

Приложение № 1 к приказу ГБОУ "СПБ ГДТЮ"

от 22.03.2025 № 2661-ОД



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ГБОУ "СПБ ГДТЮ"

М.Р.Катунова

2025г.

ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для Загородного центра детско-юношеского творчества

"Зеркальный" (ДОЛ-возрастная группа 12-17 лет)

Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения

"Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных)

СОГЛАСОВАНО

и.о. директора

ЗЦДЮТ "Зеркальный"

П.Б.Гриша

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр. | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептур | |
|--------------------|-------------------------------------------|---------------|----------------------|--------|--------------|--------------------------------------|---------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | год | № рецепту ры |
| | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Масло (порциями) | 5 | 0.05 | 4.15 | 0.05 | 38,00 | 2004 | 96 |
| | Сыр плавленый | 19 | 2.53 | 3.56 | 1.41 | 48,00 | тк | 32 |
| | Каша жидкая манная | 200 | 6.00 | 8.30 | 27.60 | 209,00 | 2004 | 311 |
| | Джем | 10 | 0.00 | 0.00 | 6.10 | 24,00 | тк | 5 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3.16 | 2.68 | 15.90 | 101,00 | 2011 | 379 |
| | Творожок, обогащенный 5%в инд.упаковке | 100 | 5.60 | 5.00 | 22.40 | 158,00 | т/к | 6/н |
| | Батон нарезной обогащенный | 50 | 3.90 | 1.35 | 26.50 | 134,00 | тк | 3 |
| Итого за завтрак 1 | | 584 | 21,24 | 25,04 | 99,96 | 712,00 | | |
| завтрак 2 | Фрукт - мандарин | 200 | 1.60 | 0.40 | 55,08 | 76,00 | т/к | 66 |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 1,6 | 0,4 | 55,08 | 76 | | |
| Обед: | Салат из отварной свеклы с черносливом. | 100 | 3.20 | 16.20 | 12.10 | 208,00 | 2008 | 49 |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 5.49 | 5.27 | 16.32 | 135,00 | 2015 | 87 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1.10 | 0.10 | 4.78 | 26,00 | 2004 | 551/1 |
| | Мясные изделия для 1 блюда (кура) | 15 | 3.15 | 2.04 | 0.00 | 32,00 | т/к | 15 |
| | Птица, тушенная в соусе | 120 | 14.10 | 12.90 | 3.53 | 187,00 | 2011 | 301 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 4.30 | 5.50 | 45.24 | 247,00 | 2004 | 508/3 |
| | Компот из яблок | 200 | 0.00 | 0.00 | 17.90 | 69,40 | 2007 | 124 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.40 | 109,00 | т/к | 110 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0.12 | 0.02 | 0.28 | 2,00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 940 | 35,42 | 42,75 | 120,55 | 1015,4 | | |
| полдник | Молоко витаминизированное 3,2% в инд.упак | 200 | 6 | 6.4 | 9.4 | 120 | тк | 20,00 |
| | Пряник витаминизированный | 20 | 0.96 | 0.56 | 15.5333 | 67.33333 | тк | 14,00 |
| Итого за полдник: | | 220 | 6,96 | 6,96 | 24,9333 | 187,3333 | | |
| Ужин: | Бутерброд с отварными мясными продуктами | 60 | 10.46 | 6.00 | 12.69 | 154,29 | 2004 | 5 |
| | Помидор свежий | 50 | 0.54 | 0.12 | 1.89 | 10,80 | т/к | 14 |
| | Рыба отварная | 120 | 21.06 | 0.81 | 0.94 | 128,00 | 2004 | 396 |
| | Соус польский | 30 | 0.78 | 7.02 | 0.96 | 70,00 | 2004 | 606 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3.95 | 4.42 | 25.00 | 154,96 | 2004 | 181 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.10 | 15.00 | 60,00 | т/к | 11 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27.70 | 132,92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 700 | 41 | 19 | 84 | 711 | | |
| Ужин 2: | Йогурт питьевой 2,5% | 200 | 5.60 | 5.00 | 17.00 | 174,00 | т/к | 536 |
| | Корж молочный | 60 | 4.10 | 7.30 | 39.30 | 239,00 | 2013 | 598 |
| Итого за ужин 2 | | 260 | 9,70 | 12,30 | 56,30 | 413,00 | | |
| Итого за 1ый день: | | 2904 | 115,81 | 106,57 | 441,00 | 3114,70 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|------|-----|
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Бутерброд с рыбным гастрономическим | 60 | 10.60 | 4,20 | 13,10 | 133,00 | 2006 | 10 |
| | Омлет натуральный | 180 | 17,35 | 28,64 | 3,27 | 340,36 | 2004 | 340 |
| | Помидор свежий | 30 | 0,32 | 0,07 | 1,13 | 6,46 | т/к | 17 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 13,80 | 54,00 | 2010 | 196 |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2,26 | 0,88 | 15,42 | 78,60 | т/к | 4 |
| Итого за завтрак 1 | | 500 | 30,63 | 33,78 | 46,72 | 612,42 | | |
| завтрак 2 | Фрукт - банан | 200 | 3,00 | 1 | 42 | 192,00 | т/к | б/н |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | | |
| Обед: | Огурец свежий | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 | 2013 | 15 |
| | Щи из квашеной капусты с картофелем | 250 | 1,62 | 4,87 | 6,74 | 77,00 | 2015 | 77 |
| | Сметана | 10 | 0,26 | 1,50 | 0,36 | 16,20 | 2013 | 488 |
| | Мясные изд. для 1 блюда (кура) | 15 | 3,15 | 2,04 | 0,00 | 32,00 | тк | 15 |
| | Печень по-строгановски | 120 | 15,10 | 15,80 | 3,00 | 216,00 | 2011 | 9*8 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 38,30 | 188,00 | 2004 | 332 |
| | Компот из консервированных фруктов | 200 | 0,40 | 0,00 | 41,40 | 161,40 | 2004 | 637 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0,12 | 0,02 | 0,28 | 2,00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 890 | 31,68 | 25,74 | 118,73 | 831,02 | | |
| полдник | Молоко кипяченое 2,5% | 200 | 5,60 | 6,40 | 8,20 | 112,00 | 2004 | 697 |
| | Печенье | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,87 | 83,33 | тк | ПР |
| итого за полдник: | | 220 | 7,10 | 8,36 | 23,07 | 195,33 | | |
| Ужин | Салат витаминный №2 | 100 | 1,57 | 6,02 | 8,79 | 95,70 | 2011 | 49 |
| | Рагу из птицы (индейка) | 300 | 23,64 | 24,72 | 27,24 | 424,80 | 2013 | 412 |
| | Кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 119,00 | 2010 | 211 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 660 | 29,10 | 31,39 | 73,73 | 772,42 | | |
| Ужин 2: | Кефир для детского питания 3,2% в инд. упаковке | 210 | 5,78 | 5,88 | 17,20 | 147,00 | т/к | 22 |
| | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,90 | 3,06 | 26,93 | 151,00 | 2016 | 456 |
| Итого за ужин 2 | | 260 | 9,68 | 8,94 | 44,13 | 298 | | |
| Итого за 2ой день: | | 2730 | 111,19 | 109,22 | 348,38 | 2901,19 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------|-----|
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Масло (порциями) | 5 | 0.05 | 4.15 | 0.05 | 38.00 | 2004 | 96 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 2.88 | 4.88 | 12.13 | 115.00 | 2004 | 3 |
| | Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес» | 200 | 7.44 | 12.22 | 32.64 | 271.42 | 2011 | 182 |
| | Какао с молоком | 200 | 4.08 | 3.54 | 17.60 | 119.00 | 2011 | 382 |
| | Творожок, обогащенный 5%в инд.упаковке | 100 | 5.60 | 5.00 | 22.40 | 158.00 | т/к | б/н |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2.26 | 0.88 | 15.42 | 78.60 | т/к | 4 |
