

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания детей
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет
 Характеристика питающихся: Дети с сахарным диабетом

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг. цен-ность, | Витамины | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | В2 | А | Д | С | Na | К | Ca | Mg | P | Fe | I | Se | F | |
| г | г | г | г | г | г | ккал | мг | мг | мкг | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| Понедельник, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 7 | 8,9 | 0 | 107,5 | 0,01 | 0,09 | 78 | 0,29 | 0,21 | 243 | 26,4 | 264 | 10,5 | 150 | 0,3 | 0 | 4,35 | 0 | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99,1 | 0 | 0,02 | 67,5 | 0,2 | 0 | 2,25 | 4,5 | 3,6 | 0 | 4,5 | 0,03 | 0 | 0,15 | 0,42 | |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 250 | 6,2 | 7,4 | 30 | 211,2 | 0,09 | 0,17 | 33,95 | 0,08 | 0,66 | 419,69 | 195,89 | 171,61 | 33,85 | 154,62 | 0,65 | 62,36 | 5,12 | 38,9 | |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 0,04 | 0,16 | 17,25 | 0 | 0,68 | 49,95 | 220,33 | 167,68 | 34,32 | 130,28 | 1,09 | 11,7 | 2,29 | 38,25 | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 | 0,11 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 366 | 147 | 21 | 28,2 | 94,8 | 2,34 | 0 | 18,54 | 0 | |
| | Итого за Завтрак | 555 | 22 | 31,4 | 62,7 | 620,7 | 0,25 | 0,49 | 196,7 | 0,57 | 1,55 | 1080,89 | 594,12 | 627,89 | 106,87 | 534,2 | 4,41 | 74,06 | 30,45 | 77,57 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 6,1 | 2,4 | 67,3 | 0,03 | 0,04 | 9,5 | 0 | 9,5 | 45,02 | 133,97 | 22,34 | 13,4 | 40,02 | 0,58 | 2,85 | 0,29 | 16,15 | |
| 113 | Суп -лапша домашняя | 250 | 7,1 | 9 | 15,1 | 169,9 | 0,05 | 0,05 | 18,06 | 0,11 | 0,57 | 18,54 | 81,36 | 13,21 | 8,59 | 64,41 | 0,74 | 2,59 | 2,58 | 41,68 | |
| 520,08 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 200 | 4,8 | 14,5 | 27,9 | 261,6 | 0,16 | 0,18 | 64,11 | 0,26 | 13,93 | 813,55 | 874,4 | 84,2 | 41,16 | 134,84 | 1,48 | 120 | 1,52 | 62,43 | |
| 288,38 | Птица, порционная запеченая | 100 | 19,2 | 22,9 | 1,2 | 287,9 | 0,06 | 0,14 | 154,69 | 0 | 1,34 | 60,8 | 206,63 | 20,26 | 21,43 | 168,35 | 1,67 | 5,16 | 0,05 | 152,09 | |
| 54-34хн | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,2 | 0,2 | 11 | 46,7 | 0,01 | 0,01 | 1,58 | 0 | 3,12 | 10,52 | 125,01 | 65,07 | 4,65 | 6,12 | 1,01 | 1,01 | 0,16 | 4,7 | |
| | Итого за Обед | 850 | 32,1 | 52,7 | 57,6 | 833,4 | 0,31 | 0,42 | 247,94 | 0,37 | 28,46 | 948,43 | 1421,37 | 205,08 | 89,23 | 413,74 | 5,48 | 131,61 | 4,6 | 277,05 | |
