

День 1

Возрастная группа с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины, мг | | | | |
|-------------|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--|--|--|--|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал | С | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурец порциями) | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2,00 | 0,70 | | | | |
| 290/331 | Цыпленок тушеный в соусе | 65/50 | 16,25 | 18,13 | 18,04 | 139,29 | 0,33 | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,59 | 4,50 | 38,85 | 221,25 | 0,00 | | | | |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 21,20 | 0,00 | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 25/25 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 | | | | |
| ПР | Булочка "Десертная" | 50 | 4,20 | 4,35 | 29,60 | 174,05 | 0,00 | | | | |
| | Итого: | 585 | 32,87 | 27,50 | 129,23 | 661,25 | 1,03 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 99 | Суп из овощей с мясом цыплят и зеленью | 250 | 6,39 | 4,93 | 8,98 | 165,28 | 6,20 | | | | |
| ПР | Шницель рубленый куриный | 60 | 10,26 | 4,56 | 2,94 | 93,96 | | | | | |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 150/10 | 3,65 | 5,40 | 46,68 | 159,70 | 0,00 | | | | |
| 377 | Чай фруктовый (вишня) | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 | | | | |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/20 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 | | | | |
| | Итого: | 720 | 23,09 | 15,41 | 99,00 | 584,40 | 6,20 | | | | |
| | Всего за день: | 1305 | 55,96 | 42,91 | 228,23 | 1245,65 | 7,23 | | | | |

День 2

Возрастная группа с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины, мг |
|----------------|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200 | 4,44 | 2,70 | 19,60 | 171,00 | 0,96 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 37,58 | 98,60 | 1,60 |
| 420 | Котлета из мяса цыплят, запеченная в тесте | 110 | 10,56 | 15,22 | 29,59 | 221,10 | 0,00 |
| ПР | Батон " Особый" | 40 | 3,20 | 0,48 | 18,44 | 90,88 | 0,00 |
| | Итого: | 550 | 22,28 | 21,94 | 105,21 | 581,58 | 2,56 |
| Обед | | | | | | | |
| 183/184 | Борщ украинский с пампушками | 250 | 8,20 | 5,28 | 15,38 | 131,00 | 9,20 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом (цыплят) | 40/150/5 | 25,21 | 40,89 | 29,99 | 492,30 | 7,23 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,42 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/20 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| | Итого: | 695 | 36,73 | 46,76 | 99,58 | 859,56 | 16,85 |
| | Всего за день: | 1245 | 59,01 | 68,70 | 204,79 | 1441,14 | 19,41 |

День 3

Возрастная группа с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины, мг |
|----------------|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 289 | Рагу из цыплят | 60/180 | 8,85 | 9,01 | 3,15 | 167,00 | 12,00 |
| 377 | Чай фруктовый (смородина) | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 25/25 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| 338 | Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 |
| | Итого: | 640 | 12,24 | 10,13 | 55,25 | 402,96 | 27,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры порциями) | 20 | 0,78 | 2,22 | 0,97 | 26,94 | 5,19 |
| 113/114 | Суп лапша домашняя на бульоне из мяса цыплят с зеленью | 250 | 7,44 | 9,38 | 18,38 | 234,78 | 2,00 |
| 256 | Мясо тушеное | 40/40 | 10,00 | 22,54 | 2,05 | 244,00 | 1,70 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 9,17 | 4,80 | 41,44 | 236,00 | 0,00 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 21,20 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/20 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| | Итого: | 760 | 31,05 | 39,44 | 105,24 | 866,38 | 8,89 |
| | Всего за день: | 1400 | 43,29 | 49,57 | 160,49 | 1269,34 | 35,89 |