| Итого за завтрак 1 | | 585 | 22,30 | 30,66 | 100,24 | 780,02 | | |
| завтрак 2 | Виноград | 120 | 0.72 | 0.2 | 42.48 | 86.00 | т/к | б/н |
| Итого за завтрак 2 | | 120 | 0,72 | 0,2 | 42,48 | 86 | | |
| Обед: | Овощи натуральные свежие | 100 | 0.90 | 0.15 | 2.85 | 17.00 | т/к | 29 |
| | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7.63 | 9.80 | 9.54 | 218.00 | 2012 | 82 |
| | Мясные изд.для 1 блюда (кура) | 15 | 3.15 | 2.04 | 0.00 | 32.00 | тк | 15 |
| | Котлеты рубленые из птицы (инд) | 120 | 19.40 | 16.10 | 20.30 | 318.00 | 2006 | 347 |
| | Овощи тушеные | 180 | 4.09 | 6.84 | 16.79 | 148.81 | 2008 | 338 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0.25 | 0.00 | 13.50 | 55.00 | 2013 | 527 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27.70 | 132.92 | т/к | 10 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0.12 | 0.02 | 0.28 | 2.00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 930 | 39,43 | 35,60 | 90,96 | 923,73 | | |
| Полдник: | Изделия кондитерские (пряник) | 20 | 0.96 | 0.56 | 15.53 | 67.33 | т/к | 14 |
| | Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке | 200 | 1.00 | 0.20 | 19.80 | 86.00 | т/к | 9 |
| Итого за полдник | | 220 | 1,96 | 0,76 | 35,33 | 153,33 | | |
| Ужин: | Салат Полоньинский | 100 | 1.10 | 10.10 | 4.40 | 113.00 | СП6 2024 | 27 |
| | Бефстроганов из говядины | 120 | 18.20 | 27.70 | 6.14 | 348.00 | 2011 | 250 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3.73 | 10.98 | 21.58 | 207.43 | 2011 | 128 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.14 | 0.00 | 6.14 | 24.00 | 2017 | 286 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27.70 | 132.92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 660,00 | 27,06 | 49,43 | 65,96 | 825,35 | | |
| Ужин 2: | Ряженка 2,5% | 180 | 5.40 | 1.80 | 7.56 | 72.00 | 2004 | 698 |
| | Песочное кольцо | 50 | 3.75 | 7.90 | 21.66 | 248.00 | 1996 | 8 |
| Итого за ужин 2 | | 230 | 9,15 | 9,7 | 29,22 | 320 | | |
| Итого за 3ий день: | | 2745 | 100,63 | 126,36 | 364,18 | 3088,42 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------|-----|
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Масло (порциями) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 38,00 | 2004 | 96 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 2,88 | 4,88 | 12,13 | 115,00 | 2004 | 3 |
| | Пудинг из творога | 180 | 24,86 | 23,63 | 38,03 | 464,63 | 2013 | 319 |
| | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,70 | 98,40 | | 490 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,90 | 101,00 | 2011 | 379 |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2,26 | 0,88 | 15,42 | 78,60 | т/к | 4 |
| Итого за завтрак 1 | | 495 | 35,36 | 38,76 | 98,22 | 895,63 | | |
| завтрак 2 | Груша | 200 | 1,80 | 0,2 | 19 | 86,00 | т/к | 458 |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 1,8 | 0,2 | 19 | 86 | | |
| Обед: | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,70 | 10,10 | 2,30 | 103,00 | 2004 | 16 |
| | Суп из овощей со сметаной | 250 | 3,00 | 4,20 | 10,20 | 91,00 | СПб 2008 | 95 |
| | Мясные изделия для 1 блюда (кура) | 15 | 3,15 | 2,04 | 0,00 | 32,00 | т/к | 15 |
| | Биточки рыбные запеченные | 130 | 12,06 | 6,64 | 10,26 | 218,00 | 2012 | 255 |
| | Рис отварной с овощами | 180 | 4,05 | 6,59 | 30,50 | 226,00 | 2007 | 58 |
| | Компот из яблок | 200 | 0,00 | 0,00 | 17,90 | 69,40 | 2007 | 124 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0,12 | 0,02 | 0,28 | 2,00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 940 | 26,97 | 30,24 | 99,14 | 874,32 | | |
| Полдник: | Вафли | 20 | 0,56 | 0,66 | 15,47 | 70,67 | т/к | б/н |
| | Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | т/к | 20 |
| Итого за полдник | | 220 | 6,56 | 7,06 | 24,87 | 190,67 | | |
| Ужин: | Сельдь с луком | 60 | 7,43 | 7,22 | 1,20 | 99,50 | 2007 | 26 |
| | Яйцо вареное | 50 | 5,98 | 5,06 | 0,31 | 70,75 | 2020 | 80 |
| | Жаркое по-домашнему (св) | 250 | 27,78 | 31,02 | 28,41 | 505,71 | 2011 | 259 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 62,00 | т/к | 24 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 620,00 | 45,38 | 44,06 | 72,82 | 870,88 | | |
| Ужин 2: | Йогурт питьевой 2,5% | 180 | 3,60 | 2,75 | 5,40 | 86,40 | т/к | |
| | Булочка "Веснушка" | 60 | 4,68 | 3,67 | 32,30 | 181,00 | 2011 | 473 |
| Итого за ужин 2 | | 200 | 3,60 | 2,75 | 5,40 | 86,40 | | |
| Итого за 4ый день: | | 2675 | 119,68 | 123,07 | 319,44 | 3003,88 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------------|-------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------|-------|
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Масло (порциями) | 5 | 0.05 | 4.15 | 0.05 | 38.00 | 2004 | 96 |
| | Сыр плавленый (порциями) | 19 | 2.53 | 3.56 | 1.41 | 48.00 | т/к | 32 |
| | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7.20 | 8.80 | 35.73 | 253.00 | 2004 | 311 |
| | Какао с молоком | 200 | 4.08 | 3.54 | 17.60 | 119.00 | 2011 | 382 |
| | Яйцо вареное | 50 | 5.98 | 5.06 | 0.31 | 70.75 | 2020 | 80 |
| | Батон нарезной обогащенный | 50 | 3.90 | 1.35 | 26.50 | 134.00 | т/к | 3 |
| Итого за завтрак 1 | | 524 | 23,735 | 26,4625 | 81,6 | 662,75 | | |
| завтрак 2 | Яблоко | 200 | 0.80 | 0.8 | 19.6 | 88.00 | т/к | б/н |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | | |
| Обед: | Огурец свежий | 50 | 0.35 | 0.05 | 0.95 | 5.50 | 2013 | 15 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7.63 | 9.80 | 9.54 | 218.00 | 2012 | 82 |
| | Говядина отварная | 20 | 5.68 | 4.51 | 0.00 | 63.20 | | |
| | Сметана | 15 | 0.39 | 2.25 | 0.54 | 24.30 | 2013 | 488 |
| | Сердце в соусе | 120 | 15.70 | 11.00 | 3.42 | 182.00 | 2011 | 262 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3.73 | 11.00 | 21.60 | 207.00 | 2004 | 181 |
| | Компот из чернослива | 200 | 0.50 | 0.20 | 19.50 | 81.30 | т/к | 54*20 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27.70 | 132.92 | т/к | 10 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0.12 | 0.02 | 0.28 | 2.00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 900 | 37,99 | 39,48 | 83,53 | 916,22 | | |
| Полдник: | Зефир | 20 | 0.16 | 0.02 | 15.95 | 65.00 | ПР | 4 |
| | Соки плодовые и ягодные | 200 | 1.00 | 0.20 | 19.80 | 86.00 | т/к | 9 |
| Итого за полдник | | 220 | 1,16 | 0,22 | 35,75 | 151,00 | | |
| Ужин: | Помидор свежий | 50 | 0.54 | 0.12 | 1.89 | 10.80 | т/к | 14 |
| | Бутерброд с мясными гастроном.продуктами | 60 | 9.48 | 5.40 | 11.80 | 133.00 | 2013 | 83 |
| | Тефтели рыбные паровые | 120 | 15.8 | 1.48 | 11.7 | 123 | 2011 | 260 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.79 | 0.81 | 38.30 | 188.00 | 2004 | 332 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.10 | 15.00 | 60.00 | т/к | 11 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27.70 | 132.92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 670 | 36,70 | 8,56 | 106,39 | 647,72 | | |
