

УТВЕРЖДАЮ

Директор

АНОО «Многопрофильная гимназия»

К.Э. Симонян

29 апреля 2026г.



Автономная некоммерческая
общеобразовательная
организация
«Многопрофильная гимназия»

**14-ти дневное меню
для питания детей и подростков в возрасте от 11 до 17 лет,
страдающих пищевой аллергией**

| Понедельник 1 неделя | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--------------------------------|----------------------------|-----------------|-------------------|------------------|----------------|--------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход порции (масса, г) | Пищевые вещества, г | | | | | № рецептуры |
| | | | Белки, г. | Жиры, г. | Углеводы,г | Витамин С | Ккал | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7,0 | 8,8 | 0 | 0,21 | 107,5 | 54-1з-2020 |
| | Каша вязкая молочная кукурузная с курагой | 260 | 9,6 | 13,3 | 60,1 | 0,84 | 397,9 | 51-3з-2020 |
| | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,4 | 8,6 | 0,30 | 53,5 | 54-4гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,5 | 2,9 | 51,4 | 0 | 262 | Пром |
| | Итого за завтрак: | 590 | 25,7 | 26,4 | 120,1 | 1,35 | 820,9 | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Биомороженое ванильное | 100 | 4,0 | 3,0 | 20,0 | 0,4 | 121,0 | Пром |
| | Итого завтрак №2: | 100 | 4,0 | 3,0 | 20,0 | 0,4 | 121,0 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат зеленый с огурцами | 100 | 1,5 | 6,1 | 1,9 | 10,6 | 68,1 | №2 №18 |
| | Щи с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 1,8 | 4,95 | 7,9 | 15,7 | 89,75 | №2 №88 |
| | Котлета из говядины | 100 | 18,3 | 18,1 | 16,3 | 0,12 | 301,7 | 54-4м-2020 |
| | Рис отварной | 200 | 4,8 | 7,2 | 48,6 | 0 | 278,3 | 54-6г-2020 |
| | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 2,5 | 42,8 | 54-1хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 0 | 131 | Пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 85 | 5,61 | 1,02 | 33,66 | 0 | 168,3 | |
| | Итого за обед: | 985 | 36,06 | 38,92 | 144,36 | 28,92 | 1079,95 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Ватрушка творожная | 100 | 14,6 | 25,4 | 38,6 | 0,2 | 415,4 | 54-1в-2020 |
| | Напиток шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 20,8 | 100,0 | 88,2 | №2 №388 |
| | Итого за полдник: | 300 | 15,3 | 25,7 | 59,4 | 100,2 | 503,6 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 24,2 | 21,5 | 11,9 | 403,7 | 54-9м-2020 |
| | Чай черный байховый с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 0,04 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Абрикос свежий | 100 | 0,9 | 0,1 | 9 | 10,0 | 44 | Пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 0 | 99 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,6 | 2,2 | 38,55 | 0 | 196,5 | Пром |
| | Итого за ужин: | 675 | 35,1 | 27,1 | 95,35 | 21,94 | 770 | |
| Ужин №2 | | | | | | | | |
| | Кефир 2.5% | 200 | 6,0 | 0,1 | 8 | 1,4 | 62 | Пром |
| | Итого за ужин №2: | 200 | 6,0 | 0,1 | 8 | 1,4 | 62 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2850 | 122,16 | 121,22 | 447,21 | 154,21 | 3357,45 | |

| Вторник 1 неделя | | | | | | | | |
|-------------------------|---|------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход порции (масса,г) | Пищевые вещества, г | | | | | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | Витамин С | Ккал | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 0 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| | Каша молочная рисовая | 230 | 6,3 | 11,9 | 43,0 | 0,23 | 39,0 | №6 стр72 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 0,04 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,13 | 0 | 235 | Пром |
| | Итого за завтрак: | 540 | 14,2 | 20,9 | 98,73 | 0,27 | 375,6 | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Яблоко | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 15,0 | 70,5 | Пром |
| | Итого завтрак №2: | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 15,0 | 70,5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат витаминный (2 вариант) | 100 | 1,6 | 6,0 | 8,8 | 32,9 | 95,7 | №2 №49 |
| | Суп-пюре из цветной капусты | 250 | 6,0 | 3,5 | 12,0 | 15,2 | 104,75 | №8 стр113 |
| | Гуляш из говядины | 120 | 20,4 | 20,4 | 4,7 | 1,70 | 283,6 | 54-2м-2020 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,0 | 9,3 | 47,9 | 0 | 318,5 | 54-4г-2020 |
| | Кисель из свежей брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,9 | 1,2 | 60,7 | 54-21хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 0 | 131 | Пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 85 | 5,61 | 1,02 | 33,66 | 0 | 168,3 | Пром |
| | Итого за обед: | 1005 | 48,46 | 41,77 | 147,66 | 51 | 1162,55 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Вафли с фруктовыми начинками | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 0 | 142 | Пром |
| | Сок яблочный | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 80 | 120 | Пром |
| | Итого за полдник: | 240 | 2,5 | 1,5 | 57,3 | 80 | 262 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Биточки из индейки паровые | 100 | 21,3 | 17,5 | 12,0 | 0,04 | 248,0 | №8 стр351 |
| | Картофельное пюре | 230 | 4,7 | 7,4 | 30,7 | 15,91 | 216,0 | №6 стр10 |
| | Чай черный байховый с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 1,16 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 0 | 99 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,6 | 2,2 | 38,55 | 0 | 196,5 | Пром |
| | Итого за ужин: | 655 | 35,2 | 27,7 | 107,75 | 17,11 | 787,4 | |
| Ужин №2 | | | | | | | | |
| | Варенец 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 1,6 | 106 | Пром |
| | Итого за ужин №2: | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 1,6 | 106 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2790 | 106,76 | 97,47 | 434,34 | 164,99 | 2764,05 | |