День 4

Возрастная группа с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины, мг |
|----------------|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 297/331 | Фрикадельки из мяса цыплят, соус | 60/30 | 8,23 | 25,00 | 14,20 | 163,20 | 3,76 |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 150/20 | 3,70 | 5,52 | 47,00 | 161,00 | 18,16 |
| 377 | Чай фруктовый (брусника) | 200 | 0,66 | 0,45 | 32,01 | 132,80 | 0,73 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 25/25 | 2,96 | 0,55 | 24,70 | 114,96 | 0,00 |
| | Итого: | 510 | 15,55 | 31,52 | 117,91 | 571,96 | 22,65 |
| Обед | | | | | | | |
| 42 | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 40 | 0,69 | 2,47 | 3,70 | 39,80 | 5,22 |
| 104 | Суп картофельный с фрикадельками из мяса цыплят с зеленью | 250/20 | 5,50 | 5,28 | 17,39 | 168,25 | 4,66 |
| 243/331 | Сосиска отварная, соус | 55/50 | 10,20 | 15,55 | 0,25 | 164,00 | 0,00 |
| 304 | Рис отварной | 160 | 3,89 | 5,74 | 39,13 | 223,68 | 0,00 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,66 | 0,45 | 32,01 | 132,80 | 50,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/20 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| | Итого: | 825 | 23,60 | 29,99 | 114,68 | 831,99 | 59,88 |
| | Всего за день: | 1295 | 39,15 | 61,51 | 232,59 | 1403,95 | 82,53 |

День 5

Возрастная группа с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины, мг |
|----------------|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 390/331 | Котлета рыбная "Любительская" (горбуша), соус | 60/30 | 10,90 | 12,00 | 18,60 | 98,88 | 3,76 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 18,16 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,42 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 25/25 | 2,96 | 0,55 | 24,70 | 114,96 | 0,00 |
| ПР | Булочная мелочь | 30 | 2,37 | 3,57 | 18,54 | 115,83 | 0,00 |
| | Итого: | 520 | 19,95 | 21,01 | 114,29 | 599,72 | 22,34 |
| Обед | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурец порциями) | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2,00 | 0,70 |
| 88 | Щи из свежей капусты и картофеля с мясом цыпленка, сметаной, зеленью | 250 | 6,39 | 9,93 | 12,02 | 165,28 | 8,30 |
| 295/331 | Котлета рубленая из бройлер-цыплят, соус | 50/30 | 8,04 | 9,18 | 9,50 | 152,00 | 0,53 |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,35 | 7,30 | 30,18 | 206,25 | 0,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 41,60 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/20 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| 338 | Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 15,00 |
| | Итого: | 900 | 23,78 | 26,98 | 105,17 | 810,59 | 20,36 |
| | Всего за день: | 1420 | 43,73 | 47,99 | 172,60 | 1410,31 | 42,70 |

День 6

Возрастная группа с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины, мг |
|----------------|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурец порциями) | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2,00 | 0,70 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 50/200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 |
| 377 | Чай фруктовый (смородина) | 200 | 0,16 | 0,16 | 17,88 | 114,60 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 25/25 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| | Итого: | 520 | 3,11 | 0,70 | 55,62 | 282,06 | 0,70 |
| Обед | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из мяса цыплят, сметаной и зеленью | 250 | 4,30 | 7,91 | 15,39 | 131,00 | 8,86 |
| ПР/331 | Наггетсы, соус | 50/50 | 11,00 | 4,70 | 2,73 | 134,00 | 0,53 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,60 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,00 |
| 377 | Чай фруктовый (брусника) | 200 | 0,16 | 0,16 | 17,88 | 114,60 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/20 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| ПР | Булочка "Фруктовая" | 30 | 2,52 | 2,61 | 17,76 | 104,10 | 0,00 |
| | Итого: | 780 | 29,24 | 21,97 | 114,60 | 830,91 | 9,39 |
| | Всего за день: | 1300 | 32,35 | 22,67 | 170,22 | 1112,97 | 10,09 |