| Ужин 2: | Кефир, обогащенный бифидобактериями 2,5% | 200 | 6.00 | 0.20 | 8.00 | 62.00 | 2004 | 698 |
| | Булочка "Творожная" | 50 | 5.90 | 11.35 | 23.40 | 144.28 | 2004 | 786 |
| Итого за ужин 2 | | 250 | 11,9 | 11,55 | 31,4 | 206,28 | | |
| Итого за 5ый день: | | 2764 | 112,29 | 87,07 | 358,27 | 2671,96 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|------|-----|
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Сыр (порциями) | 15 | 4.00 | 5.00 | 0.00 | 62,67 | 2004 | 97 |
| | Бутерброд с икрой лососевой | 60 | 8.81 | 5.81 | 18,80 | 163,00 | 2013 | 105 |
| | Омлет натуральный | 180 | 17.35 | 28,64 | 3,27 | 340,36 | 2004 | 340 |
| | Горошек зеленый консервированный | 30 | 0.90 | 0.08 | 1,89 | 11,62 | т/к | 40 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.10 | 0.00 | 13,80 | 54,00 | 2010 | 196 |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2.26 | 0.88 | 15,42 | 78,60 | т/к | 4 |
| Итого за завтрак 1 | | 515 | 33,41 | 40,40 | 53,18 | 710,25 | | |
| завтрак 2 | Банан | 200 | 3.00 | 1 | 42 | 192,00 | ПР | б/н |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | | |
| Обед: | Салат из свежих помидоров и перца | 100 | 1.00 | 10.10 | 3,40 | 109,00 | 2013 | 33 |
| | Суп с крупой и мясными фрикадельками | 250 | 2.34 | 2.83 | 23,60 | 100,83 | 2015 | 83 |
| | Фрикадельки мясные | 18 | 5.70 | 3,20 | 0,20 | 52,00 | 2008 | 70 |
| | Голубцы ленивые | 250 | 25.25 | 27.75 | 15,50 | 420,00 | 2008 | 306 |
| | Соус сметанный | 30 | 0.25 | 0.72 | 1,15 | 12,24 | 2004 | 600 |
| | Компот из кураги | 200 | 0.10 | 0.10 | 25,20 | 117,00 | 2004 | 643 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0.12 | 0.02 | 0,28 | 2,00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 913 | 38,65 | 45,37 | 97,03 | 945,99 | | |
| Полдник: | Пряник витаминизирован | 20 | 0.96 | 0.56 | 15,53 | 67,33 | тк | 14 |
| | Молоко кипяченое 2,5% | 200 | 5.60 | 6.40 | 8,20 | 112,00 | 2004 | 697 |
| Итого за полдник | | 220 | 6,56 | 6,96 | 23,73 | 179,33 | | |
| Ужин: | Салат из квашеной капусты | 100 | 1.71 | 5.00 | 8,46 | 85,70 | 2011 | 47 |
| | Картофель отварной | 180 | 4.82 | 6.36 | 35,78 | 184,13 | 2011 | 310 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 120 | 19.00 | 19.70 | 20,20 | 335,00 | 2011 | 305 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.10 | 0.00 | 13,80 | 54,00 | 2010 | 196 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 660 | 29,52 | 31,72 | 105,93 | 791,74 | | |
| Ужин 2: | Ряженка 2,5% | 180 | 5.40 | 1.80 | 7,56 | 72,00 | 2004 | 698 |
| | Ватрушка с джемом | 60 | 3.12 | 2.88 | 35,00 | 170,00 | 2010 | 511 |
| Итого за ужин 2 | | 240 | 8,52 | 4,68 | 42,56 | 242 | | |
| Итого за бой день: | | 2748 | 119,67 | 130,13 | 364,44 | 3061,32 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------|-------|
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Масло (порциями) | 5 | 0.05 | 4.15 | 0.05 | 38.00 | 2004 | 96 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 2.88 | 4.88 | 12.13 | 115.00 | 2004 | 3 |
| | Запеканка из творога | 180 | 30.38 | 17.33 | 23.74 | 375.75 | 2011 | 9*5 |
| | молоко сгущенное | 30 | 2.16 | 2.55 | 16.70 | 98.40 | | 490 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3.16 | 2.68 | 15.90 | 101.00 | 2011 | 379 |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2.26 | 0.88 | 15.42 | 78.60 | т/к | 4 |
| Итого за завтрак 1 | | 495 | 40.88 | 32.46 | 83.93 | 806.75 | | |
| завтрак 2 | Груша | 200 | 1.80 | 0.2 | 19 | 86.00 | т/к | 458 |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 1,8 | 0,2 | 19 | 86 | | |
| Обед: | Винегрет с сельдью | 100 | 5.78 | 9.16 | 5.48 | 128.00 | 2011 | 69 |
| | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2.38 | 5.08 | 13.00 | 117.00 | 2011 | 88 |
| | мясные изд.для 1 блюда (кура) | 15 | 3.15 | 2.04 | 0.00 | 32.00 | тк | 15 |
| | Печень по-строгановски | 120 | 15.10 | 15.80 | 3.00 | 216.00 | 2011 | 9*8 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3.74 | 6.52 | 24.50 | 170.00 | П62008 | 335 |
| | Компот из консервированных фруктов | 200 | 0.40 | 0.00 | 19.32 | 161.40 | 2004 | 637 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27.70 | 132.92 | т/к | 10 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0.12 | 0.02 | 0.28 | 2.00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 930 | 34,56 | 39,27 | 93,28 | 959,32 | | |
| полдник | Печенье | 20 | 1.50 | 1.96 | 14.87 | 83.33 | тк | ПР |
| | Соки плодовые и ягодные | 180 | 0.90 | 0.18 | 17.82 | 77.40 | т/к | 9 |
| Итого за полдник | | 200 | 2,40 | 2,14 | 32,69 | 160,73 | | |
| Ужин: | Помидор свежий | 50 | 0.54 | 0.12 | 1.89 | 10.80 | т/к | 14 |
| | Шницель говяжий | 120 | 21.90 | 21.80 | 19.50 | 362.00 | 2021 | 112 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10.26 | 9.41 | 44.50 | 303.66 | 2004 | 508/3 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.10 | 15.00 | 60.00 | 2004 | 685 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27.70 | 132.92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 610 | 36,79 | 32,08 | 108,59 | 869,38 | | |
| | Булочка с орехами | 50 | 4.17 | 1.60 | 27.97 | 143.33 | 2016 | 450 |
| Ужин 2: | Йогурт питьевой 2.5% | 180 | 3.60 | 2.75 | 5.40 | 86.40 | т/к | 1 |
| Итого за ужин 2 | | 230 | 7,77 | 4,354 | 33,37 | 229,73 | | |
| Итого за 7ой день: | | 2665 | 124,21 | 110,50 | 370,86 | 3111,91 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|---------|-----|
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Масло (порциями) | 5 | 0.05 | 4.15 | 0.05 | 38,00 | 2004 | 96 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 2.88 | 4.88 | 12,13 | 115,00 | 2004 | 3 |
| | Каша молочная вязкая (рисовая) | 200 | 5.46 | 9.86 | 48,10 | 304,00 | 2011 | 174 |
| | Кисель из концентрата на плодовых и ягод. экс | 200 | 0.00 | 0.00 | 10,00 | 119,00 | 2010 | 211 |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2.26 | 0.88 | 15,42 | 78,60 | т/к | 7 |
| | Яйцо вареное | 50 | 5.98 | 5.06 | 0,31 | 70,75 | 2020 | 80 |
| Итого за завтрак 1 | | 535 | 16,62 | 24,82 | 86,01 | 725,35 | | |
| завтрак 2 | Фрукт - банан | 200 | 3.00 | 1 | 42 | 192,00 | т/к | б/н |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | | |
| Обед: | Салат витаминный (2-й вариант) | 100 | 1.57 | 6.02 | 8,79 | 95,70 | 2011 | 49 |
| | Суп Любительский | 250 | 5.90 | 2.60 | 25,30 | 149,00 | 2008 | 93 |
| | Мясные изд. для 1 блюда (кура) | 15 | 3.15 | 2.04 | 0.00 | 32,00 | тк | 15 |
| | Котлеты, биточки, шницели | 120 | 12.50 | 15.40 | 12,20 | 246,00 | 2017 | 268 |
| | Рагу овощное(№1) | 180 | 40.50 | 13.50 | 0.00 | 283,50 | 2013 | 714 |