| | Итого за день | 1405 | 54,1 | 84,1 | 120,3 | 1454,1 | 0,56 | 0,91 | 444,64 | 0,94 | 30,01 | 2029,32 | 2015,49 | 832,97 | 196,1 | 947,94 | 9,89 | 205,67 | 35,05 | 354,62 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Вторник, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-4о | Омлет с сыром | 250 | 31,7 | 42,2 | 5 | 526,3 | 0,11 | 0,76 | 369,08 | 3,91 | 0,62 | 742,72 | 319,14 | 598,16 | 42,79 | 554,38 | 3,72 | 66,61 | 47,38 | 96,92 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 | 0,03 | 0,13 | 13,29 | 0 | 0,52 | 38,55 | 183,98 | 148,32 | 30,67 | 106,79 | 1,06 | 9 | 1,76 | 20 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 | 0,11 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 366 | 147 | 21 | 28,2 | 94,8 | 2,34 | 0 | 18,54 | 0 |
| Пром. | Груша | 120 | 0,5 | 0,4 | 12,4 | 54,6 | 0,02 | 0,04 | 2,4 | 0 | 6 | 16,8 | 186 | 22,8 | 14,4 | 19,2 | 2,76 | 1,2 | 0,12 | 12 |
| | Итого за Завтрак | 630 | 40,1 | 46,2 | 48,6 | 769,4 | 0,27 | 0,98 | 384,77 | 3,91 | 7,14 | 1164,07 | 836,12 | 790,28 | 116,06 | 775,17 | 9,88 | 76,81 | 67,8 | 128,92 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 | 0,01 | 0,06 | 52 | 0,19 | 0,14 | 162 | 17,6 | 176 | 7 | 100 | 0,2 | 0 | 2,9 | 0 |
| 38,26 | Салат из свежих помидор и огурцов с маслом растительным | 100 | 0,9 | 5,1 | 3,3 | 63,2 | 0,04 | 0,04 | 64,52 | 0 | 16,42 | 650,45 | 205,2 | 24,72 | 16,6 | 35,55 | 0,77 | 69,12 | 0,35 | 18,48 |
| 82-У | Борщ со свежей капустой и картофелем | 220 | 5,6 | 4,9 | 11,9 | 114,3 | 0,04 | 0,05 | 143,25 | 0 | 9,38 | 21,28 | 351,61 | 34,01 | 24,69 | 51,16 | 1,13 | 5,73 | 0,49 | 30,09 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 300 | 30,1 | 28,1 | 25,8 | 476,9 | 0,21 | 0,28 | 40,9 | 0,13 | 14,3 | 436,28 | 1230,93 | 39,28 | 66,84 | 346,11 | 5,15 | 67,31 | 0,61 | 148,85 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 | 0,01 | 0,01 | 1,2 | 0 | 1,6 | 7,96 | 92,47 | 58,12 | 3,13 | 3,83 | 0,78 | 0,8 | 0,11 | 3,2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 183 | 73,5 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 9,27 | 0 |
| | Итого за Обед | 870 | 43,4 | 44,5 | 60,9 | 818,9 | 0,36 | 0,46 | 301,87 | 0,32 | 41,84 | 1460,97 | 1971,31 | 342,63 | 132,36 | 584,05 | 9,2 | 142,96 | 13,73 | 200,62 |
| | Итого за день | 1500 | 83,5 | 90,7 | 109,5 | 1588,3 | 0,63 | 1,44 | 686,64 | 4,23 | 48,98 | 2625,04 | 2807,43 | 1132,91 | 248,42 | 1359,22 | 19,08 | 219,77 | 81,53 | 329,54 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Среда, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 1 | 3,2 | 12,4 | 82,2 | 0,05 | 0,06 | 1401,31 | 0 | 8,58 | 21,37 | 212,85 | 25,68 | 29,15 | 41,55 | 1,07 | 4 | 0,16 | 40,5 |
| 219- У | Сырники творожные | 200 | 39,6 | 17,9 | 30,1 | 439,8 | 0,09 | 0,41 | 48,64 | 0,18 | 0,36 | 65,31 | 207,56 | 268,68 | 41,06 | 381,06 | 1,14 | 18,32 | 51,36 | 68,78 |
| 330 | Соус сладкий сметанный | 50 | 1,6 | 4,4 | 6,9 | 73,6 | 0,02 | 0,05 | 23,16 | 0 | 0,18 | 87,91 | 58,1 | 48,49 | 5,74 | 36,55 | 0,13 | 4,55 | 0,78 | 10,17 |
