

Меню приготавливаемых блюд летней площадки 2022

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Огурец св. с кукурузой | 50 | 1 | 5 | 3 | 56 | Пром |
| | Тефтели из говядины | 60 | 10 | 7 | 4 | 127 | 104 |
| | Гарнир каша перловая | 150 | 4 | 10 | 20 | 165 | 173 |
| | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 18 | 73 | 282 |
| | Мармелад | 20 | | | 18 | 64 | Пром |
| Итого за завтрак | | 550 | 20 | 23 | 93 | 640 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Помидор свежий порционный | 60 | 1 | | 2 | 10 | Пром |
| | Суп лапша домашняя | 200 | 4 | 4 | 12 | 120 | 66 |
| | Биточки паровые мясные | 90 | 12 | 15 | 17 | 300 | 98 |
| | Макароны отварные | 150 | 5 | 8 | 32 | 168 | 211 |
| | Сок яблочный | 200 | | 1 | 27 | 110 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | | 30 | 141 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за Обед | | 790 | 29 | 28 | 130 | 900 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Молоко свежее пастеризованное | 200 | 6 | 5 | 5 | 107 | Пром |
| | Яблоки свежие | 150 | | | 10 | 44 | Пром |
| | Булочка молочная | 50 | 7 | 8 | 41 | 238 | Пром |
| Итого за полдник | | 400 | 13 | 13 | 56 | 389 | |
| Итого за день | | 1 740 | 62 | 64 | 279 | 1929 | |

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 6 | 5 | 23 | 210 | 180 |
| | Яйцо отварное | 50 | 6 | 5 | | 71 | Пром |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | Пром |
| | Кофейный напиток | 200 | 3 | 3 | 23 | 129 | 160 |
| | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| | Печенье промышленное | 10 | 1 | 1 | 11 | 41 | Пром |
| Итого за завтрак | | 540 | 21 | 22 | 87 | 672 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Огурец свежий порционный | 60 | | | 2 | 8 | пром |
| | Свекольник с картофелем, сметаной | 200 | 2 | 6 | 18 | 104 | 542,04 |
| | Котлета домашняя | 90 | 13,25 | 19 | 20 | 252 | 271 |
| | Горошница - пюре | 150 | 8 | 4 | 25 | 250 | 199 |
| | Напиток из шиповника | 200 | | | 24 | 102 | 301 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | | 30 | 141 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за Обед | | 790 | 30,25 | 29 | 129 | 908 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Йогурт | 200 | 6 | 5 | 26 | 172 | Пром |
| | Апельсин свежий | 120 | 1 | | 14 | 56 | Пром |
| | Пирожок с яблоком | 50 | 6 | 9 | 19,38 | 156 | Пром |
| Итого за полдник | | 370 | 13 | 14 | 59,38 | 384 | |
| Итого за день | | 1 700 | 64,25 | 65 | 275,38 | 1964 | |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | 80 | 8,5 | 10,65 | 21,65 | 188 | 152,01 |
| | Молоко сгущенное | 10 | 1 | 1 | 5 | 30 | Пром |
| | Каша манная молочная с маслом | 150 | 4 | 7 | 17 | 146 | 190 |
| | Чай с молоком | 200 | 3 | 3 | 20 | 119 | 378 |
| | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за завтрак | | 510 | 21,85 | 22,65 | 93,65 | 638 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Помидор свежий с маслом растительным | 100 | 1 | 10 | 5 | 67 | Пром |
| | Рассольник Ленинградский | 200 | 4 | 4 | 13 | 152 | 534,03 |
| | Рыба тушеная с овощами | 100 | 14 | 12 | 30 | 295 | 80 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3 | 5 | 20 | 118 | 138 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | | | 21 | 85 | 293 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | | 30 | 141 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за Обед | | 840 | 29 | 31 | 129 | 909 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Ряженка | 200 | 6 | 5 | 8 | 108 | Пром |
| | Мандарины свежие | 120 | 1 | | 13 | 55 | Пром |
| | Ватрушка с джемом | 50 | 6 | 8 | 37 | 225 | Пром |
| Итого за полдник | | 370 | 13 | 13 | 58 | 388 | |
| Итого за день | | 1 720 | 63,85 | 66,65 | 280,65 | 1935 | |