| | Компот из кураги | 200 | 0.10 | 0.10 | 25,20 | 117,00 | 2004 | 643 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0.12 | 0.02 | 0,28 | 2,00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 930 | 67,73 | 40,33 | 99,47 | 1058,12 | | |
| Полдник: | Вафли | 20 | 0.56 | 0.66 | 15,47 | 70,67 | т/к | б/н |
| | Молоко кипяченое 2.5% | 200 | 5.60 | 6.40 | 8,20 | 112,00 | 2004 | 697 |
| Итого за полдник | | 220 | 6,16 | 7,06 | 23,67 | 182,67 | | |
| Ужин: | Огурец свежий | 50 | 0.35 | 0.05 | 0,95 | 5,50 | 2013 | 15 |
| | Шницель рыбный натуральный | 120 | 18.12 | 5.88 | 12,32 | 174,00 | 2015 | 274 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3.74 | 6.52 | 24,50 | 170,00 | спб2008 | 335 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.10 | 0.00 | 13,80 | 54,00 | 2010 | 196 |
| | Бутерброд с отварными мясными продуктами | 60 | 10.46 | 6.00 | 12,69 | 154,29 | 2004 | 5 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 670 | 36,66 | 19,10 | 91,95 | 690,70 | | |
| Ужин 2: | Булочка российская | 60 | 4.22 | 4.81 | 33,30 | 193,00 | 2011 | 274 |
| | Ряженка 2,5% | 180 | 5.40 | 1.80 | 7,56 | 72,00 | 2004 | 698 |
| Итого за ужин 2 | | 240 | 9,62 | 6,61 | 40,86 | 265 | | |
| Итого за 8ой день: | | 2795 | 139,792 | 98,9326 | 383,954 | 3113,835 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|---------|-----|
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Масло (порциями) | 5 | 0.05 | 4.15 | 0.05 | 38.00 | 2004 | 96 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 2.88 | 4.88 | 12.13 | 115.00 | 2004 | 3 |
| | Каша из пшена и риса молочная «Дружба» | 200 | 5.52 | 10.16 | 39.50 | 272.72 | 2011 | 175 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3.16 | 2.68 | 15.90 | 101.00 | 2011 | 379 |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2.26 | 0.88 | 15.42 | 78.60 | т/к | 4 |
| | Творожок в инд.упак 5% | 100 | 7.40 | 3.90 | 9.40 | 102.00 | ПР | б/н |
| Итого за завтрак 1 | | 585 | 21,26 | 26,64 | 92,40 | 707,32 | | |
| завтрак 2 | Фрукт - яблоко | 200 | 0.80 | 0.8 | 19.6 | 88.00 | т/к | б/н |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | | |
| Обед: | Салат из свежих помидоров с болгарским перцем | 100 | 1.10 | 10.10 | 3.60 | 106.00 | 2004 | 22 |
| | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 6.87 | 5.62 | 5.00 | 195.00 | 2012 | 96 |
| | Мясные изделия 1 блюда (кура) | 15 | 3.15 | 2.04 | 0.00 | 32.00 | тк | 15 |
| | Сметана | 15 | 0.39 | 2.25 | 0.54 | 24.30 | 2013 | 488 |
| | Сердце в соусе | 120 | 15.70 | 11.00 | 3.42 | 182.00 | 2011 | 262 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3.74 | 6.52 | 24.50 | 170.00 | П62008 | 335 |
| | Компот из изюма | 200 | 1.00 | 0.10 | 34.20 | 142.00 | 2004 | 638 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27.70 | 132.92 | т/к | 10 |
| | Мороженое сливочное в инд. упаковке | 70 | 2.10 | 9.45 | 11.97 | 72.10 | т/к | 55 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0.12 | 0.02 | 0.28 | 2.00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 1015 | 38,06 | 47,75 | 111,21 | 1058,32 | | |
| Полдник: | Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке | 200 | 1.00 | 0.20 | 19.80 | 86.00 | 2008СП6 | 442 |
| | Зефир | 20 | 0.16 | 0.02 | 15.95 | 65.00 | ПР | 4 |
| Итого за полдник | | 220 | 1,16 | 0,22 | 35,75 | 151,00 | | |
| | Огурец свежий | 50 | 0.35 | 0.05 | 0.90 | 6.00 | т/к | 27 |
| | Мясо тушеное (говядина) | 120 | 10.56 | 22.44 | 4.80 | 268.80 | 2006М | 292 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.79 | 0.81 | 38.30 | 188.00 | 2004 | 332 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.10 | 0.00 | 13.80 | 54.00 | 2010 | 196 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27.70 | 132.92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 610 | 21,6945 | 23,9545 | 85,4982 | 649,7164 | | |
| Ужин 2: | Кефир, обогащенный бифидобактериями 2.5% | 200 | 6.00 | 0.20 | 8.00 | 62.00 | 2004 | 698 |
| | Ватрушка с творожным фаршем | 60 | 7.36 | 3.84 | 26.00 | 169.20 | 2004 | 741 |
| Итого за ужин 2 | | 260 | 6,00 | 0,20 | 8,00 | 62,00 | | |
| Итого за 9ый день: | | 2890 | 88,98 | 99,57 | 352,45 | 2716,35 | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|-------|------|
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Масло (порциями) | 5 | 0.05 | 4.15 | 0.05 | 38.00 | 2004 | 96 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 2.88 | 4.88 | 12.13 | 115.00 | 2004 | 3 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 4.20 | 8.40 | 26.00 | 199.00 | 2004 | 311 |
| | Какао с молоком | 200 | 4.08 | 3.54 | 17.60 | 119.00 | 2011 | 382 |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2.26 | 0.88 | 15.42 | 78.60 | т/к | 4 |
| | Яйцо вареное | 50 | 5.98 | 5.06 | 0.31 | 70.75 | 2020 | 80 |
| Итого за завтрак 1 | | 535 | 19,44 | 26,90 | 71,51 | 620,35 | | |
| завтрак 2 | Фрукт - апельсин | 200 | 0.80 | 0.8 | 19.6 | 88.00 | т/к | б/н |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | | |
| Обед: | Овощи натуральные свежие | 100 | 0.90 | 0.15 | 2.85 | 17.00 | т/к | 29 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7.63 | 9.80 | 9.54 | 218.00 | 2012 | 82 |
| | мясные изд.для 1 блюда (кура) | 15 | 3.15 | 2.04 | 0.00 | 32.00 | тк | 15 |
| | Сметана | 15 | 0.39 | 2.25 | 0.54 | 24.30 | 2013 | 488 |
| | Котлеты (биточки, шницели) | 120 | 18.66 | 13.86 | 18.84 | 274.50 | 2011 | 282 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4.45 | 4.09 | 44.51 | 236.39 | 2011Е | 45*3 |
| | Компот из кураги | 200 | 0.10 | 0.10 | 25.20 | 117.00 | 2004 | 643 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27.70 | 132.92 | т/к | 10 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0.12 | 0.02 | 0.28 | 2.00 | т/к | 16 |
| | Мороженое сливочное в инд. упаковке | 70 | 3.00 | 13.50 | 7.10 | 103.00 | т/к | 55 |
| Итого за обед | | 1015 | 42,2945 | 46,4645 | 136,558 | 1157,106 | | |
| Полдник: | Сухари сдобные | 20 | 1.40 | 1.80 | 13.60 | 76.00 | т/к | 56 |
| | Молоко кипяченое 2.5% | 200 | 5.60 | 6.40 | 8.20 | 112.00 | 2004 | 697 |
| Итого за полдник | | 220 | 7,00 | 8,20 | 21,80 | 188,00 | | |
| Ужин: | Огурец свежий | 50 | 0.35 | 0.05 | 0.95 | 6.00 | т/к | 27 |
| | Рыба припущенная с овощами | 120 | 10.12 | 0.62 | 3.82 | 61.50 | 2011 | 244 |
| | Овощи тушеные | 180 | 4.09 | 6.84 | 16.80 | 149.00 | 2008 | 338 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0.30 | 0.10 | 15.20 | 62.00 | 2004 | 686 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27.70 | 132.92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 610 | 19 | 8 | 64 | 411 | | |
| Ужин 2: | Йогурт питьевой 2.5% | 180 | 3.60 | 2.75 | 5.40 | 86.40 | т/к | 1 |
| | Коржик молочный | 60 | 2.80 | 4.90 | 24.80 | 154.00 | 2021 | 547 |
| Итого за ужин 2 | | 240 | 6,4 | 7,654 | 30,2 | 240,4 | | |
| Итого за 10ый день: | | 2820 | 94,69 | 98,29 | 344,13 | 2705,27 | | |