| 375,01 | Чай черный с лимоном | 200 | 0,4 | 0,1 | 5,2 | 23,7 | 0 | 0,02 | 1,08 | 0 | 1,8 | 2,13 | 56,27 | 11,6 | 9,28 | 17,38 | 1,68 | 0 | 0,02 | 0,4 |
| | Итого за Завтрак | 550 | 42,6 | 25,6 | 54,6 | 619,3 | 0,16 | 0,54 | 1474,19 | 0,18 | 10,92 | 176,72 | 534,78 | 354,45 | 85,23 | 476,54 | 4,02 | 26,87 | 52,32 | 119,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50,08 | Салат из свеклы с сыром | 80 | 5,7 | 10 | 6,1 | 136,8 | 0,02 | 0,09 | 53,39 | 0,19 | 7,07 | 193,89 | 217,28 | 201,65 | 22,25 | 129,89 | 1,17 | 4,85 | 3,39 | 13,87 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|----------------|-------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 87-У | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 5,5 | 6,6 | 8,5 | 115,7 | 0,05 | 0,04 | 151,26 | 0 | 10 | 7,24 | 281,87 | 24,4 | 17,07 | 37,65 | 0,6 | 3,68 | 0,23 | 23,48 |
| 54-19г – для детей с целиак | Капуста белокочанная тушеная | 180 | 3,5 | 31,9 | 9,7 | 339,5 | 0,05 | 0,07 | 154,99 | 0 | 34,85 | 197,2 | 517,17 | 142,1 | 32,65 | 63,62 | 1,19 | 30,62 | 0,57 | 29,98 |
| 280-У | Фрикадельки "Школьные" в соусе | 110 | 10,4 | 13,4 | 16 | 226,5 | 0,08 | 0,15 | 36,8 | 0,93 | 3,17 | 80,73 | 212,39 | 100,59 | 17,36 | 124,54 | 2 | 13,65 | 2,33 | 33,63 |
| 54-1гн | Чай без сахара | 200 | 0,2 | 0 | 0,1 | 1,4 | 0 | 0,01 | 0,3 | 0 | 0,04 | 0,62 | 20,58 | 65,96 | 3,83 | 7,18 | 0,71 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 85,4 | 0,09 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 305 | 122,5 | 17,5 | 23,5 | 79 | 1,95 | 0 | 15,45 | 0 |
| | Итого за Обед | 870 | 28,6 | 62,5 | 57,1 | 905,3 | 0,29 | 0,4 | 396,74 | 1,12 | 55,13 | 784,68 | 1371,79 | 552,2 | 116,66 | 441,88 | 7,62 | 52,8 | 21,97 | 100,96 |
| | Итого за день | 1420 | 71,2 | 88,1 | 111,7 | 1524,6 | 0,45 | 0,94 | 1870,93 | 1,3 | 66,05 | 961,4 | 1906,57 | 906,65 | 201,89 | 918,42 | 11,64 | 79,67 | 74,29 | 220,81 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Четверг, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1т | Запеканка из творога | 250 | 49,4 | 17,8 | 36,1 | 502,1 | 0,1 | 0,53 | 85,19 | 0,26 | 0,48 | 302,16 | 265,7 | 373,21 | 54,06 | 484,46 | 1,43 | 48,03 | 65,19 | 82,72 |
| | 326 Соус молочный сладкий | 20 | 0,7 | 1,2 | 3,9 | 28,8 | 0,01 | 0,02 | 5,08 | 0,01 | 0,09 | 7,01 | 24,14 | 19,57 | 2,47 | 15,85 | 0,04 | 1,65 | 0,43 | 4,07 |
| | 381 Кофейный напиток | 200 | 0,5 | 0,3 | 5,6 | 26,7 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 | 25,2 | 63,96 | 7,4 | 11,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | 0,04 | 0,02 | 6 | 0 | 12 | 31,2 | 333,6 | 19,2 | 10,8 | 13,2 | 2,64 | 2,4 | 0,36 | 9,6 |
| | Итого за Завтрак | 590 | 51,1 | 19,8 | 57,4 | 610,9 | 0,15 | 0,57 | 96,31 | 0,27 | 12,57 | 340,61 | 648,64 | 475,94 | 74,73 | 524,91 | 4,51 | 52,08 | 65,98 | 96,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1бз | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,2 | 8,9 | 6,7 | 111,9 | 0,04 | 0,03 | 121,48 | 0 | 3,76 | 334,99 | 213,09 | 20,17 | 16,11 | 35,67 | 0,68 | 13,1 | 0,22 | 19,75 |