(лист 4)

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 7 | 6 | 31 | 218 | 193 |
| | Омлет с маслом сливочным | 80 | 8 | 10 | 2 | 124 | 218 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | | | 22 | 92 | 284 |
| | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| | Конфеты шоколадные | 10 | 1 | 3 | 10 | 52 | Пром |
| Итого за завтрак | | 560 | 21 | 20 | 95 | 641 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Икра свекольная | 60 | 1 | 9 | 6 | 109 | 48 |
| | Суп крестьянский | 200 | 4 | 7 | 7 | 109 | 527,01 |
| | Плов из птицы | 240 | 18 | 17 | 46 | 384 | 131 |
| | Сок яблочный | 200 | | 1 | 27 | 110 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | | 30 | 141 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за Обед | | 790 | 30 | 34 | 126 | 904 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Снежок | 200 | 5 | 5 | 22 | 158 | Пром |
| | Мандарины свежие | 120 | 1 | | 13 | 55 | Пром |
| | Булочка Веснушка | 50 | 6 | 9 | 15 | 172 | Пром |
| Итого за полдник | | 370 | 12 | 14 | 50 | 385 | |
| Итого за день | | 1 720 | 63 | 68 | 271 | 1930 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Помидор свежий порционный | 30 | | | 1 | 5 | Пром |
| | Каша Новгородская гречневая с птицей | 200 | 17 | 13 | 46 | 352,25 | 530 |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 62 | 282 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | Пром |
| | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за завтрак | | 510 | 22 | 21 | 92 | 640,25 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Огурец свежий порционный | 60 | | | 2 | 8 | Пром |
| | Суп с клецками | 230 | 12 | 7 | 26 | 195 | 62 |
| | Жаркое по - домашнему | 240 | 11 | 22 | 35,86 | 397,75 | 42,01 |
| | Сок яблочный | 200 | | 1 | 27 | 110 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | | 30 | 141 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за Обед | | 820 | 30 | 30 | 130,86 | 902,75 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Молоко свежее пастеризованное | 200 | 6 | 5 | 5 | 107 | Пром |
| | Яблоки свежие | 150 | | | 10 | 44 | Пром |
| | Пряник фестивальны | 50 | 6,5 | 6,2 | 38 | 241,75 | Пром |
| Итого за полдник | | 400 | 12,5 | 11,2 | 53 | 392,75 | |
| Итого за день | | 1 730 | 64,5 | 62,2 | 275,86 | 1935,75 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Огурец свежий с маслом растит. | 30 | | 3 | 1 | 20 | Пром |
| | Биточки куриные | 60 | 8 | 6,65 | 12 | 179,25 | 103,02 |
| | Макароны отварные | 150 | 5 | 8 | 32 | 168 | 268,02 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3 | 3 | 22,65 | 129 | 342 |
| | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за завтрак | | 510 | 21 | 21,65 | 97,65 | 651,25 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Помидор свежий порционный | 60 | 1 | | 2 | 10 | Пром |
| | Суп гороховый | 200 | 4 | 7 | 17 | 220 | 533,04 |
| | Котлета Здоровье | 90 | 12,25 | 15 | 25 | 256,75 | 99 |
| | Гарнир гречка | 150 | 5 | 8 | 25,86 | 139 | 172 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | | | 21 | 85 | 293 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 5 | | 30 | 141 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за Обед | | 790 | 29,25 | 30 | 130,86 | 902,75 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Молоко свежее пастеризованное | 200 | 6 | 5 | 5 | 107 | Пром |
| | Яблоки свежие | 150 | | | 10 | 44 | Пром |
| | Булочка Российская | 50 | 6,5 | 7,2 | 41,38 | 247,75 | Пром |
| Итого за полдник | | 400 | 12,5 | 12,2 | 56,38 | 398,75 | |
| Итого за день | | 1 700 | 62,75 | 63,85 | 284,89 | 1952,75 | |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша дружба молочная с маслом | 150 | 5 | 4 | 23 | 157 | 195 |
| | Омлет с сыром | 90 | 12,85 | 18 | 19 | 239 | 192 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | | | 22 | 92 | 284 |
| | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за завтрак | | 510 | 22,85 | 23 | 94 | 643 | |
| Обед | Огурец свежий порционный | 60 | | | 2 | 8 | 428,04 |
| | Суп рыбный с консервами | 250 | 7 | 10 | 16 | 169 | 537 |
| | Котлета из филе птицы рубленая | 100 | 15 | 12 | 15 | 256 | 129 |