| Среда 1 неделя | | | | | | | | |
|-----------------------|---|------------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход порции (масса,г) | Пищевые вещества, г | | | | | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | Витамин С | Ккал | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Сыр порционно | 30 | 7,0 | 8,8 | 0,0 | 0,21 | 107,5 | 54-1з-2020 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,8 | 7,0 | 22,15 | 0,91 | 178,8 | 54-19к-2020 |
| | Чай черный байховый со смородиной и медом | 200 | 0,4 | 0,1 | 8,2 | 9,64 | 34,9 | 54- 14гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,13 | 0 | 235 | Пром |
| | Итого за завтрак: | 580 | 21,8 | 16,7 | 79,48 | 10,76 | 556,2 | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Сок персиковый | 200 | 0,6 | 0 | 33,0 | 13,4 | 136 | Пром |
| | Итого завтрак №2: | 200 | 0,6 | 0 | 33,0 | 13,4 | 136 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Перец болгарский в нарезке | 80 | 1,0 | 0,1 | 3,9 | 160 | 20,6 | 54-4з-2020 |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 8,35 | 5,75 | 20,35 | 5,95 | 166,4 | 54-8с-2020 |
| | Индейка по-строгановски | 100 | 17,8 | 14,5 | 5,9 | 0,96 | 224,1 | №8 стр582 |
| | Макароны отварные с овощами | 200 | 6,2 | 9,3 | 35,3 | 2,68 | 250,2 | 54-2г-2020 |
| | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 2,5 | 42,8 | 54-6хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 0 | 131 | Пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 85 | 5,61 | 1,02 | 33,66 | 0 | 168,3 | Пром |
| | Итого за обед: | 965 | 43,01 | 32,22 | 135,11 | 172,09 | 1003,4 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Кекс «Здоровье» | 50 | 2,4 | 9,9 | 28,0 | 0 | 210,5 | 54-3в-2020 |
| | Бифидок 2.5% | 200 | 5,6 | 5,0 | 8,0 | 0,14 | 100,0 | Пром |
| | Итого за полдник: | 250 | 8 | 14,9 | 36 | 0,14 | 310,5 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Котлеты капустные, соус сметанный | 250 | 23,8 | 14,6 | 58,3 | 39,3 | 460,3 | 54-21г-2020 |
| | Кролик отварной с маслом | 105 | 26,06 | 18,86 | 0,46 | 1,96 | 276,0 | №2 №288 |
| | Чай с брусникой и сахаром | 200 | 0,3 | 0,1 | 7,3 | 0,76 | 31,2 | 54-9гн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 0 | 99 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,6 | 2,2 | 38,55 | 0 | 196,5 | Пром |
| | Итого за ужин: | 680 | 59,06 | 36,36 | 124,41 | 42,02 | 1063 | |
| Ужин №2 | | | | | | | | |
| | Ряженка 2.5% | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,4 | 0,6 | 108 | Пром |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2875 | 138,27 | 105,18 | 416,4 | 239,01 | 3177,1 | |