| ДНИ | | Объем | Б,г | Ж,г | У,г | Э.Ц. | | |
|----------------------------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--|--|
| <i>Всего за 1 день:</i> | | 2904 | 115.81 | 106.57 | 441.00 | 3114.70 | | |
| <i>Всего за 2 день:</i> | | 2730 | 111.19 | 109.22 | 348.38 | 2901.19 | | |
| <i>Всего за 3 день:</i> | | 2745 | 100.63 | 126.36 | 364.185 | 3088.423 | | |
| <i>Всего за 4 день:</i> | | 2675 | 119.678 | 123.072 | 319.443 | 3003.884 | | |
| <i>Всего за 5 день:</i> | | 2764 | 112.294 | 87.0733 | 358.266 | 2671.963 | | |
| <i>Всего за 6 день:</i> | | 2748 | 119.666 | 130.132 | 364.44 | 3061.318 | | |
| <i>Всего за 7 день:</i> | | 2665 | 124.205 | 110.504 | 370.856 | 3111.906 | | |
| <i>Всего за 8 день:</i> | | 2795 | 139.792 | 98.9326 | 383.954 | 3113.835 | | |
| <i>Всего за 9 день:</i> | | 2890 | 88.9801 | 99.5701 | 352.451 | 2716.353 | | |
| <i>Всего за 10 день:</i> | | 2820 | 94.6851 | 98.2866 | 344.131 | 2705.273 | | |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ | | 27736 | 1126.93 | 1089.72 | 3647.11 | 29488.84 | | |
| В среднем за 1 день | | 2773,6 | 112,693 | 108,972 | 364,711 | 2948,88 | | |
| | норма | | 90 | 92 | 383 | 2720,00 | | |
| | плюс 10% | | 99,00 | 101,20 | 421,30 | 2992,00 | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда гр. | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Сборник рецептур | |
|---------------------|------------------------------------------|---------------|----------------------|---------|--------------|--------------------------------------|------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод ы | | год | № рецепту ры |
| День 11 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Масло (порциями) | 5 | 0.05 | 4.15 | 0.05 | 38,00 | 2004 | 96 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 2,88 | 4,88 | 12,13 | 115,00 | 2004 | 3 |
| | Омлет натуральный | 180 | 17.35 | 28,64 | 3,27 | 340,36 | 2004 | 340 |
| | Кофейный напиток | 200 | 1,50 | 1.30 | 22,40 | 107,00 | 2004 | 692 |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2.26 | 0.88 | 15.42 | 78,60 | т/к | 7 |
| Итого за завтрак 1 | | 465 | 24,03 | 39,8374 | 53,2677 | 678,96 | | |
| завтрак 2 | Фрукт - мандарин | 200 | 1.60 | 0.40 | 55.08 | 76,00 | т/к | 66 |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 1,6 | 0,4 | 55,08 | 76 | | |
| Обед: | Огурец свежий | 50 | 0.35 | 0.05 | 0.95 | 5,50 | 2013 | 15 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 2.34 | 2.83 | 16.64 | 100,83 | 2015 | 83 |
| | Фрикадельки мясные | 30 | 6.96 | 3.12 | 0.24 | 55,00 | 2004 | 112 |
| | Котлета Домашняя | 120 | 14.58 | 27.86 | 10.98 | 352,18 | 2011 | 271 |
| | Капуста тушеная | 180 | 3.71 | 5.83 | 16.97 | 135,18 | 2011 | 321 |
| | Компот из апельсинов | 200 | 1.00 | 0.20 | 19.80 | 86,00 | т/к | 9 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.96 | 0.72 | 20.40 | 109,00 | т/к | 110 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0.12 | 0.02 | 0.28 | 2,00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 895 | 33,02 | 40,63 | 86,26 | 845,69 | | |
| полдник | Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке | 200 | 1.00 | 0.20 | 19.80 | 86,00 | т/к | 9 |
| | Булочка Творожная | 80 | 3.68 | 5.92 | 47.89 | 141,00 | т/к | 33 |
| | Конфета | 20 | 0.96 | 0.56 | 15.53 | 67,33 | тк | 14,00 |
| Итого за полдник: | | 300 | 5,64 | 6,68 | 83,22 | 294,33 | | |
| Ужин: | Помидор свежий | 50 | 0.54 | 0.12 | 1.89 | 10,80 | т/к | 14 |
| | Птица тушеная (индейка) | 120 | 14.11 | 12.94 | 3.53 | 186,74 | 2011 | 301 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3.74 | 6.52 | 24.50 | 170,00 | СП62008 | 335 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.20 | 0.10 | 15.00 | 60,00 | т/к | 11 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27.70 | 132,92 | т/к | 10 |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2.26 | 0.88 | 15.42 | 78,60 | т/к | 7 |
| Итого за ужин | | 640 | 25 | 21 | 88 | 639 | | |
| Ужин 2: | Кефир | 200 | 5.50 | 5.60 | 16.38 | 140,00 | т/к | 536 |
| | Сушка | 20 | 2.14 | 0.24 | 14.27 | 102,00 | 2013 | 582 |
| Итого за ужин 2 | | 220 | 7,64476 | 5,84 | 30,6476 | 242 | | |
| Итого за 11ый день: | | 2720 | 96,67 | 114,60 | 396,52 | 2776,05 | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|------|-----|
| День 12 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Масло (порциями) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 38,00 | 2004 | 96 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 2,88 | 4,88 | 12,13 | 115,00 | 2004 | 3 |
| | Каша жидкая манная | 200 | 6,00 | 8,30 | 27,60 | 209,00 | 2004 | 311 |
| | Джем | 15 | 0,11 | 0,03 | 0,98 | 37,80 | т/к | 41 |
| | Кисель | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 119,00 | 2010 | 211 |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2,26 | 0,88 | 15,42 | 78,60 | т/к | 7 |
| Итого за завтрак 1 | | 500 | 11,286 | 18,231 | 66,17 | 597,4 | | |
| завтрак 2 | Фрукт - банан | 200 | 3,00 | 1 | 42 | 192,00 | т/к | б/н |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | | |
| Обед: | Помидор свежий | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,90 | 11,00 | т/к | 14 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 6,55 | 5,26 | 10,77 | 121,00 | 2011 | 88 |
| | Мясные изд. для 1 блюда (кура) | 15 | 3,15 | 2,04 | 0,00 | 32,00 | тк | 15 |
| | Сметана | 15 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,30 | 2013 | 488 |
| | Поджарка (св) | 120 | 25,60 | 33,40 | 4,93 | 421,00 | 2011 | 251 |
| | Картофель отварной (мятый) | 180 | 3,48 | 5,64 | 28,20 | 177,60 | 2004 | 203 |
| | Компот из консервированных фруктов | 200 | 0,40 | 0,00 | 41,40 | 161,40 | 2004 | 637 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0,12 | 0,02 | 0,28 | 2,00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 895 | 44,13 | 49,36 | 115,72 | 1083,22 | | |
| полдник | Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | т/к | 20 |
| | Печенье | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,87 | 83,33 | тк | ПР |
| итого за полдник: | | 220 | 7,50 | 8,36 | 24,27 | 203,33 | | |
| Ужин | Огурец свежий | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 | 2013 | 15 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 38,30 | 188,00 | 2004 | 332 |
| | Шницель рыбный | 120 | 16,99 | 17,09 | 9,97 | 261,82 | 2011 | 235 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 13,80 | 54,00 | 2010 | 196 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 610 | 28,12 | 18,60 | 90,72 | 642,24 | | |
| Ужин 2: | Ряженка 2,5% | 180 | 5,40 | 1,80 | 7,56 | 72,00 | 2004 | 698 |
| | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,90 | 3,06 | 26,93 | 151,00 | 2016 | 456 |
| Итого за ужин 2 | | 230 | 9,3 | 4,86 | 34,49 | 223 | | |
| Итого за 2ой день: | | 2655 | 103,35 | 100,42 | 373,36 | 2941,19 | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------|-------|
| День 13 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Масло (порциями) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 38,00 | 2004 | 96 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 2,88 | 4,88 | 12,13 | 115,00 | 2004 | 3 |
| | Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес» | 200 | 7,40 | 7,90 | 29,50 | 219,00 | 2011 | 6*4 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,60 | 119,00 | 2011 | 382 |