День 7

Возрастная группа с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины, мг |
|----------------|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 25 | Салат " Степной" | 50 | 0,87 | 3,09 | 4,62 | 49,75 | 6,52 |
| ПР | Наггетсы | 50 | 9,65 | 4,70 | 2,73 | 134,00 | 0,53 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (спагетти) | 160 | 5,09 | 5,23 | 24,44 | 202,59 | 0,00 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,42 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 25/25 | 2,96 | 0,55 | 24,70 | 114,96 | 0,00 |
| ПР | Круассан | 60 | 1,54 | 1,18 | 19,34 | 89,00 | 0,09 |
| | Итого: | 620 | 20,77 | 14,84 | 107,84 | 723,10 | 7,56 |
| Обед | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурцы порциями) | 25 | 0,98 | 2,76 | 1,21 | 33,67 | 6,48 |
| 102 | Суп картофельный с горохом, мясом цыплят, зеленью | 250 | 7,50 | 5,52 | 17,39 | 168,25 | 5,83 |
| 293 | Цыпленок жареный | 65 | 17,50 | 18,00 | 0,06 | 150,00 | 0,33 |
| 305/136 | Рис отварной с овощами | 150 | 3,65 | 5,37 | 56,86 | 209,70 | 0,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 21,20 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/20 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| | Итого: | 740 | 33,29 | 32,15 | 117,92 | 686,28 | 12,64 |
| | Всего за день: | 1320 | 54,06 | 46,99 | 225,76 | 1 409,38 | 20,20 |

День 8

Возрастная группа с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины, мг |
|----------------|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 60/180 | 15,96 | 15,03 | 51,03 | 442,40 | 9,05 |
| 376 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 41,60 | 2,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 25/25 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| ПР/336 | Сырники "Домашние" , соус черносмородиновый | 45/30 | 8,37 | 8,18 | 3,02 | 119,60 | 0,76 |
| | Итого: | 565 | 27,52 | 23,71 | 86,12 | 707,06 | 11,94 |
| Обед | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 40 | 1,55 | 3,73 | 13,29 | 92,94 | 10,90 |
| 93 | Щи по уральски на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью | 250 | 6,20 | 9,52 | 8,89 | 165,28 | 8,30 |
| 271/331 | Котлеты домашние, соус | 60/50 | 12,22 | 16,08 | 2,66 | 204,29 | 0,78 |
| 200 | Пюре из бобовых (горох) и картофеля | 150 | 9,98 | 9,45 | 60,14 | 280,86 | 6,45 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,42 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/20 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| | Итого: | 800 | 33,27 | 39,37 | 139,19 | 979,63 | 26,85 |
| | Всего за день: | 1365 | 60,79 | 63,08 | 225,31 | 1686,69 | 38,79 |

День 9

Возрастная группа с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины, мг |
|----------------|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 40 | 0,56 | 4,01 | 2,62 | 48,80 | 5,30 |
| 251 | Поджарка из свинины | 40/15 | 8,59 | 24,45 | 2,26 | 262,30 | 1,70 |
| 171 | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,35 | 7,30 | 30,18 | 206,25 | 0,00 |
| 387 | Напиток из свежих ягод (вишня) | 200 | 0,66 | 0,45 | 32,01 | 106,80 | 1,10 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 25/25 | 2,66 | 0,55 | 24,70 | 114,96 | 0,00 |
| ПР | Булочная мелочь | 30 | 2,37 | 3,57 | 18,54 | 115,83 | 0,00 |
| | Итого: | 580 | 19019,00 | 40,28 | 107,84 | 843,44 | 8,10 |
| Обед | | | | | | | |
| 24 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 | 0,55 | 3,06 | 2,28 | 38,85 | 9,03 |
| 106 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 250 | 7,30 | 5,48 | 16,28 | 176,08 | 6,30 |
| 289 | Рагу из цыплят | 50/160 | 9,58 | 10,24 | 20,60 | 180,20 | 3,52 |
| 646 | Напиток лимонный | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 | 4,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/20 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| | Итого: | 760 | 20,77 | 19,56 | 82,12 | 586,79 | 22,85 |
| | Всего за день: | 1340 | 19039,77 | 59,84 | 189,96 | 1430,23 | 30,95 |