| | Гарнир Рис отварной | 150 | 2 | 6 | 31 | 181 | 176 |
| | Сок яблочный | 200 | | 1 | 27 | 110 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4 | | 27 | 129 | Пром |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром | |
| Итого за Обед | | 845 | 30 | 29 | 128 | 904 | |
| полдник | Снежок | 200 | 5 | 5 | 22 | 158 | Пром |
| | Апельсин свежий | 120 | 1 | | 14 | 56 | Пром |
| | Вафли детские | 50 | 7 | 10 | 19 | 170 | Пром |
| Итого за полдник | | 370 | 13 | 15 | 55 | 384 | |
| Итого за день | | 1 725 | 65,85 | 67 | 277 | 1931 | |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Помидор свежий с маслом раст | 30 | | 3 | 1 | 33 | Пром |
| | Запеканка печени с крупой | 80 | 9 | 11 | 8 | 145 | 81 |
| | Картофель отварной с маслом | 150 | 3 | 4 | 18 | 148 | 136 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 20 | 133 | 288 |
| | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| | Мармелад | 10 | | | 9 | 32 | Пром |
| Итого за завтрак | | 540 | 21 | 23 | 86 | 646 | |
| Обед | Огурец свежий с маслом растит. | 60 | | 5 | 2 | 39 | Пром |
| | Борщ с картофелем, сметаной | 200 | 2 | 4 | 17 | 148 | 510 |
| | Рагу из кур | 240 | 22 | 22 | 48 | 430 | 111 |
| | Сок яблочный | 200 | | 1 | 27 | 110 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4 | | 27 | 129 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за Обед | | 785 | 30 | 32 | 131 | 907 | |
| полдник | Йогурт | 200 | 6 | 5 | 26 | 172 | Пром |
| | Мандарины свежие | 120 | 1 | | 13 | 55 | Пром |
| | Булочка Ванильная | 50 | 6 | 7 | 16 | 156 | Пром |
| Итого за полдник | | 370 | 13 | 12 | 55 | 383 | |
| Итого за день | | 1 695 | 64 | 67 | 272 | 1936 | |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша овсяная молочная с маслом | 150 | 5 | 9 | 19 | 174 | 180 |
| | Запеканка "Белоснежка" из творога | 80 | 8 | 8 | 15 | 186 | 152.01 |
| | Повидло | 50 | | | 3 | 10 | Пром |
| | Чай с молоком | 200 | 3 | 3 | 20 | 119 | 283 |
| | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за завтрак | | 550 | 21 | 21 | 87 | 644 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Помидор свежий порционный | 60 | 1 | | 2 | 10 | Пром |
| | Щи со сметаной | 200 | 2 | 4 | 9 | 120 | 549.03 |
| | Печень в соусе молочном | 100 | 17 | 21 | 33 | 367 | 88.01 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3 | 5 | 20 | 118 | 138 |
| | Сок яблочный | 200 | | 1 | 27 | 110 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4 | | 27 | 129 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за Обед | | 795 | 29 | 31 | 128 | 905 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Ряженка | 200 | 6 | 5 | 8 | 108 | Пром |
| | Яблоки свежие | 150 | | | 10 | 44 | Пром |
| | Пирожок с джемом | 50 | 6 | 9 | 39 | 235 | Пром |
| Итого за полдник | | 400 | 12 | 14 | 57 | 387 | |
| Итого за день | | 1 745 | 62 | 66 | 272 | 1936 | |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Помидор свежий с маслом раст | 30 | | 3 | 1 | 33 | 431,06 |
| | Котлета по- Хлыновски | 50 | 7 | 5 | 11 | 161 | 49 |
| | Макароны отварные | 160 | 5 | 8 | 34 | 179 | 211 |
| | Чай с молоком сгущенным | 200 | 3 | 3 | 20 | 119 | 283 |
| | Батон белый | 40 | 3 | 1 | 20 | 104 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за завтрак | | 510 | 20 | 20 | 96 | 647 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Огурец свежий с маслом растительным | 100 | | 3 | 2 | 170 | Пром |
| | Суп из овощей | 200 | 2 | 4 | 8 | 103 | 67 |
| | Суфле из кур | 90 | 18 | 19 | 27 | 167 | 134 |
| | Гарнир каша гречка рассыпчатая | 150 | 4 | 4 | 27 | 173 | 172 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | | | 26 | 112 | 293 |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 4 | | 27 | 129 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за Обед | | 825 | 30 | 30 | 127 | 905 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Молоко свежее пастеризованное | 200 | 6 | 5 | 5 | 107 | Пром |
| | Апельсин свежий | 120 | 1 | | 14 | 56 | Пром |
| | Кекс покупной | 50 | 6 | 7 | 34 | 223 | Пром |
| Итого за полдник | | 370 | 13 | 12 | 53 | 386 | |
| Итого за день | | 1 705 | 63 | 62 | 276 | 1938 | |

| | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|---------|---------|--|
| Итого среднее значение за период | 17 180 | 63,53 | 65,18 | 276,378 | 1938,75 | |
|---|--------|-------|-------|---------|---------|--|

Меню приготавливаемых блюд летнего меню (2022 год)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Огурец св. с кукурузой | 50 | 1 | 5 | 3 | 56 | 431,03 |
| | Шницель кур духовой | 70 | 12 | 6 | 5 | 123 | 115 |
| | Гарнир каша перловая с овощами | 150 | 4 | 10 | 13 | 130 | 272 |
| | Батон белый | 50 | 4 | 2 | 25 | 130 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| | Чай с сахаром | 200 | | | 18 | 73 | 350 |
| | Мармелад | 30 | | | 24 | 96 | Пром |
| Итого за завтрак | | 580 | 23 | 23 | 98 | 659 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Помидор свежий порционный | 100 | 1 | | 3 | 17 | Пром |
| | Суп "Волна" | 250 | 4 | 6 | 13 | 120 | 524,01 |
| | Котлета мясная на пару | 100 | 13 | 16 | 19 | 278 | 52 |
| | Макароны отварные (регатоны) | 180 | 6 | 9 | 28 | 202 | 268,02 |
| | Сок яблочный | 200 | | 1 | 27 | 110 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1 | 34 | 165 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3 | | 13 | 68 | Пром |
| Итого за Обед | | 940 | 32 | 33 | 137 | 960 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Молоко свежее пастеризованное | 200 | 6 | 5 | 5 | 107 | Пром |
| | Яблоки свежие | 100 | | | 7 | 30 | Пром |
| | Булочка молочная | 80 | 6,5 | 8 | 45 | 265 | Пром |
| Итого за полдник | | 380 | 12,5 | 13 | 57 | 402 | |
| Итого за день | | 1 900 | 67,5 | 69 | 292 | 2021 | |

(лист 2)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 6 | 5 | 23 | 210 | 306 |
| | Яйцо вареное | 50 | 6 | 5 | | 71 | 193 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 967 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3 | 3 | 23 | 129 | 342 |
| | Батон белый | 50 | 4 | 2 | 25 | 130 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| | Печенье | 10 | 1 | 1 | 8 | 41 | Пром |
| Итого за завтрак | | 550 | 22 | 23 | 89 | 698 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Огурец свежий порционный | 100 | 1 | | 3 | 14 | Пром |
| | Свекольник с картофелем, сметаной | 250 | 2 | 7 | 19 | 130 | 542,04 |
| | Котлета домашняя паровая | 100 | 11 | 20 | 17 | 280 | 753 |
| | Горошница - пюре | 180 | 10 | 5 | 21 | 176 | 265 |
| | Напиток из шиповника | 200 | | | 24 | 102 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1 | 34 | 165 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3 | | 13 | 68 | Пром |
| Итого за Обед | | 940 | 32 | 33 | 131 | 935 | |
| полдник | | | | | | | |
| | Йогурт | 200 | 6 | 5 | 26 | 172 | Пром |
| | Апельсин свежий | 100 | 1 | | 12 | 47 | Пром |
| | Язычок слоеный | 50 | 6 | 9 | 22 | 194 | Пром |
| Итого за полдник | | 350 | 13 | 14 | 60 | 413 | |
| Итого за день | | 1 840 | 67 | 70 | 280 | 2046 | |