| | Творожок, обогащенный 5%в инд.упаковке | 100 | 5,60 | 5,00 | 22,40 | 158,00 | т/к | б/н |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2,26 | 0,88 | 15,42 | 78,60 | т/к | 7 |
| Итого за завтрак 1 | | 585 | 22,26 | 26,34 | 97,10 | 727,60 | | |
| завтрак 2 | Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | т/к | б/н |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | | |
| Обед: | Овощи натуральные свежие | 100 | 0,90 | 0,15 | 2,85 | 17,00 | т/к | 29 |
| | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135,00 | 2015 | 87 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,10 | 0,10 | 4,78 | 26,00 | 2004 | 551/1 |
| | Мясные изделия для 1 блюда (кура) | 25 | 5,25 | 3,40 | 0,00 | 53,33 | т/к | 15 |
| | Печень по-строгановски | 120 | 15,90 | 13,50 | 4,22 | 222,00 | 2004 | 431 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,30 | 5,50 | 45,24 | 247,00 | 2004 | 508/3 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,25 | 0,00 | 13,50 | 55,00 | 2013 | 527 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0,12 | 0,02 | 0,28 | 2,00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 950 | 37,20 | 28,59 | 114,89 | 890,25 | | |
| Полдник: | Изделия кондитерские (пряник) | 20 | 0,96 | 0,56 | 15,53 | 67,33 | т/к | 14 |
| | Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | т/к | 9 |
| Итого за полдник | | 220 | 1,96 | 0,76 | 35,33 | 153,33 | | |
| Ужин: | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 100 | 4,70 | 19,50 | 7,00 | 224,00 | 2008 | 49 |
| | Тефтели мясные (1вар) | 120 | 8,83 | 9,68 | 11,17 | 167,26 | 2011 | 286 |
| | Картофельное пюре | 180 | 4,64 | 4,19 | 29,13 | 272,00 | 2004 | 181 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | СП62008 | 430 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 660,00 | 22,26 | 34,02 | 90,00 | 856,18 | | |
| Ужин 2: | Йогурт питьевой 2,5% | 200 | 4,00 | 3,06 | 6,00 | 96,00 | т/к | 1 |
| | Песочное кольцо | 50 | 3,75 | 7,90 | 21,66 | 248,00 | 1996 | 8 |
| Итого за ужин 2 | | 250 | 7,75 | 10,96 | 27,66 | 344 | | |
| Итого за 13ий день: | | 2865 | 92,24 | 101,48 | 384,57 | 3059,36 | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------|-----|
| День 14 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Масло (порциями) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 38,00 | 2004 | 96 |
| | Бутерброд с джемом | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132,00 | 2004 | 2 |
| | Суфле из творога | 180 | 26,10 | 18,72 | 25,38 | 378,00 | 2006 | 269 |
| | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,70 | 98,40 | | 490 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,90 | 101,00 | 2011 | 379 |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2,26 | 0,88 | 15,42 | 78,60 | т/к | 7 |
| Итого за завтрак 1 | | 485 | 34,93 | 33,28 | 95,45 | 826,00 | | |
| завтрак 2 | Груша | 200 | 1,80 | 0,2 | 19 | 86,00 | т/к | 458 |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 1,8 | 0,2 | 19 | 86 | | |
| Обед: | Салат Половинский | 100 | 1,10 | 10,10 | 4,40 | 113,00 | СП6 2024 | 27 |
| | Суп из овощей со сметаной | 250 | 3,00 | 4,20 | 10,20 | 91,00 | СП6 2008 | 95 |
| | Мясные изделия для 1 блюда (кура) | 15 | 3,15 | 2,04 | 0,00 | 32,00 | т/к | 15 |
| | Голубцы ленивые | 250 | 22,05 | 14,13 | 31,65 | 342,20 | 2011 | 298 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,25 | 0,72 | 1,15 | 12,24 | 2004 | 600 |
| | Компот из изюма | 200 | 1,00 | 1,00 | 34,20 | 142,00 | т/к | 8 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0,12 | 0,02 | 0,28 | 2,00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 910 | 34,57 | 32,86 | 109,58 | 867,36 | | |
| Полдник: | Вафли | 20 | 1,60 | 2,80 | 6,60 | 58,20 | т/к | б/н |
| | Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | т/к | 20 |
| Итого за полдник | | 220 | 7,60 | 9,20 | 16,00 | 178,20 | | |
| Ужин: | Помидор свежий | 50 | 0,54 | 0,12 | 1,89 | 10,80 | т/к | 14 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,73 | 11,00 | 21,60 | 207,00 | 2004 | 181 |
| | Рыба запеченная | 120 | 16,37 | 9,29 | 11,98 | 196,5 | 2011 | 254 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,30 | 0,10 | 15,20 | 62,00 | т/к | 24 |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2,26 | 0,88 | 15,42 | 78,60 | т/к | 7 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 640 | 27,09 | 22,04 | 93,79 | 687,82 | | |
| Ужин 2: | Ряженка 2,5% | 180 | 5,40 | 1,80 | 7,56 | 72,00 | 2004 | 698 |
| | Ватрушка с джемом | 50 | 2,60 | 2,40 | 29,10 | 142,00 | 2010 РнД | 511 |
| Итого за ужин 2 | | 230 | 8 | 4,2 | 36,66 | 214 | | |
| Итого за 14ый день: | | 2685 | 113,98 | 101,78 | 370,48 | 2859,37 | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|--------|-------|
| День 15 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Масло (порциями) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 38,00 | 2004 | 96 |
| | Сыр (порциями) | 15 | 3,45 | 4,45 | 0,00 | 54,60 | 2004 | 97 |
| | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 6,76 | 10,40 | 25,90 | 225,00 | 2007 М | 68 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,60 | 119,00 | 2011 | 382 |
| | Яйцо вареное | 50 | 5,98 | 5,06 | 0,31 | 70,75 | 2020 | 80 |
| | Батон нарезной обогащенный | 60 | 4,68 | 1,62 | 31,80 | 160,80 | т/к | 3 |
| Итого за завтрак 1 | | 530 | 24,995 | 29,2245 | 75,66 | 668,15 | | |
| завтрак 2 | Груша | 200 | 1,80 | 0,2 | 19 | 86,00 | т/к | 458 |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 1,8 | 0,2 | 19 | 86 | | |
| Обед: | Овощи натуральные свежие | 100 | 0,90 | 0,15 | 2,85 | 17,00 | т/к | 29 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 7,63 | 9,80 | 9,54 | 218,00 | 2012 | 82 |
| | Говядина отварная | 20 | 5,68 | 4,51 | 0,00 | 63,20 | | |
| | Сметана | 15 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,30 | 2013 | 488 |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 18,33 | 26,83 | 22,33 | 269,70 | 2004 | 436 |
| | Компот из чернослива | 200 | 0,50 | 0,20 | 19,50 | 81,30 | т/к | 54*20 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0,12 | 0,02 | 0,28 | 2,00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 900 | 37,45 | 44,41 | 82,74 | 808,41 | | |
| Полдник: | Зефир (пастила) | 20 | 0,16 | 0,02 | 15,95 | 65,00 | ПР | 4 |
| | Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | т/к | 9 |
| Итого за полдник | | 220 | 1,16 | 0,22 | 35,75 | 151,00 | | |
| Ужин: | Огурец свежий | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 | 2013 | 15 |
| | Биточки рыбные запеченные | 130 | 12,06 | 6,64 | 10,26 | 218,00 | 2012 | 255 |
| | Рис отварной с овощами | 180 | 4,05 | 6,59 | 30,50 | 226,00 | 2007 | 58 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,14 | 0,00 | 6,14 | 24,00 | 2017 | 286 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 620 | 20,4945 | 13,9345 | 75,5482 | 606,4164 | | |
| Ужин 2: | Кефир, обогащенный бифидобактериями 2,5% | 200 | 5,88 | 0,11 | 7,67 | 53,60 | 2004 | 698 |
| | Булочка "Творожная" | 50 | 5,90 | 11,35 | 23,40 | 144,28 | 2004 | 786 |
| Итого за ужин 2 | | 250 | 11,78 | 11,455 | 31,07 | 197,88 | | |
| Итого за 15ый день: | | 2720 | 97,68 | 99,45 | 319,77 | 2517,86 | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|-------------|---------------|----------------|-----------------|------------------|------|-----|