День 10

Возрастная группа с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины, мг |
|----------------|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 50 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 50 | 1,55 | 3,73 | 13,29 | 92,94 | 18,90 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом (цыплята) | 60/150/5 | 27,00 | 38,17 | 27,99 | 459,48 | 6,75 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 21,20 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 25/25 | 2,96 | 0,55 | 24,70 | 114,96 | 0,00 |
| | Итого: | 515 | 32,51 | 42,45 | 86,18 | 688,58 | 25,65 |
| Обед | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 6,01 | 3,94 | 73,20 | 7,95 |
| 95 | Рассольник домашний на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью | 250 | 6,20 | 5,56 | 15,39 | 106,00 | 11,08 |
| 301 | Кнели из цыплят с рисом | 40 | 10,20 | 9,96 | 2,53 | 126,00 | |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 170 | 4,52 | 11,45 | 28,45 | 200,37 | 0,00 |
| 377 | Чай фруктовый (смородина) | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/20 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| | Итого: | 770 | 24,55 | 33,50 | 87,71 | 671,03 | 19,03 |
| | Всего за день: | 1285 | 57,06 | 75,95 | 173,89 | 1359,61 | 44,68 |

День 11

Возрастная группа с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины, мг |
|----------------|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры порциями) | 20 | 0,66 | 3,67 | 2,74 | 46,62 | 10,83 |
| 251 | Поджарка из грудки цыплят | 60/15 | 17,50 | 5,77 | 0,06 | 150,00 | 0,33 |
| 304 | Рис отварной | 160 | 3,88 | 5,73 | 39,13 | 223,68 | 0,00 |
| 377 | Чай фруктовый (смородина) | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 25/25 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| | Итого: | 505 | 24,83 | 15,69 | 79,33 | 585,76 | 11,16 |
| Обед | | | | | | | |
| 45 | Салат из пекинской капусты | 30 | 0,39 | 0,97 | 1,88 | 17,88 | 5,65 |
| 98 | Суп крестьянский с крупой (пшеном) из мяса цыплят, зеленью | 250 | 5,84 | 5,33 | 16,20 | 107,42 | 7,90 |
| ПР/331 | Шницель куриный, соус | 60/50 | 10,26 | 4,56 | 2,94 | 93,96 | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9,92 | 9,35 | 43,55 | 165,86 | 0,00 |
| 376 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 41,60 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/20 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| | Итого: | 790 | 29,60 | 20,71 | 96,64 | 530,18 | 13,55 |
| | Всего за день: | 1295 | 54,43 | 36,40 | 175,97 | 1115,94 | 24,71 |

День 12

Возрастная группа с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины, мг |
|----------------|---|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена со сл. маслом | 230/10 | 6,36 | 11,69 | 45,44 | 313,60 | 1,00 |
| 420 | Сосиска в тесте | 100 | 9,60 | 13,84 | 26,90 | 271,00 | 0,00 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 37,58 | 98,60 | 1,60 |
| ПР | Батон " Особый" | 40 | 3,20 | 0,48 | 18,44 | 90,88 | |
| | Итого: | 580 | 23,24 | 29,07 | 128,36 | 774,08 | 2,60 |
| Обед | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский на бульоне из мяса цыплят, сметаной, зеленью | 250 | 6,64 | 2,66 | 11,40 | 275,28 | 3,28 |
| 251 | Поджарка из свинины | 30/15 | 9,15 | 11,90 | 1,76 | 150,33 | 1,45 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 18,16 |
| 377 | Чай с сахаром | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 21,20 | 4,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/20 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| ПР | Булочная мелочь | 30 | 2,37 | 3,57 | 18,54 | 115,83 | 0,00 |
| | Итого: | 725 | 24,88 | 23,43 | 94,54 | 803,35 | 26,89 |
| | Всего за день: | 1305 | 48,12 | 52,50 | 222,90 | 1577,43 | 29,49 |

День 13

Возрастная группа с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины, мг |
|----------------|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 287 | Голубцы с мясом (говядина) и рисом(ленивые) | 90/30 | 10,03 | 9,39 | 5,28 | 131,79 | 0,00 |
| 200 | Пюре из бобовых (горох) и картофеля | 160 | 10,65 | 10,01 | 64,15 | 216,38 | 6,87 |
| 377 | Чай фруктовый (брусника) | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 25/25 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| 338 | Мандарины свежие | 90 | 1,15 | 0,25 | 10,41 | 48,60 | 54,00 |
| | Итого: | 620 | 24,62 | 20,17 | 117,24 | 562,23 | 60,87 |
| Обед | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 50 | 0,82 | 2,06 | 5,60 | 36,45 | 3,22 |
| 108 | Суп картофельный с клецками на бульоне из мяса цыплят, зеленью | 250 | 8,31 | 7,91 | 15,39 | 198,22 | 6,20 |
| 265 | Плов из свинины | 40/150 | 15,20 | 16,00 | 46,10 | 338,00 | 0,00 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 0,42 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/20 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| | Итого: | 740 | 27,65 | 26,56 | 121,30 | 808,93 | 9,84 |
| | Всего за день: | 1360 | 52,27 | 46,73 | 238,54 | 1371,16 | 70,71 |