Четверг 1 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход порции (масса,г) | Пищевые вещества, г | | | | | № рецептуры |
|-------------------|-----------------------------------|------------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Витамин С | Ккал | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | 200 | 34,2 | 21,3 | 33,3 | 0,38 | 463,1 | 54-1т-2020 |
| | Чай черный байховый (б/сахара) | 200 | 0,2 | 0,0 | 0,1 | 0,04 | 1,4 | 54-1гн-2020 |
| | Джем из абрикосов | 50 | 0,25 | 0,0 | 35,8 | 1,2 | 138,0 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,13 | 0 | 235,0 | Пром |
| | Итого за завтрак: | 550 | 42,25 | 22,1 | 118,33 | 1,62 | 837,5 | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Биомороженое ванильное | 100 | 4,0 | 3,0 | 20,0 | 0,4 | 121,0 | Пром |
| | Итого завтрак №2: | 100 | 4,0 | 3,0 | 20,0 | 0,4 | 121,0 | Пром |
| Обед | | | | | | | | |
| | Икра морковная | 100 | 2,1 | 7,1 | 10,1 | 5,39 | 113,1 | 54-12з-2020 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7,5 | 7,1 | 13,4 | 120,1 | 54-1с-2020 |
| | Бефстроганов из отварной говядины | 120 | 18,0 | 18,8 | 2,9 | 0,55 | 252,3 | 54-1м-2020 |
| | Каша вязкая кукурузная | 200 | 4,5 | 9,4 | 41,6 | 0,0 | 268,8 | №10 стр9 |
| | Кисель из клюквы | 200 | 0,1 | 0,0 | 14,1 | 1,2 | 56,8 | 54-25хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 0,0 | 131,0 | Пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 85 | 5,61 | 1,02 | 33,66 | 0,0 | 168,3 | Пром |
| | Итого за обед: | 1005 | 39,86 | 45,27 | 135,16 | 20,54 | 1110,4 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Кекс «Творожный» | 50 | 5,3 | 9,1 | 23,8 | 0,03 | 198,3 | 54-5в-2020 |
| | Напиток шиповника | 200 | 0,7 | 0,3 | 29,0 | 80,0 | 127,0 | №6 стр216 |
| | Итого за полдник: | 250 | 6 | 9,4 | 52,8 | 80,03 | 325,3 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 10 | 14,1 | 54-2з-2020 |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 25,1 | 24,2 | 21,5 | 11,9 | 403,7 | 54-9м-2020 |
| | Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,0 | 20,2 | 4,0 | 84,8 | Пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 0,0 | 99,0 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,6 | 2,2 | 38,55 | 0,0 | 196,5 | Пром |
| | Итого за ужин: | 675 | 35,8 | 27,1 | 102,55 | 25,9 | 798,1 | |
| Ужин №2 | | | | | | | | |
| | Простокваша 2,5% | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 1,6 | 106,0 | Пром |
| | Итого за ужин №2: | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 1,6 | 106,0 | Пром |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2780 | 133,71 | 111,87 | 437,04 | 130,09 | 3298,3 | |

| Пятница 1 неделя | | | | | | | | |
|-------------------------|---|------------------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход порции (масса,г) | Пищевые вещества, г | | | | | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | Витамин С | Ккал | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 0,0 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| | Каша вязкая молочная овсяная с клюквой | 260 | 10,7 | 15,8 | 42,7 | 1,38 | 355,8 | 54-12к-2020 |
| | Чай черный байховый с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,4 | 8,6 | 0,30 | 53,5 | 54-4гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,13 | 0,0 | 235,0 | Пром |
| | Итого за завтрак: | 570 | 20 | 26,2 | 100,53 | 1,68 | 719,1 | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| Итого завтрак: | Банан свежий | 200 | 3,0 | 0,8 | 43,2 | 0,0 | 186,8 | Пром |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из сыра, яблок и огурцов | 100 | 5,5 | 12,7 | 4,6 | 17,74 | 157,5 | №8 стр55 |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 5,9 | 7,8 | 17 | 6,9 | 161,7 | 54-3с-2020 |
| | Рагу из кролика | 300 | 8,0 | 10,2 | 26,05 | 19,1 | 297,0 | №2 №289 |
| | Компот из чернослива | 200 | 0,5 | 0,2 | 19,5 | 0,3 | 81,3 | 54-3х-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 0 | 131 | Пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 85 | 5,61 | 1,02 | 33,66 | 0 | 168,3 | Пром |
| | Итого за обед: | 985 | 29,26 | 33,37 | 126,51 | 44,04 | 996,8 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Йогурт натуральный | 200 | 5,5 | 4,9 | 25,5 | 1,18 | 163,0 | №6 стр194 |
| | Пряник | 100 | 6,4 | 16,8 | 68,5 | 0,0 | 135,0 | Пром |
| | Итого за полдник: | 300 | 11,9 | 21,7 | 94 | 1,18 | 298 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Салат из цветной капусты и моркови | 100 | 3,0 | 8,6 | 5,9 | 55,23 | 117,3 | №8 стр57 |
| | Говядина, тушенная с черносливом | 100 | 15,3 | 5,8 | 9,5 | 0,0 | 154,0 | №1 стр441 |
| | Гречневая каша рассыпчатая | 200 | 11,0 | 9,3 | 47,9 | 0,0 | 318,5 | 54-4г-2020 |
| | Чай черный байховый с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 1,16 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 0,0 | 99,0 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,6 | 2,2 | 38,55 | 0,0 | 196,5 | Пром |
| | Итого за ужин: | 725 | 37,7 | 27,5 | 119,75 | 17,79 | 867,5 | |
| Ужин №2 | | | | | | | | |
| | Кефир 3,2% | 200 | 5,7 | 6,3 | 7,8 | 1,37 | 114,0 | Пром |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2980 | 107,56 | 115,87 | 491,79 | 48,27 | 3182,2 | |