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Залежанка "Нежная" с творогом | 60 | 6 | 5 | 14 | 131 | 156 |
| | Молоко сгущенное | 20 | 1 | 2 | 10 | 59 | 473 |
| | Каша манная молочная с маслом | 200 | 5 | 10 | 23 | 195 | 302 |
| | Чай с молоком | 200 | 3 | 3 | 20 | 119 | 349 |
| | Батон белый | 50 | 4 | 2 | 25 | 130 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за завтрак | | 560 | 21 | 22 | 102 | 685 | |
| Обед | Помидор свежий с горошком | 100 | 2 | 9 | 4 | 104 | 431,08 |
| | Рассольник Ленинградский | 250 | 2 | 5 | 16 | 160 | 534,02 |
| | Тефтели рыбные | 100 | 13 | 7 | 15 | 172 | 143 |
| | Картофельное пюре | 180 | 4 | 6 | 24 | 142 | 252 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | | | 21 | 85 | 364 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1 | 34 | 165 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 1 | 14 | 72 | Пром |
| | Итого за Обед | | 942 | 29 | 29 | 128 | 900 |
| полдник | Ряженка | 200 | 6 | 5 | 8 | 108 | Пром |
| | Мандарины свежие | 100 | 1 | | 11 | 46 | Пром |
| | Ватрушка с джемом | 50 | 7 | 8 | 37 | 250 | Пром |
| Итого за полдник | | 350 | 14 | 13 | 56 | 404 | |
| Итого за день | | 1 852 | 64 | 64 | 286 | 1989 | |

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 7 | 6 | 31 | 218 | 383 |
| | Омлет с маслом сливочным | 100 | 10 | 11 | 2 | 85 | 648 |
| | Чай витаминный | 200 | | | 22 | 92 | 350,07 |
| | Батон белый | 50 | 4 | 2 | 25 | 130 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| | Конфеты шоколадные | 20 | 2 | 6 | 11 | 105 | Пром |
| | Итого за завтрак | | 600 | 25 | 25 | 101 | 681 |
| Обед | Икра свекольная | 100 | 1 | 15 | 10 | 182 | 422 |
| | Суп крестьянский со сметаной | 260 | 2 | 6 | 10 | 105 | 527,01 |
| | Плов из птицы | 280 | 21 | 10 | 50 | 387 | 108 |
| | Сок яблочный | 200 | | 1 | 27 | 110 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1 | 34 | 165 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 1 | 14 | 72 | Пром |
| Итого за Обед | | 952 | 32 | 34 | 145 | 1021 | |
| полдник | Снежок | 200 | 5 | 5 | 22 | 158 | Пром |
| | Мандарины свежие | 100 | 1 | | 11 | 46 | Пром |
| | Булочка Веснушка | 80 | 10 | 11 | 23,25 | 210 | 665 |
| Итого за полдник | | 380 | 16 | 16 | 56,25 | 414 | |
| Итого за день | | 1 932 | 73 | 75 | 302,25 | 2116 | |

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Помидор свежий порционный | 40 | | | 1 | 7 | |
| | Каша Новгородская гречневая с птицей | 250 | 16 | 13 | 39 | 361 | Пром 530 |
| | Чай итальянский (с корицей) | 200 | | | 15 | 62 | 350,14 |
| | Масло сливочное | 10 | | 7 | | 66 | 967 |
| | Батон белый | 50 | 4 | 2 | 25 | 130 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за завтрак | | 580 | 22 | 22 | 90 | 677 | |
| Обед | Огурец свежий порционный | 100 | 1 | | 3 | 14 | 428,04 |
| | Борщ с фасолью, мясом | 250 | 11 | 7 | 20 | 210 | 5 |
| | Жаркое по - домашнему | 280 | 12 | 22 | 31 | 373 | 42,01 |
| | Сок яблочный | 200 | | 1 | 27 | 110 | 382 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1 | 34 | 165 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 1 | 14 | 72 | Пром |
| Итого за Обед | | 942 | 32 | 32 | 129 | 944 | |
| полдник | Молоко свежее пастеризованное | 200 | 6 | 5 | 5 | 107 | Пром |
| | Яблоки свежие | 100 | | | 7 | 30 | Пром |
| | Пряник фестивальны | 80 | 6 | 8 | 45 | 270 | Пром |
| Итого за полдник | | 380 | 12 | 13 | 57 | 407 | |
| Итого за день | | 1 902 | 66 | 67 | 276 | 2028 | |