День 14

Возрастная группа с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины, мг |
|----------------|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 297/331 | Фрикадельки из мяса цыплят, соус | 60/50 | 12,80 | 15,40 | 0,00 | 182,00 | 0,74 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 160 | 9,17 | 6,49 | 41,21 | 260,00 | 0,00 |
| 377 | Чай фруктовый (смородина) | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 25/25 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| ПР | Булочка " Фруктовая" | 30 | 2,52 | 2,61 | 17,76 | 104,43 | 0,00 |
| | Итого: | 550 | 27,28 | 25,02 | 96,37 | 711,89 | 0,74 |
| Обед | | | | | | | |
| 84 | Борщ с фасолью, картофелем, на бульоне мяса цыплят, сметаной и зеленью | 250 | 3,56 | 5,03 | 14,16 | 117,0 | 9,18 |
| 295 | Котлеты рубленые из цыплят | 50 | 7,65 | 14,70 | 7,73 | 194,00 | 0,00 |
| 309 | Макаронные изделия отварные (спагетти) | 150 | 5,52 | 5,30 | 26,30 | 168,45 | 0,00 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0,00 | 9,87 | 41,60 | 0,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/20 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| ПР/336 | Сырники "Домашние", соус черносмородиновый | 45/20 | 8,37 | 8,18 | 3,02 | 119,60 | 0,76 |
| | Итого: | 765 | 28,29 | 33,71 | 93,15 | 744,11 | 9,94 |
| | Всего за день: | 1315 | 55,57 | 58,73 | 189,52 | 1456,00 | 10,68 |

День 15

Возрастная группа с 12 лет и старше

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Химический состав | | | | Витамины, мг |
|----------------|---|-------------|-------------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|
| | | | белки, г | жиры, г | углеводы, г | ЭЦ, ккал | С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (помидоры порциями) | 20 | 0,78 | 2,22 | 0,97 | 26,94 | 5,19 |
| 258 | Мясо духовое(свинина) | 45/180 | 10,10 | 4,40 | 19,98 | 247,20 | 10,00 |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,66 | 0,45 | 32,01 | 132,80 | 50,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 25/25 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| | Итого: | 495 | 14,20 | 7,57 | 75,16 | 510,40 | 65,19 |
| Обед | | | | | | | |
| 25 | Салат "Степной" | 50 | 0,87 | 3,09 | 4,62 | 49,75 | 6,52 |
| 101 | Суп картофельный с крупой (рисовой) на бульоне из мяса цыплят с зеленью | 250 | 6,31 | 9,28 | 16,20 | 153,25 | 0,50 |
| 390/331 | Котлета рыбная (горбуша) "Любительская", соус | 50/30 | 9,08 | 2,32 | 3,04 | 82,40 | 2,00 |
| 200 | Пюре из бобовых (горох) и картофеля | 150 | 9,98 | 9,45 | 60,14 | 280,86 | 5,00 |
| 376 | Чай фруктовый (брусника) | 200 | 0,16 | 0,16 | 17,88 | 114,60 | 4,50 |
| ПР | Хлеб пшеничный/ ржаной | 30/20 | 2,66 | 0,50 | 22,20 | 103,46 | 0,00 |
| | Итого: | 780 | 29,06 | 24,80 | 124,08 | 784,32 | 18,52 |
| | Всего за день | 1275 | 43,26 | 32,37 | 199,24 | 1294,72 | 83,71 |
| | Всего за 15 дней | | 752,30 | 758,17 | 3051,70 | 23860,50 | 529,01 |
| | В среднем за 1 день | | 50,15 | 50,54 | 203,40 | 1590,70 | 35,30 |