| Суббота 1 неделя | | | | | | | | |
|-------------------|--|------------------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход порции (масса,г) | Пищевые вещества, г | | | | | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | Витамин С | Ккал | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Масло сливочное (порция) | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 0,0 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| | Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом | 260 | 9,2 | 13,3 | 61,8 | 0,64 | 403,4 | 54-4к-2020 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 0,52 | 91,2 | 54-23гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,13 | 0,0 | 235,0 | Пром |
| | Итого за завтрак: | 570 | 20,7 | 25,8 | 122,23 | 1,16 | 804,4 | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Сок грушевый | 200 | 0,8 | 0,6 | 22,0 | 26,0 | 91,0 | Пром |
| | Итого завтрак №2: | 200 | 0,8 | 0,6 | 22 | 26 | 91 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,9 | 10,2 | 7,2 | 6,05 | 123,8 | 54-11з-2020 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 5,9 | 7,6 | 12,6 | 8,45 | 142,8 | 54-2с-2020 |
| | Плов из отварной говядины | 250 | 19,1 | 19,3 | 48,2 | 0,9 | 443,0 | 54-11м-2020 |
| | Компот из кураги | 200 | 1,0 | 0,1 | 15,7 | 0,3 | 66,9 | 54-2хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 0,0 | 131,0 | Пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 85 | 5,61 | 1,02 | 33,66 | 0,0 | 168,3 | Пром |
| | Итого за обед: | 935 | 36,26 | 39,67 | 143,06 | 15,7 | 1075,8 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 50 | 7,3 | 12,7 | 16,3 | 0,1 | 207,7 | 54-1в-2020 |
| | Йогурт 2,5% | 200 | 5,5 | 4,9 | 25,5 | 1,18 | 163,0 | №6 стр194 |
| | Итого за полдник: | 250 | 12,8 | 17,6 | 41,8 | 1,28 | 370,7 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Салат «Мазайка» | 100 | 1,6 | 6,5 | 9,4 | 2,19 | 114 | №5 стр 45 |
| | Биточки из говядины | 75 | 13,7 | 13,6 | 12,2 | 0,09 | 226,3 | 54-6м-2020 |
| | Кабачки, тушеные в сметане | 200 | 1,89 | 9,0 | 12,2 | 21,6 | 137,0 | №2 №325 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 0,04 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 0,0 | 99,0 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,6 | 0,2 | 38,55 | 0,0 | 196,5 | Пром |
| | Итого за ужин: | 700 | 26,29 | 29,9 | 98,65 | 23,92 | 799,6 | |
| Ужин №2 | | | | | | | | |
| | Варенец 2,5% | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 0,16 | 106 | Пром |
| | Итого за ужин №2: | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 0,16 | 106 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2855 | 102,65 | 118,57 | 435,94 | 69,12 | 3247,5 | |

| Воскресенье 1 неделя | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|------------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход порции (масса,г) | Пищевые вещества, г | | | | | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | Витамин С | Ккал | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Зразы из творога с черносливом и курагой | 200 | 28,0 | 22,2 | 66,82 | 2,83 | 580,0 | №1 №364 |
| | Чай черный с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,4 | 8,6 | 0,30 | 53,5 | 54-6гн-2020 |
| | Джем из черной смородины | 50 | 0,3 | 0,05 | 25,0 | 20,0 | 104,0 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,13 | 0,0 | 235,0 | Пром |
| | Итого за завтрак: | 550 | 37,5 | 24,45 | 149,55 | 23,13 | 972,5 | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Груша свежая | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 10,0 | 94,0 | Пром |
| | Итого завтрак №2: | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 10 | 94 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 10,0 | 14,1 | 54-2з-2020 |
| | Щи из шпината | 250 | 9,0 | 12,25 | 30,5 | 0,0 | 267,5 | №8 стр155 |
| | Гуляш из говядины | 120 | 20,4 | 20,4 | 4,7 | 1,7 | 283,6 | 54-2м-2020 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,0 | 9,3 | 47,9 | 0,0 | 318,5 | 54-4г-20230 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 0,0 | 81,0 | 54-1хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 0,0 | 131,0 | Пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 85 | 5,61 | 1,02 | 33,66 | 0,0 | 168,3 | Пром |
| | Итого за обед: | 1005 | 51,06 | 44,52 | 164,76 | 11,7 | 1264 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Вафли с фруктовой начинкой | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 0,0 | 142,0 | Пром |
| | Напиток шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 80,0 | 65,3 | 54-13хн-2020 |
| | Итого за полдник: | 240 | 1,7 | 1,5 | 46,1 | 80 | 207,3 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Винегрет | 100 | 1,1 | 9,6 | 7,1 | 7,92 | 120,9 | №8 стр 27 |
| | Голубцы и мясом и рисом, соус | 316 | 19,64 | 16,46 | 32,9 | 27,04 | 358,0 | №2 №287 |
| | Чай черный с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 1,16 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 0,0 | 99,0 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,6 | 0,2 | 38,55 | 0,0 | 196,5 | Пром |
| | Итого за ужин: | 741 | 29,94 | 26,86 | 105,05 | 36,12 | 802,3 | |
| Ужин №2 | | | | | | | | |
| | Ряженка 2,5% | 200 | 6,3 | 7,8 | 7,8 | 0,59 | 125 | Пром |
| | Итого за ужин №2: | 200 | 6,3 | 7,8 | 7,8 | 0,59 | 125 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2936 | 127,3 | 105,73 | 493,86 | 161,54 | 3465,1 | |