| 99-У | Суп овощной | 250 | 6,5 | 5,6 | 11,3 | 121,6 | 0,08 | 0,1 | 266,01 | 0 | 14,05 | 766,75 | 487,75 | 51,28 | 37,82 | 65,47 | 1,51 | 108 | 0,53 | 38,13 |
| | 520,08 Картофельное пюре с маслом сливочным | 180 | 4,3 | 13,1 | 25,1 | 235,4 | 0,15 | 0,16 | 57,7 | 0,23 | 12,54 | 732,2 | 786,96 | 75,78 | 37,04 | 121,35 | 1,34 | 108 | 1,37 | 56,18 |
| | 288,38 Птица, порционная запеченая | 100 | 19,2 | 22,9 | 1,2 | 287,9 | 0,06 | 0,14 | 154,69 | 0 | 1,34 | 60,8 | 206,63 | 20,26 | 21,43 | 168,35 | 1,67 | 5,16 | 0,05 | 152,09 |
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,5 | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0 | 24 | 7,35 | 87,32 | 61,37 | 8,09 | 8,61 | 0,36 | 0,3 | 0,29 | 5,1 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0 | 0 | 183 | 73,5 | 10,5 | 14,1 | 47,4 | 1,17 | 0 | 9,27 | 0 |
| | Итого за Обед | 860 | 33,5 | 51 | 62,7 | 843,5 | 0,39 | 0,46 | 602,94 | 0,23 | 55,69 | 2085,09 | 1855,25 | 239,36 | 134,59 | 446,85 | 6,73 | 234,56 | 11,73 | 271,25 |
| | Итого за день | 1450 | 84,6 | 70,8 | 120,1 | 1454,4 | 0,54 | 1,03 | 699,25 | 0,5 | 68,26 | 2425,7 | 2503,89 | 715,3 | 209,32 | 971,76 | 11,24 | 286,64 | 77,71 | 367,64 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-------------|---------------|--------------|---------------|
| Пятница, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 | 0,01 | 0,06 | 52 | 0,19 | 0,14 | 162 | 17,6 | 176 | 7 | 100 | 0,2 | 0 | 2,9 | 0 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 24 | 4,3 | 300,7 | 0,09 | 0,54 | 243,72 | 2,91 | 0,4 | 332,84 | 240,11 | 146 | 22,33 | 270,22 | 2,79 | 55,54 | 34,74 | 83,5 |
| | 23 Чай витаминизированный | 200 | 0,5 | 0,1 | 4,6 | 21,1 | 0 | 0,02 | 0,73 | 0 | 3,69 | 1,6 | 50,58 | 78,65 | 8,57 | 15,09 | 1,49 | 0 | 0,04 | 0 |
| Пром. | Банан | 130 | 2 | 0,7 | 27,3 | 122,9 | 0,05 | 0,07 | 26 | 0 | 13 | 40,3 | 452,4 | 10,4 | 54,6 | 36,4 | 0,78 | 0,07 | 1,3 | 2,86 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20 | 102,5 | 0,11 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 366 | 147 | 21 | 28,2 | 94,8 | 2,34 | 0 | 18,54 | 0 |
| | Итого за Завтрак | 610 | 28 | 31,4 | 56,2 | 618,9 | 0,26 | 0,74 | 322,45 | 3,1 | 17,23 | 902,74 | 907,69 | 432,05 | 120,7 | 516,51 | 7,6 | 55,61 | 57,52 | 86,36 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 83,32 Салат из свежих огурцов с яйцом | 100 | 4,8 | 4,7 | 1,9 | 69,3 | 0,04 | 0,17 | 93,33 | 0,73 | 6,67 | 112,36 | 140,69 | 34,48 | 13,5 | 92,02 | 1,25 | 8,67 | 10,43 | 29,67 |
| | 3001,56 Овощи тушеные "Ассорти" | 180 | 4,3 | 3,9 | 13,1 | 104,5 | 0,1 | 0,1 | 217,45 | 0,02 | 37,26 | 459,96 | 554,97 | 85,01 | 38,9 | 84,99 | 1,42 | 66,44 | 1,13 | 35,52 |
