | 0,07 | 0,12 | 0,21 | 0,00 | 297 | 2011 |
| МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | 5,4 | 4,9 | 34,2 | 202,1 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,02 | 0,08 | 309 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,0 | 111,1 | 1,60 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 342,1 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 540 | 24,5 | 24,2 | 93,7 | 689,3 | 3,25 | 0,20 | 0,17 | 0,23 | 0,08 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,4 | 6,00 | 0,02 | 0,02 | 0,01 | 0,00 | | 2008 |
| ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (250/10) | 260 | 2,1 | 7,0 | 9,5 | 110,9 | 12,53 | 0,05 | 0,06 | 0,28 | 0,00 | 88 | 2011 |
| ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ | 80 | 8,7 | 20,3 | 10,0 | 257,3 | 0,00 | 0,20 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 268 | 2011 |
| КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ | 160 | 3,7 | 8,5 | 38,8 | 247,0 | 0,00 | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,15 | 171,2 | 2011 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,00 | 0,05 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | | |
| КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 200 | 0,2 | 0,1 | 22,4 | 92,5 | 1,80 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | 375 | 2011 |
| Итого за прием пищи: | 830 | 20,3 | 36,5 | 115,0 | 872,0 | 20,33 | 0,42 | 0,22 | 0,34 | 0,15 | | |
| Всего за день: | | 44,8 | 60,7 | 208,7 | 1 561,3 | 23,58 | 0,62 | 0,39 | 0,57 | 0,23 | | |