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Огурец свежий с маслом растит. зеленью | 50 | | 5 | 1 | 33 | 428,03 |
| | Биточки куриные | 70 | 9 | 6 | 13 | 164 | 103,02 |
| | Макаронь отварные (регатоны) | 150 | 5 | 8 | 23 | 168 | 268,02 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3 | 3 | 23 | 129 | 342 |
| | Батон белый | 50 | 4 | 2 | 25 | 130 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за завтрак | | 550 | 23 | 24 | 95 | 675 | |
| Обед | Помидор свежий порционный | 100 | 1 | | 3 | 17 | Пром |
| | Суп гороховый | 250 | 5 | 9 | 18 | 210 | 533 |
| | Гуляш из курицы с луком | 100 | 13 | 12 | 11 | 228 | 513 |
| | Гарнир гречка с морковью | 180 | 6 | 10 | 26 | 167 | 223,02 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | | | 21 | 85 | 364 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1 | 34 | 165 | Пром |
| Хлеб ржаной | 42 | 3 | 1 | 14 | 72 | Пром | |
| Итого за Обед | | 942 | 33 | 33 | 127 | 944 | |
| полдник | Молоко свежее пастеризованное | 200 | 6 | 5 | 5 | 107 | Пром |
| | Яблоки свежие | 100 | | | 7 | 30 | Пром |
| | Булочка Ёжик | 80 | 8,5 | 10 | 42 | 280 | 205 |
| Итого за полдник | | 380 | 14,5 | 15 | 54 | 417 | |
| Итого за день | | 1 872 | 70,5 | 72 | 276 | 2036 | |

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша дружба молочная с маслом | 200 | 6 | 6 | 31 | 210 | 370 |
| | Омлет с сыром | 70 | 10,5 | 13 | 9 | 179 | 192 |
| | Чай витаминный | 200 | | | 22 | 92 | 350,07 |
| | Батон белый | 50 | 4 | 2 | 25 | 130 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за завтрак | | 550 | 22,5 | 21 | 97 | 662 | |
| Обед | Огурец свежий порционный | 100 | 1 | | 3 | 14 | Пром |
| | Суп рыбный (консервы) | 250 | 6 | 10 | 15 | 156 | 537 |
| | Котлета из филе птицы рубленая | 100 | 13 | 12 | 15 | 208 | 103 |
| | Гарнир Рис отварной | 200 | 2 | 8 | 41 | 241 | 16,01 |
| | Сок яблочный | 200 | | 1 | 27 | 110 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1 | 34 | 165 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 1 | 14 | 72 | Пром |
| Итого за Обед | | 962 | 30 | 33 | 149 | 966 | |
| полдник | Снежок | 200 | 5 | 5 | 22 | 158 | Пром |
| | Апельсин свежий | 100 | 1 | | 12 | 47 | Пром |
| | Пряники шоколадные | 80 | 7 | 8 | 26 | 202 | Пром |
| Итого за полдник | | 380 | 13 | 13 | 60 | 407 | |
| Итого за день | | 1 892 | 65,5 | 67 | 305,25 | 2035 | |

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Помидор свежий с маслом раст. | 50 | | 5 | 2 | 55 | 431,06 |
| | Запеканка печени с крупой | 70 | 8 | 7 | 7 | 127 | 81 |
| | Картофель молочный | 150 | 3 | 5 | 18 | 130 | 231 |
| | Какао с молоком | 200 | 4 | 4 | 20 | 133 | 340,01 |
| | Батон белый | 50 | 4 | 2 | 25 | 130 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| | Мармелад | 20 | | | 16 | 64 | Пром |
| Итого за завтрак | | 570 | 21 | 23 | 98 | 690 | |
| Обед | Огурец свежий с маслом растит. зеленью | 100 | 1 | 9 | 3 | 65 | 428,03 |
| | Борщ с картофелем, сметаной | 260 | 2 | 5 | 18 | 185 | 510,03 |
| | Рагу из кур | 280 | 22 | 17 | 36 | 385 | 111 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | | | 21 | 85 | 364 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1 | 34 | 165 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 42 | 3 | 1 | 14 | 72 | Пром |
| Итого за Обед | | 952 | 33 | 33 | 126 | 957 | |
| полдник | Йогурт | 200 | 6 | 5 | 26 | 172 | Пром |
| | Мандарины свежие | 100 | 1 | | 11 | 46 | Пром |
| | Булочка Ванильная | 80 | 7 | 9 | 22 | 195 | 281 |
| Итого за полдник | | 380 | 14 | 14 | 59 | 413 | |
| Итого за день | | 1 902 | 68 | 70 | 283 | 2060 | |