| 392,32-У | Пельмени "Детские" отварные с бульоном | 250 | 22,5 | 23,4 | 38,7 | 455,4 | 0,22 | 0,21 | 96,75 | 1,14 | 7,36 | 252,35 | 365,26 | 97,68 | 34,09 | 212,24 | 3,31 | 40,81 | 5,67 | 76,67 |
| 54-20м | Говядина отварная | 100 | 28,4 | 22,8 | 0,5 | 321,3 | 0,07 | 0,2 | 48 | 0 | 0,24 | 276,92 | 450,84 | 105,12 | 32,94 | 269,33 | 3,87 | 38,65 | 0,02 | 105,5 |
| | 338 Компот из яблок и лимона | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,2 | 26,4 | 0,01 | 0,01 | 0,89 | 0 | 2,92 | 5,97 | 74,02 | 7,81 | 3,21 | 4,69 | 0,55 | 0,51 | 0,11 | 3,2 |
| | Итого за Обед | 830 | 60,2 | 54,9 | 60,4 | 976,9 | 0,44 | 0,69 | 456,42 | 1,89 | 54,45 | 1107,56 | 1585,78 | 330,1 | 122,64 | 663,27 | 10,4 | 155,08 | 17,36 | 250,56 |
| | Итого за день | 1440 | 88,2 | 86,3 | 116,6 | 1595,8 | 0,7 | 1,43 | 778,87 | 4,99 | 71,68 | 2010,3 | 2493,47 | 762,15 | 243,34 | 1179,78 | 18 | 210,69 | 74,88 | 336,92 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Понедельник, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 102,2 Салат-коктейль фруктовый | 120 | 0,8 | 0,4 | 14,4 | 64,1 | 0,04 | 0,03 | 7,84 | 0 | 43,55 | 23,51 | 287,03 | 31,72 | 13,38 | 20,54 | 1,52 | 2,4 | 0,49 | 15 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 250 | 49,4 | 17,8 | 36,1 | 502,1 | 0,1 | 0,53 | 85,19 | 0,26 | 0,48 | 302,16 | 265,7 | 373,21 | 54,06 | 484,46 | 1,43 | 48,03 | 65,19 | 82,72 |
| | 377 Чай фруктовый У | 200 | 0,6 | 0,2 | 7 | 32,4 | 0,01 | 0,03 | 6,05 | 0 | 41,45 | 8,59 | 130,95 | 82,2 | 16,1 | 24,95 | 1,98 | 0,22 | 0,23 | 3,55 |
| | Итого за Завтрак | 570 | 50,8 | 18,4 | 57,5 | 598,6 | 0,15 | 0,59 | 99,08 | 0,26 | 85,48 | 334,26 | 683,68 | 487,13 | 83,54 | 529,95 | 4,93 | 50,65 | 65,91 | 101,27 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 50,08 Салат из свеклы с сыром | 100 | 7,1 | 12,5 | 7,6 | 171 | 0,03 | 0,11 | 66,73 | 0,24 | 8,84 | 242,37 | 271,6 | 252,07 | 27,82 | 162,37 | 1,46 | 6,07 | 4,23 | 17,33 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5,8 | 7 | 7,1 | 115,3 | 0,03 | 0,04 | 131,18 | 0 | 13,46 | 123,15 | 230 | 46,84 | 16,41 | 38,72 | 0,6 | 19,06 | 0,42 | 18,45 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 280 | 28,1 | 26,3 | 24,1 | 445,1 | 0,2 | 0,27 | 38,17 | 0,12 | 13,35 | 407,2 | 1148,87 | 36,66 | 62,39 | 323,03 | 4,81 | 62,83 | 0,56 | 138,92 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| | Итого за день | 1385 | 46,2 | 93,2 | 116,6 | 1490,8 | 0,51 | 0,64 | 1969,9 | 2,22 | 78,77 | 1180,62 | 2164,55 | 665,14 | 175,32 | 637,15 | 11,65 | 144,52 | 14,49 | 236,91 |
|--|----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|-------------|-------------|---------------|-------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| Пятница, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 219- У | Сырники творожные | 170 | 33,6 | 15,2 | 25,6 | 373,8 | 0,08 | 0,35 | 41,34 | 0,16 | 0,31 | 55,51 | 176,42 | 228,38 | 34,9 | 323,9 | 0,97 | 15,57 | 43,65 | 58,47 |