| Понедельник 2 неделя | | | | | | | | |
|----------------------|---|------------------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход порции (масса,г) | Пищевые вещества, г | | | | | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | Витамин С | Ккал | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7,0 | 8,8 | 0,0 | 0,21 | 107,5 | 54-1з-2020 |
| | Каша вязкая молочная кукурузная с курагой | 260 | 9,6 | 13,3 | 60,1 | 0,84 | 397,9 | 54-3к-2020 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 0,04 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,13 | 0,0 | 235 | Пром |
| | Итого за завтрак: | 590 | 24,4 | 22,9 | 115,73 | 1,09 | 767,2 | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Биомороженое ванильное | 100 | 4,0 | 3,0 | 20,0 | 0,4 | 121,0 | Пром |
| | Итого завтрак №2: | 100 | 4 | 3 | 20 | 0,4 | 121 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,5 | 10,1 | 10,4 | 58,1 | 143,0 | №7, ч1, стр8 |
| | Суп крестьянский с крупой (перловой) | 250 | 6,4 | 7,8 | 13,4 | 8,1 | 149,3 | 54-10с-2020 |
| | Тефтели из говядины паровые | 90 | 12,3 | 11,0 | 7,5 | 1,19 | 177,6 | 54-8м-2020 |
| | Макароны отварные с овощами | 200 | 6,2 | 9,3 | 35,3 | 2,65 | 250,2 | 54-2г-2020 |
| | Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 2,5 | 42,8 | 54-1хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 0 | 131 | Пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 85 | 5,61 | 1,02 | 33,66 | 0 | 168,3 | Пром |
| | Итого за обед: | 975 | 37,06 | 40,77 | 136,26 | 72,54 | 1062,2 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Коржик молочный | 80 | 5,2 | 9,0 | 49,6 | 0,0 | 300,0 | 54-2в-2020 |
| | Йогурт 2,5% | 200 | 5,5 | 4,9 | 25,5 | 1,18 | 163,0 | № 6стр194 |
| | Итого за полдник: | 280 | 10,7 | 13,9 | 75,1 | 1,18 | 463 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 2,73 | 7,19 | 1,73 | 4,68 | 133,8 | №2 №73 |
| | Индейка, тушенная в соусе сметанном с томатом | 100 | 11,76 | 15,1 | 3,51 | 0,67 | 197,0 | №2 №290 |
| | Рис отварной с маслом сливочным | 200 | 4,8 | 7,2 | 48,8 | 0,0 | 279,6 | №2 №304 |
| | Яблоко зеленое свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 10,0 | 47,0 | №9 стр184 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 0,04 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 18,8 | 0,0 | 99,0 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,6 | 0,2 | 38,55 | 0,0 | 196,5 | Пром |
| | Итого за ужин: | 825 | 28,79 | 30,69 | 127,69 | 15,39 | 979,7 | |
| Ужин №2 | | | | | | | | |
| | Кефир 2,5% | 200 | 6,0 | 0,1 | 8,0 | 1,4 | 62,0 | Пром |
| | Итого за ужин №2: | 200 | 6 | 0,1 | 8 | 1,4 | 62 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2990 | 111,49 | 111,36 | 482,78 | 92,0 | 3455,1 | |

Вторник 2 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход порции (масса,г) | Пищевые вещества, г | | | | | № рецептуры |
|-------------------|-------------------------------------|------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Витамин С | Ккал | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 0,0 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| | Омлет с сыром | 200 | 25,3 | 35,5 | 3,9 | 29,6 | 435,9 | 54-4о-2020 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 4,4 | 12,5 | 0,68 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,13 | 0,0 | 235,0 | Пром |
| | Итого за завтрак: | 510 | 37,6 | 48,9 | 65,63 | 30,28 | 852,9 | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Сок тыквенно-яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 4,0 | 92,0 | Пром |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1,0 | 5,2 | 3,1 | 19,1 | 62,5 | 54-5з-2020 |
| | Суп картофельный с клецками | 250 | 5,8 | 4,2 | 14,25 | 4,6 | 117,6 | 54-6с-2020 |
| | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 13,0 | 13,2 | 7,3 | 0,4 | 200,3 | 54-16м-2020 |
| | Капуста тушеная | 200 | 4,8 | 6,8 | 19,4 | 42,5 | 158,3 | 54-8г-2020 |
| | Кисель из свежей брусники | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,9 | 1,2 | 60,7 | 54-21хн-2024 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 0,0 | 131,0 | Пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 85 | 5,61 | 1,02 | 33,66 | 0,0 | 168,3 | Пром |
| | Итого за обед: | 975 | 34,06 | 31,97 | 118,31 | 67,8 | 898,7 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Печенье овсяное | 100 | 6,5 | 19,5 | 60,0 | 0,5 | 440,0 | Пром |
| | Бифидок 2,5% | 200 | 5,6 | 5,0 | 8,0 | 0,14 | 100,0 | Пром |
| | Итого за полдник: | 300 | 12,1 | 24,5 | 68 | 0,64 | 540,0 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Винегрет с маслом растительным | 100 | 1,2 | 9,0 | 6,7 | 3,76 | 111,9 | 54-16з-2020 |
| | Плов из булгура с курицей | 250 | 24,6 | 10,9 | 48,5 | 1,4 | 390,4 | 54-26м-2020 |
| | Напиток шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 80,0 | 65,3 | 54-13хн-2020 |
| | Груша свежая | 200 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 10,0 | 94,0 | Пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 0,0 | 99,0 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,6 | 0,2 | 38,55 | 0,0 | 196,5 | Пром |
| | Итого за ужин: | 875 | 36,1 | 21,5 | 149,35 | 95,16 | 957,1 | |
| Ужин №2 | | | | | | | | |
| | Варенец 2,5% | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 0,16 | 106,0 | Пром |
| | Итого за ужин №2: | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 0,16 | 106 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 3060 | 126,66 | 131,8 | 429,69 | 198,04 | 3446,7 | |