| День 16 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Бутерброд с икрой лососевой | 60 | 8.81 | 5.81 | 18.80 | 163,00 | 2013 | 105 |
| | Омлет натуральный | 180 | 17.35 | 28.64 | 3.27 | 340,36 | 2004 | 340 |
| | Помидоры свежие | 50 | 0.55 | 0.10 | 1.90 | 11,00 | к/к | к/к |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.10 | 0.00 | 13.80 | 54,00 | 2010 | 196 |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2.26 | 0.88 | 15.42 | 78,60 | т/к | 7 |
| Итого за завтрак 1 | | 520 | 29,06 | 35,42 | 53,19 | 646,96 | | |
| завтрак 2 | Банан | 200 | 3.00 | 1 | 42 | 192,00 | ПР | б/н |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | | |
| Обед: | Винегрет овощной | 100 | 0.83 | 6.08 | 4.04 | 75,00 | 2004 | 71 |
| | Суп рыбный | 250 | 15.93 | 0.75 | 11.53 | 131,80 | 2007 | 41 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.79 | 0.81 | 38,30 | 188,00 | 2004 | 332 |
| | Сердце в соусе | 120 | 15.70 | 11.00 | 3.42 | 182,00 | 2011 | 262 |
| | Компот из консервированных фруктов | 200 | 0.40 | 0.00 | 41,40 | 161,40 | 2004 | 637 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27.70 | 132.92 | т/к | 10 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0.12 | 0.02 | 0.28 | 2,00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 915 | 43,66 | 19,31 | 126,67 | 873,12 | | |
| Полдник: | Пряник витаминизирован | 20 | 0.96 | 0.56 | 15.53 | 67,33 | тк | 14 |
| | Молоко кипяченое | 200 | 6.08 | 5.42 | 10.10 | 113,00 | 2011 | 400 |
| Итого за полдник | | 220 | 7,04 | 5,98 | 25,63 | 180,33 | | |
| Ужин: | Огурец свежий | 50 | 0.35 | 0.05 | 0.95 | 5,50 | 2013 | 15 |
| | Рагу из птицы (индейка) | 300 | 21.72 | 25.62 | 26,07 | 421,71 | 2017 | 289 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.10 | 0.00 | 13.80 | 54,00 | 2010 | 196 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3.89 | 0.65 | 27.70 | 132.92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 610 | 26,06 | 26,32 | 68,52 | 614,13 | | |
| Ужин 2: | Ряженка 2.5% | 180 | 5.40 | 1.80 | 7.56 | 72,00 | 2004 | 698 |
| | корж молочный | 60 | 4.10 | 7.30 | 39,30 | 239,00 | 2013 | 598 |
| Итого за ужин 2 | | 240 | 9,5 | 9,1 | 46,86 | 311 | | |
| Итого за 16ый день: | | 2705 | 118,33 | 97,1415 | 362,8724 | 2817,5397 | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------|-----|
| День 17 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Масло (порциями) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 38,00 | 2004 | 96 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 2,88 | 4,88 | 12,13 | 115,00 | 2004 | 3 |
| | Запеканка из творога | 160 | 27,04 | 15,36 | 21,12 | 334,40 | 2011Е | 9*5 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,90 | 101,00 | 2011 | 379 |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2,26 | 0,88 | 15,42 | 78,60 | т/к | 7 |
| | Яйцо вареное | 50 | 5,98 | 5,06 | 0,31 | 70,75 | 2020 | 80 |
| Итого за завтрак 1 | | 495 | 41,36 | 33,00 | 64,93 | 737,75 | | |
| завтрак 2 | Фрукт - апельсин | 200 | 0,80 | 0,8 | 19,6 | 88,00 | т/к | б/н |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | | |
| Обед: | Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком | 100 | 3,20 | 16,20 | 12,10 | 208,00 | 2008 | 49 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 6,55 | 5,26 | 10,77 | 121,00 | 2011 | 88 |
| | Сметана | 15 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,30 | 2013 | 488 |
| | мясные изд. для 1 блюда (кура) | 15 | 3,15 | 2,04 | 0,00 | 32,00 | тк | 15 |
| | Плов из птицы | 280 | 23,72 | 14,64 | 50,04 | 427,48 | 2011 | 291 |
| | Соки плодовые и ягодные | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | 2004 | 705 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0,12 | 0,02 | 0,28 | 2,00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 925 | 42,02 | 41,26 | 121,23 | 1033,70 | | |
| полдник | Печенье | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,87 | 83,33 | тк | ПР |
| | Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | т/к | 20 |
| Итого за полдник | | 220 | 7,50 | 8,36 | 24,27 | 203,33 | | |
| Ужин: | Помидор свежий | 50 | 0,54 | 0,12 | 1,89 | 10,80 | т/к | 14 |
| | Рыба припущенная с овощами | 120 | 10,12 | 0,62 | 3,82 | 61,50 | 2011 | 244 |
| | Картофельное пюре | 180 | 3,74 | 6,52 | 24,50 | 170,00 | СП62008 | 335 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,10 | 0,10 | 25,20 | 117,00 | 2004 | 643 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 610 | 18,39 | 8,01 | 83,11 | 492,22 | | |
| | Булочка сдобная | 60 | 4,46 | 4,54 | 28,67 | 173,33 | 2010Уф | 186 |
| Ужин 2: | Йогурт питьевой 2,5% | 200 | 4,00 | 3,06 | 6,00 | 96,00 | т/к | 1 |
| Итого за ужин 2 | | 260 | 8,46 | 7,6 | 34,67 | 269,33 | | |
| Итого за 17ый день: | | 2710 | 118,54 | 99,04 | 347,80 | 2824,33 | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|-------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|-------|-------|
| День 18 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Масло (порциями) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 38,00 | 2004 | 96 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 2,88 | 4,88 | 12,13 | 115,00 | 2004 | 3 |
| | Каша молочная рисовая | 200 | 6,00 | 5,80 | 42,40 | 248,00 | 2011 | 7*4 |
| | Чай с молоком | 200 | 1,42 | 1,26 | 14,80 | 75,34 | 2011 | 378 |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2,26 | 0,88 | 15,42 | 78,60 | т/к | 7 |
| Итого за завтрак 1 | | 485 | 12,60 | 16,96 | 84,80 | 554,94 | | |
| завтрак 2 | Фрукт - банан | 200 | 3,00 | 1 | 42 | 192,00 | т/к | б/н |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 3 | 1 | 42 | 192 | | |
| Обед: | Салат витаминный (2-й вариант) | 100 | 1,57 | 6,02 | 8,79 | 95,70 | 2011 | 49 |
| | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 6,87 | 5,62 | 5,00 | 195,00 | 2012 | 96 |
| | Мясные изд. для 1 блюда (говядина) | 20 | 5,68 | 4,51 | 0,00 | 63,20 | тк | 15 |
| | Сметана | 15 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,30 | 2013 | 488 |
| | Мясо тушеное (говядина) | 120 | 10,56 | 22,44 | 4,80 | 268,80 | 2006М | 292 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 180 | 6,77 | 11,69 | 33,11 | 266,00 | 2004 | 508/3 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,10 | 0,10 | 25,20 | 117,00 | 2004 | 643 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0,12 | 0,02 | 0,28 | 2,00 | т/к | 16 |
| | Итого за обед | 950 | 35,95 | 53,30 | 105,42 | 1164,92 | | |
| Полдник: | Вафли | 20 | 1,60 | 2,80 | 6,60 | 58,20 | т/к | б/н |
| | Молоко кипяченое 2,5% | 200 | 6,10 | 5,30 | 10,10 | 113,00 | 2004 | 697 |
| Итого за полдник | | 220 | 7,70 | 8,10 | 16,70 | 171,20 | | |
| Ужин: | Огурец свежий | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 | 2013 | 15 |
| | Шницель рыбный | 120 | 16,99 | 17,09 | 9,97 | 261,82 | 2011 | 235 |
| | Овощи тушеные | 180 | 4,09 | 6,84 | 16,80 | 149,00 | 2008 | 338 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,14 | 0,00 | 6,14 | 24,00 | 2017 | 286 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 610 | 25,46 | 24,63 | 61,56 | 573,24 | | |
| | Булочка российская | 60 | 4,22 | 4,81 | 33,30 | 193,00 | 2011 | 274 |
| Ужин 2: | Кефир обогащенный 2,5% | 200 | 6,00 | 0,20 | 8,00 | 62,00 | 2004 | 698 |
| Итого за ужин 2 | | 260 | 10,22 | 5,01 | 41,3 | 255 | | |