| 330 | Соус сладкий сметанный | 50 | 1,6 | 4,4 | 6,9 | 73,6 | 0,02 | 0,05 | 23,16 | 0 | 0,18 | 87,91 | 58,1 | 48,49 | 5,74 | 36,55 | 0,13 | 4,55 | 0,78 | 10,17 |
| 381 | Кофейный напиток | 200 | 0,5 | 0,3 | 5,6 | 26,7 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 0 | 0,24 | 25,2 | 63,96 | 7,4 | 11,4 | 0,4 | 0 | 0 | 0 |
| Пром. | Апельсин | 120 | 1,1 | 0,2 | 9,7 | 45,4 | 0,05 | 0,04 | 9,6 | 0 | 72 | 15,6 | 236,4 | 40,8 | 15,6 | 27,6 | 0,36 | 2,4 | 0,6 | 20,4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 68,3 | 0,07 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 244 | 98 | 14 | 18,8 | 63,2 | 1,56 | 0 | 12,36 | 0 |
| | Итого за Завтрак | 580 | 39,4 | 20,6 | 61,2 | 587,8 | 0,22 | 0,47 | 74,14 | 0,16 | 72,49 | 403,26 | 594,12 | 395,63 | 82,44 | 462,65 | 3,42 | 22,52 | 57,39 | 89,04 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50,08 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 7,1 | 12,5 | 7,6 | 171 | 0,03 | 0,11 | 66,73 | 0,24 | 8,84 | 242,37 | 271,6 | 252,07 | 27,82 | 162,37 | 1,46 | 6,07 | 4,23 | 17,33 |
| 54-6с | Суп картофельный с клецками | 250 | 5,8 | 4,1 | 14,2 | 117 | 0,06 | 0,05 | 126,79 | 0,06 | 4,61 | 72,52 | 277,65 | 16,6 | 15,93 | 44,96 | 0,68 | 12,86 | 1,18 | 26,53 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 6,4 | 23,8 | 167,2 | 0,14 | 0,13 | 28,56 | 0,11 | 12,25 | 194,14 | 749,79 | 47,38 | 33,88 | 101,37 | 1,24 | 34,15 | 0,94 | 51,35 |
| 54-20м | Говядина отварная | 100 | 28,4 | 22,8 | 0,5 | 321,3 | 0,07 | 0,2 | 48 | 0 | 0,24 | 276,92 | 450,84 | 105,12 | 32,94 | 269,33 | 3,87 | 38,65 | 0,02 | 105,5 |
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0,3 | 0,1 | 8,4 | 35,5 | 0,01 | 0,01 | 3,06 | 0 | 24 | 7,35 | 87,32 | 61,37 | 8,09 | 8,61 | 0,36 | 0,3 | 0,29 | 5,1 |
| | Итого за Обед | 830 | 45,3 | 45,9 | 54,5 | 812 | 0,31 | 0,5 | 273,14 | 0,41 | 49,94 | 793,3 | 1837,2 | 482,54 | 118,66 | 586,64 | 7,61 | 92,03 | 6,66 | 205,81 |
| | Итого за день | 1410 | 84,7 | 66,5 | 115,7 | 1399,8 | 0,53 | 0,97 | 347,28 | 0,57 | 122,43 | 1196,56 | 2431,32 | 878,17 | 201,1 | 1049,29 | 11,03 | 114,55 | 64,05 | 294,85 |
| | Средние показатели за Завтрак | 582,5 | 34,41 | 28,23 | 56,41 | 616,97 | 0,227 | 0,581 | 444,719 | 1,308 | 30,538 | 671,448 | 700,587 | 489,896 | 95,927 | 516,845 | 5,682 | 57,456 | 48,714 | 100,278 |
| | Средние показатели за Обед | 852,5 | 39,12 | 51,31 | 58,79 | 853,8 | 0,345 | 0,46 | 407,651 | 0,639 | 45,061 | 1025,81 | 1643,299 | 319,627 | 118,497 | 501,183 | 7,773 | 110,587 | 12,234 | 210,441 |
| | Средние показатели за период | 1435 | 73,53 | 79,54 | 115,2 | 1470,77 | 0,572 | 1,041 | 852,37 | 1,947 | 75,599 | 1697,258 | 2343,886 | 809,523 | 214,424 | 1018,028 | 13,455 | 168,043 | 60,948 | 310,719 |