| Среда 2 неделя | | | | | | | | |
|-------------------|--|------------------------|---------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход порции (масса,г) | Пищевые вещества, г | | | | | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | Витамин С | Ккал | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 0,0 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| | Каша молочная рисовая вязкая | 230 | 6,3 | 11,9 | 43,0 | 0,23 | 309,0 | №6 стр72 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,0 | 2,8 | 16,6 | 0,52 | 101,0 | №6 стр201(1в) |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,13 | 0,0 | 235,0 | Пром |
| | Итого за завтрак: | 540 | 17 | 23,7 | 108,83 | 0,75 | 719,8 | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Банан свежий | 200 | 3,0 | 0,8 | 43,2 | 0,0 | 186,8 | Пром |
| | Итого завтрак №2: | 200 | 3 | 0,8 | 43,2 | 0,0 | 186,8 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из моркови с черносливом | 100 | 1,5 | 2,5 | 20,3 | 3,1 | 90,0 | №2 №59 |
| | Щи со свежей капустой со сметаной | 250 | 5,8 | 7,5 | 7,1 | 13,4 | 120,1 | 54-2с-2020 |
| | Фрикадельки мясные | 100 | 14,2 | 2,6 | 8,6 | 0,32 | 114,3 | 54-1р-2020 |
| | Картофельное пюре | 230 | 4,7 | 7,4 | 30,7 | 15,91 | 216,0 | №6стр10 |
| | Компот из с/фруктов | 200 | 0,5 | 0,0 | 19,8 | 0,0 | 81,0 | 54-1хн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 0 | 131,0 | Пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 85 | 5,61 | 1,02 | 33,66 | 0 | 168,3 | Пром |
| | Итого за обед: | 1015 | 36,06 | 22,47 | 145,86 | 32,73 | 920,7 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Кекс «Столичный» | 100 | 5,4 | 18,8 | 54,6 | 0,0 | 408,4 | 54-4в-2020 |
| | Бифидок 2,5% | 200 | 5,6 | 5,0 | 8,0 | 0,14 | 100,0 | Пром |
| | Итого за полдник: | 300 | 11 | 23,8 | 62,6 | 0,14 | 508,4 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Салат зеленый с огурцами | 100 | 1,04 | 6,05 | 2,14 | 5,7 | 67,2 | №2 318 |
| | Макаронник с говядиной со сливочным маслом | 290 | 35,58 | 49,64 | 41,46 | 0,0 | 550,0 | №2 №285 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 0,04 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 0,0 | 99,0 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,6 | 0,2 | 38,55 | 0,0 | 196,5 | Пром |
| | Итого за ужин: | 715 | 45,72 | 56,49 | 108,45 | 5,74 | 939,5 | |
| Ужин №2 | | | | | | | | |
| | Простокваша 2,5% | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 1,6 | 106,0 | Пром |
| | Итого за ужин №2: | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 1,6 | 106,0 | Пром |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2970 | 118,58 | 132,26 | 477,14 | 40,96 | 3381,2 | |

Четверг 2 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход порции (масса,г) | Пищевые вещества, г | | | | | № рецептуры |
|-------------------|---|------------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | Витамин С | Ккал | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 0,0 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| | Каша молочная «Дружба» | 230 | 6,4 | 12,4 | 35,3 | 0,54 | 281,0 | №6 стр91 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 0,04 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,13 | 0,0 | 235,0 | Пром |
| | Итого за завтрак: | 540 | 14,3 | 21,4 | 91,03 | 0,58 | 617,6 | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Яблоко печеное | 75 | 0,27 | 0,26 | 26,76 | 3,45 | 107,0 | №2 №372 |
| | Итого завтрак №2: | 75 | 0,27 | 0,26 | 26,76 | 3,45 | 107 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат «Степной» | 100 | 17,4 | 6,18 | 9,24 | 0,0 | 99,0 | №1 №25 |
| | Суп - пюре из тыквы | 250 | 3,5 | 5,8 | 11,8 | 3,9 | 113,0 | №1 №169 |
| | Индейка отварная с маслом | 110 | 53,2 | 28,3 | 0,48 | 3,1 | 360,0 | №2 №288 |
| | Капуста брокколи отварная со сливочным маслом | 200 | 4,8 | 0,8 | 7,8 | 26,0 | 70,0 | №8 №339 |
| | Напиток клюквенный | 200 | 0,1 | 0,0 | 24,4 | 1,5 | 97,0 | №6 №314 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 0,0 | 131,0 | Пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 85 | 5,61 | 1,02 | 33,66 | 0,0 | 168,3 | Пром |
| | Итого за обед: | 995 | 88,36 | 43,55 | 113,08 | 34,5 | 1038,3 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Сок абрикосовый | 200 | 1,0 | 0,0 | 25,4 | 8,0 | 105,6 | №2 №389 |
| | Ватрушка с творогом | 72 | 9,2 | 5,48 | 29,18 | 0,04 | 202,0 | №2 №410 |
| | Итого за полдник: | 272 | 10,2 | 5,48 | 54,58 | 8,04 | 307,6 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Винегрет овощной с фасолью | 100 | 1,7 | 7,1 | 2,5 | 8,9 | 95,2 | №2 №68 |
| | Плов из кролика | 300 | 30,54 | 6,98 | 54,68 | 8,68 | 404,0 | №2 №291 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 0,04 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 0,0 | 99,0 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,6 | 0,2 | 38,55 | 0,0 | 196,5 | Пром |
| | Итого за ужин: | 725 | 41,34 | 14,88 | 122,03 | 17,62 | 821,5 | |
| Ужин №2 | | | | | | | | |
| | Йогурт 2,5% | 200 | 5,5 | 4,9 | 25,5 | 1,18 | 163,0 | Пром |
| | Итого за ужин №2: | 200 | 5,5 | 4,9 | 25,5 | 1,18 | 163 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2807 | 159,97 | 90,47 | 432,98 | 65,37 | 3055 | |