| Итого за 18ый день: | | 2725 | 94,9401 | 109,007 | 351,7714 | 2911,29 | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------|-----|
| День 19 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Масло (порциями) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 38,00 | 2004 | 96 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 2,88 | 4,88 | 12,13 | 115,00 | 2004 | 3 |
| | Пудинг из творога | 180 | 24,86 | 23,63 | 38,03 | 464,63 | 2013 | 319 |
| | Молоко сгущенное | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,70 | 98,40 | | 490 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,90 | 101,00 | 2011 | 379 |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2,26 | 0,88 | 15,42 | 78,60 | т/к | 7 |
| Итого за завтрак 1 | | 495 | 35,36 | 38,76 | 98,22 | 895,63 | | |
| завтрак 2 | Фрукт - яблоко | 200 | 0,80 | 0,8 | 19,6 | 88,00 | т/к | б/н |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88 | | |
| Обед: | Салат из свежих помидоров с болгарским перцем | 100 | 1,10 | 10,10 | 3,60 | 106,00 | 2004 | 22 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 4,10 | 22,50 | 133,33 | 2004 | 140 |
| | Мясные изделия для 1 блюда (кура) | 15 | 3,15 | 2,04 | 0,00 | 32,00 | т/к | 15 |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 18,33 | 26,83 | 22,33 | 269,70 | 2004 | 436 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0,10 | 0,10 | 25,20 | 117,00 | 2004 | 642 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0,12 | 0,02 | 0,28 | 2,00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 880 | 29,39 | 43,85 | 101,61 | 792,95 | | |
| Полдник: | Соки плодовые и ягодные в инд. упаковке | 200 | 1,00 | 0,20 | 19,80 | 86,00 | 2008С116 | 442 |
| | Пряник витаминизирован | 20 | 0,96 | 0,56 | 15,53 | 67,33 | т/к | 14 |
| Итого за полдник | | 220 | 1,96 | 0,76 | 35,33 | 153,33 | | |
| | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,83 | 5,03 | 1,84 | 56,00 | 2004 | 89 |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,79 | 0,81 | 38,30 | 188,00 | 2004 | 332 |
| | Биточек из мяса птицы (инд) | 120 | 18,96 | 19,70 | 20,20 | 334,50 | 2011 | 305 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 13,80 | 54,00 | т/к | 9 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 660 | 30,5745 | 26,1945 | 101,838 | 765,4164 | | |
| Ужин 2: | Ряженка 2,5% | 180 | 5,40 | 1,80 | 7,56 | 72,00 | 2004 | 698 |
| | Ватрушка с творожным фаршем | 60 | 7,36 | 3,84 | 26,00 | 169,20 | 2004 | 741 |
| Итого за ужин 2 | | 240 | 12,756 | 5,64 | 33,564 | 241,2 | | |
| Итого за 19ый день: | | 2695 | 110,84 | 116,00 | 390,17 | 2936,52 | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------|-------|
| День 20 | | | | | | | | |
| Завтрак 1: | Масло (порциями) | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 38,00 | 2004 | 96 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 2,88 | 4,88 | 12,13 | 115,00 | 2004 | 3 |
| | Каша из пшена и риса молочная «Дружба» | 200 | 5,83 | 7,90 | 33,11 | 226,00 | 2008 | 190 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,60 | 119,00 | 2011 | 382 |
| | Батон нарезной обогащенный | 30 | 2,26 | 0,88 | 15,42 | 78,60 | т/к | 7 |
| | Творожок, обогащенный 5%в инд.упаковке | 100 | 5,60 | 5,00 | 22,40 | 158,00 | т/к | б/н |
| Итого за завтрак 1 | | 585 | 20,691 | 26,341 | 100,705 | 734,6 | | |
| завтрак 2 | Фрукт - мандарин | 200 | 1,60 | 0,4 | 15 | 70,00 | т/к | б/н |
| Итого за завтрак 2 | | 200 | 1,6 | 0,4 | 15 | 70 | | |
| Обед: | Овощи натуральные свежие | 100 | 0,90 | 0,15 | 2,85 | 17,00 | т/к | 29 |
| | Свекольник с мясом и сметаной | 250 | 7,63 | 9,80 | 9,54 | 218,00 | 2012 | 82 |
| | Мясные изд. для 1 блюда (кура) | 15 | 3,15 | 2,04 | 0,00 | 32,00 | тк | 15 |
| | Сметана | 15 | 0,39 | 2,25 | 0,54 | 24,30 | 2013 | 488 |
| | Котлеты Домашние | 120 | 14,58 | 27,86 | 10,98 | 352,18 | 2011 | 271 |
| | Рис отварной с овощами | 180 | 4,05 | 6,59 | 30,50 | 226,00 | 2007 | 58 |
| | Компот из изюма | 200 | 1,00 | 1,00 | 34,20 | 142,00 | т/к | 8 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| | Зелень и приправа к блюду | 5 | 0,12 | 0,02 | 0,28 | 2,00 | т/к | 16 |
| Итого за обед | | 945 | 35,71 | 50,36 | 116,59 | 1146,40 | | |
| Полдник: | Сушари слобные | 20 | 1,40 | 1,80 | 13,60 | 76,00 | т/к | 56 |
| | Молоко витаминизированное 3,2% в инд. упаковке | 200 | 6,00 | 6,40 | 9,40 | 120,00 | т/к | 20 |
| Итого за полдник | | 220 | 7,40 | 8,20 | 23,00 | 196,00 | | |
| Ужин: | Огурец свежий | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | т/к | 27 |
| | Сердце в соусе | 120 | 9,60 | 3,00 | 3,84 | 107,00 | 1996 | 406 |
| | Пюре картофельное | 180 | 4,20 | 8,90 | 28,57 | 212,87 | 9,3913 | 520/3 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,10 | 0,00 | 13,80 | 54,00 | 2010 | 196 |
| | Хлеб ржаной пшеничный обогащенный | 60 | 3,89 | 0,65 | 27,70 | 132,92 | т/к | 10 |
| Итого за ужин | | 610 | 18 | 13 | 75 | 513 | | |
| Ужин 2: | Йогурт питьевой 2,5% | 180 | 3,60 | 2,75 | 5,40 | 86,40 | т/к | |
| | Песочное кольцо | 50 | 3,75 | 7,90 | 21,66 | 248,00 | 1996 | 8 |
| Итого за ужин 2 | | 230 | 7,35 | 10,654 | 27,06 | 334,4 | | |
| Итого за 20ый день: | | 2790 | 90,90 | 108,56 | 357,21 | 2994,18 | | |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|--|--|
| Всего за 11 день: | 2720 | 99,2 | 119,583 | 452,154 | 3065,727 | | |
| Всего за 12 день: | 2655 | 103,3 | 67,7202 | 426,917 | 2702,921 | | |
| Всего за 13 день: | 2865 | 92,4 | 94,5224 | 388,228 | 2982,426 | | |
| Всего за 14 день: | 2685 | 113,9 | 110,354 | 385,658 | 3081,903 | | |
| Всего за 15 день: | 2720 | 97,70 | 104,49 | 364,76 | 2938,12 | | |
| Всего за 16 день: | 2705 | 118,3 | 115,379 | 369,056 | 2977,483 | | |
| Всего за 17 день: | 2710 | 118,5 | 87,5741 | 369,186 | 2683,363 | | |
| Всего за 18 день: | 2725 | 94,9 | 110,932 | 384,812 | 3108,159 | | |
| Всего за 19 день: | 2695 | 110,8 | 104,109 | 388,292 | 2993,036 | | |
| Всего за 20 день: | 2790 | 90,91 | 93,5674 | 360,842 | 2884,822 | | |
| ИТОГО с 11 по 20 день | 27270 | 1039,91 | 1008,23 | 3889,9 | 29417,96 | | |
| В среднем за 1 день | 2727 | 103,991 | 100,823 | 388,99 | 2941,796 | | |
| | норма | 90 | 92 | 383 | 2720,00 | | |
| | плюс 10% | 99,00 | 101,20 | 421,30 | 2992,00 | | |
| ИТОГО с 1 по 10 день | 27932 | 1127,49 | 1049,83 | 3814,54 | 29686,87 | | |
| итого за 20 дней: | 55202 | 2167,4 | 2058,06 | 7704,45 | 59104,83 | | |
| среднее значение в день | 2760,1 | 108,37 | 102,903 | 385,222 | 2955,242 | | |
| | норма | 90 | 92 | 383 | 2720,00 | | |
| | плюс 10% | 99,00 | 101,20 | 421,30 | 2992,00 | | |

Используемые сборники:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2008 год
2. Сборник методических рекомендаций по использованию рецептов блюд повышенной пищевой и биологической ценности при организации питания отдельных социально-значимых категорий граждан в учреждениях Санкт-Петербурга, Санкт-Петербург, 2012 год.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2011 год.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2012 год.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Санкт-Петербурга, Москва, Дели принт, 2015 год.
6. Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия Управления социального питания
7. Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия ЗЦ ДЮТ «Зеркальный»

И.о. директора ЗЦ ДЮТ "Зеркальный"

Зам. директора по питанию

 П.Б.Гриша
 Е.С.Ермакова