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Каша геркулес молочная с маслом | 200 | 6 | 11 | 26 | 232 | 296 |
| | Запеканка творожно - вермишелевая | 70 | 10 | 6 | 11 | 141 | 158 |
| | Подливка из повидла | 10 | | | 3 | 10 | 940 |
| | Чай с молоком | 200 | 3 | 3 | 20 | 119 | 349 |
| | Батон белый | 50 | 4 | 2 | 25 | 130 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за завтрак | | 560 | 25 | 22 | 95 | 683 | |
| Обед | Помидор свежий порционный | 100 | 1 | | 3 | 17 | Пром |
| | Щи по-уральски со сметаной | 260 | 2 | 5 | 12 | 156 | 748,01 |
| | Печень в соусе молочном | 100 | 14 | 15 | 12 | 258 | 430 |
| | Картофельное пюре | 200 | 4 | 6 | 27 | 158 | 252 |
| | Сок фруктовый | 200 | | 1 | 27 | 110 | Пром |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1 | 34 | 165 | Пром |
| Хлеб ржаной | 42 | 3 | 1 | 14 | 72 | Пром | |
| Итого за Обед | | 972 | 29 | 29 | 129 | 936 | |
| полдник | Ряженка | 200 | 6 | 5 | 8 | 108 | Пром |
| | Яблоки свежие | 100 | | | 7 | 30 | Пром |
| | Пирожок с джемом | 70 | 7 | 9 | 42 | 262 | 740,01 |
| Итого за полдник | | 370 | 13 | 14 | 57 | 400 | |
| Итого за день | | 1 902 | 67 | 65 | 281 | 2019 | |

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| завтрак | Помидор свежий с маслом раст | 50 | | 5 | 2 | 55 | 431,06 |
| | Котлета по- Хлыновски | 70 | 7,5 | 7 | 15 | 167 | 49 |
| | Макароньы отварные (регатоны) | 150 | 5 | 8 | 23 | 168 | 268,02 |
| | Чай с молоком сгущенным | 200 | 3 | 3 | 20 | 119 | 350,03 |
| | Батон белый | 50 | 4 | 2 | 25 | 130 | Пром |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2 | | 10 | 51 | Пром |
| Итого за завтрак | | 550 | 21,5 | 25 | 95 | 690 | |
| Обед | Огурец свежий порционный | 100 | 1 | | 3 | 14 | Пром |
| | Суп овощной со сметаной | 250 | 2 | 5 | 11 | 129 | 528,02 |
| | Запеканка кур | 100 | 16 | 20 | 14 | 235 | 522 |
| | Гарнир каша гречка рассыпчатая | 200 | 5 | 6 | 37 | 230 | 254 |
| | Компот из чернослив | 200 | | | 26 | 112 | 810 |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5 | 1 | 34 | 165 | Пром |
| Хлеб ржаной | 42 | 3 | 1 | 14 | 72 | Пром | |
| Итого за Обед | | 962 | 32 | 33 | 139 | 957 | |
| полдник | Молоко свежее пастеризованное | 200 | 6 | 5 | 5 | 107 | Пром |
| | Апельсин свежий | 100 | 1 | | 12 | 47 | Пром |
| | Кекс покупной | 75 | 6 | 8 | 40 | 249 | Пром |
| Итого за полдник | | 375 | 13 | 13 | 57 | 403 | |
| Итого за день | | 1 887 | 66,5 | 71 | 291 | 2050 | |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|---------------|-------------|------------|---------------|--------------|--|
| Итого за период | 18 881 | 675 | 690 | 2872,5 | 20400 | |
| Среднее значение за период | | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040 | |