| Пятница 2 неделя | | | | | | | | |
|-------------------------|--|------------------------|---------------------|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход порции (масса,г) | Пищевые вещества, г | | | | | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | Витамин С | Ккал | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 0,0 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| | Запеканка манная с яблоками, соус яблочный | 220 | 5,6 | 4,9 | 42,6 | 1,41 | 242,0 | №6 стр 101 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 0,04 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,13 | 0,0 | 235,0 | Пром |
| | Итого за завтрак: | 530 | 13,5 | 13,9 | 98,33 | 1,45 | 578,6 | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Биомороженое ванильное | 100 | 4,0 | 3,0 | 20,0 | 0,4 | 121,0 | Пром |
| | Итого завтрак №2: | 100 | 4 | 3 | 20 | 0,4 | 121 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Икра овощная | 100 | 2,2 | 2,8 | 12,2 | 0,7 | 83,0 | №2 №74 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,65 | 2,8 | 17,4 | 8,3 | 118,6 | №2 №103 |
| | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 14,44 | 12,25 | 3,78 | 0,37 | 181,0 | №2 №245 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,0 | 9,3 | 47,9 | 0,0 | 318,5 | 54-4г-2020 |
| | Компот из груши сушеной | 200 | 0,35 | 0,1 | 29,2 | 1,2 | 120,4 | №2 №348 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 0,0 | 131,0 | Пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 85 | 5,61 | 1,02 | 33,66 | 0,0 | 168,3 | Пром |
| | Итого за обед: | 985 | 40 | 29,72 | 169,84 | 10,57 | 1120,8 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Ряженка 2,5% | 200 | 6,3 | 7,8 | 7,8 | 0,59 | 125,0 | Пром |
| | Крекер | 50 | 5,65 | 6,7 | 33,55 | 0,0 | 176,0 | Пром |
| | Итого за полдник: | 250 | 11,95 | 14,5 | 41,35 | 0,59 | 301 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Салат «Мишат» | 100 | 1,7 | 9,3 | 6,9 | 6,13 | 122,0 | №5 №35 |
| | Бифштекс рубленый | 106 | 20,3 | 25,12 | 0,0 | 0,0 | 308,0 | №2 №266 |
| | Кабачки, тушенные в сметане | 200 | 0,2 | 0,9 | 0,12 | 21,0 | 137,0 | №2 №325 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 0,0 | 99,0 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,6 | 0,2 | 38,56 | 0,0 | 196,5 | Пром |
| | Итого за ужин: | 531 | 31,1 | 36,12 | 65,38 | 27,13 | 862,5 | |
| Ужин №2 | | | | | | | | |
| | Ацидофилин | 200 | 6,0 | 2,0 | 8,0 | 1,60 | 74,0 | Пром |
| | Итого за ужин №2: | 200 | 6 | 2 | 8 | 1,6 | 74 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2596 | 106,55 | 99,24 | 402,9 | 41,74 | 3057,3 | |

Суббота 2 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход порции (масса,г) | Пищевые вещества, г | | | | | № рецептуры |
|-------------------|---|------------------------|---------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Витамин С | Ккал | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 0,0 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| | Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным | 250 | 27,6 | 16,7 | 44,6 | 0,15 | 443,0 | №6 стр130 |
| | Чай черный с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 0,04 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,13 | 0,0 | 235,0 | Пром |
| | Итого за завтрак: | 560 | 35,5 | 25,7 | 100,33 | 0,19 | 779,6 | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Коктейль кисломолочный | 200 | 5,8 | 2,2 | 20,8 | 23,54 | 131,8 | Пром |
| | Итого завтрак №2: | 200 | 5,8 | 2,2 | 20,8 | 23,54 | 131,8 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат витаминный | 100 | 2,6 | 6,2 | 22,1 | 3,15 | 154,9 | №2 №49 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 2,2 | 2,7 | 15,5 | 11,0 | 106,0 | №2 №104 |
| | Сосиски отварные | 110 | 11,1 | 31,1 | 0,5 | 0,0 | 328,0 | №2 №243 |
| | Стручковая зеленая фасоль отварная с маслом | 210 | 6,74 | 7,48 | 12,44 | 22,6 | 144,0 | №2 №132 |
| | Компот из с/фр | 200 | 0,5 | 0,1 | 30,9 | 0,11 | 123,0 | №6№310 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 0,0 | 131,0 | Пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 85 | 5,61 | 1,02 | 33,66 | 0,0 | 168,3 | Пром |
| | Итого за обед: | 1005 | 32,5 | 50,05 | 140,8 | 36,86 | 1155,2 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Пицца «Школьная» | 100 | 9,9 | 11,1 | 27,6 | 0,67 | 256,0 | №6 стр165 |
| | Напиток шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 80,0 | 65,3 | 54-13хн-2020 |
| | Итого за полдник: | 300 | 10,5 | 11,3 | 42,8 | 80,67 | 321,3 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Салат из квашеной капусты | 100 | 1,7 | 5,0 | 8,4 | 19,8 | 85,7 | 32 №47 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 290 | 33,28 | 41,78 | 39,6 | 9,56 | 650,0 | №2 №284 |
| | Чай сладкий черный | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 0,04 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 0,0 | 99,0 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,6 | 0,2 | 38,55 | 0,0 | 196,5 | Пром |
| | Итого за ужин: | 715 | 44,08 | 47,58 | 112,85 | 29,4 | 1058 | |
| Ужин №2 | | | | | | | | |
| | Простокваша 2,5% | 200 | 5,8 | 5,0 | 8,2 | 1,6 | 106,0 | Пром |
| | Итого за ужин №2: | 200 | 5,8 | 5 | 8,2 | 1,6 | 106 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2980 | 134,18 | 141,83 | 425,78 | 172,26 | 3551,9 | |

Воскресенье 2 неделя

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход порции (масса,г) | Пищевые вещества, г | | | | | № рецептуры |
|-------------------|---|------------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Витамин С | Ккал | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,2 | 0,1 | 0,0 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| | Биточки рисовые, соус абрикосовый | 245 | 9,2 | 9,6 | 69,9 | 1,13 | 407 | №6 стр224 |
| | Чай черный с сахаром и молоком | 200 | 1,6 | 1,4 | 8,6 | 0,3 | 53,5 | 54-4гн-2020 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,6 | 0,8 | 49,13 | 0,0 | 235,0 | Пром |
| | Итого за завтрак: | 555 | 18,5 | 20 | 127,73 | 1,43 | 770,3 | |
| Завтрак №2 | | | | | | | | |
| | Йогурт 2,5% | 200 | 5,5 | 4,9 | 25,5 | 1,18 | 163,0 | Пром |
| | Итого завтрак №2: | 200 | 5,5 | 4,9 | 25,5 | 1,18 | 163 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с сыром и черносливом | 100 | 4,7 | 9,4 | 7,2 | 5,8 | 131,9 | №2 №50 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 250 | 3,0 | 4,5 | 20,1 | 0,0 | 135,0 | №1 №132 |
| | Индейка отварная | 110 | 25,5 | 28,3 | 0,48 | 3,1 | 360,0 | №2 №288 |
| | Макароны спагетти с брокколи | 200 | 5,9 | 6,8 | 33,0 | 1,91 | 224,0 | №8 №398 |
| | Напиток из варенья черной смородины | 200 | 0,12 | 0,02 | 26,5 | 8,0 | 106,8 | №2 №387 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,75 | 1,45 | 25,7 | 0,0 | 131,0 | Пром |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 85 | 5,61 | 1,02 | 33,66 | 0,0 | 168,3 | Пром |
| | Итого за обед: | 995 | 48,58 | 51,49 | 146,64 | 18,81 | 1257 | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Слойка с повидлом | 75 | 4,78 | 8,84 | 38,04 | 0,0 | 250,0 | №2 №418 |
| | Напиток шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,2 | 80,0 | 65,3 | 54-13хн-2020 |
| | Итого за полдник: | 275 | 5,38 | 9,04 | 53,24 | 80 | 315,3 | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | Салат из цветной капусты, овощей и плодов | 100 | 1,83 | 6,2 | 5,7 | 17,5 | 86,4 | №2 №33 |
| | Пельмени из говядины отварные с маслом | 205 | 21,1 | 0,73 | 36,05 | 0,39 | 341,0 | №2 №392 |
| | Чай черный сладкий | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,5 | 0,04 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,3 | 0,6 | 19,8 | 0,0 | 99,0 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 75 | 5,6 | 0,2 | 38,55 | 0,0 | 196,5 | Пром |
| | Итого за ужин: | 630 | 32,03 | 7,73 | 106,6 | 17,93 | 749,7 | |
| Ужин №2 | | | | | | | | |
| | Айран | 200 | 6,0 | 1,0 | 8,0 | 1,40 | 65,0 | №2 №386 |
| | Итого за ужин №2: | 200 | 6 | 1 | 8 | 1,4 | 65 | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 2855 | 115,99 | 94,16 | 467,71 | 120,75 | 3320,3 | |