



Утверждаю

Директор КОУ «Адаптивная школа-детский сад № 76»

М.В.Лобченко

основное 3-7 лет

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | Неделя 1 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 8 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.9 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 180 | 4.8 | 5.2 | 22.8 | 156.8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3.5 | 2.6 | 10.1 | 77.4 |
| Пром. | Батон нарезной | 15 | 1.1 | 0.4 | 7.7 | 39.3 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| | Итого за Завтрак | 493 | 12.2 | 17.4 | 50.5 | 406.6 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок персиковый | 150 | 0.5 | 0 | 24.8 | 100.8 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0.5 | 0 | 24.8 | 100.8 |
| | Обед | | | | | |
| 54-18с | Свекольник (со сметаной) | 200 | 1.8 | 4.3 | 10.7 | 88.3 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15.3 | 14.7 | 38.6 | 348.2 |
| 54-21хн | Кисель из брусники | 200 | 0.1 | 0.1 | 14.8 | 60.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Морская капуста | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.8 | 10.4 |
| | Итого за Обед | 720 | 22 | 19.7 | 92.3 | 635.6 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-1в | Ватрушка творожная | 60 | 9.9 | 12.4 | 18 | 222.8 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 118.4 |
| | Итого за Полдник | 260 | 15.7 | 18.8 | 27.4 | 341.2 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 50 | 1.5 | 0.1 | 3 | 18.5 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17.5 | 217.3 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| | Итого за Ужин | 490 | 27 | 8.6 | 46.4 | 370.9 |
| | Итого за день | 2113 | 77.4 | 64.5 | 241.4 | 1855.1 |

| | | | | | | |
|--------|----------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 7 | 0.1 | 5.1 | 0.1 | 46.3 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 110 | 21.7 | 7.8 | 15.9 | 220.9 |
| 54-9гн | Чай с брусникой и сахаром | 190 | 0.3 | 0.1 | 6.9 | 29.6 |
| Пром. | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 45.5 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 20 | 0.6 | 0.6 | 0.9 | 11.8 |
| Пром. | Батон нарезной | 15 | 1.1 | 0.4 | 7.7 | 39.3 |
| | Итого за Завтрак | 442 | 24.2 | 14.3 | 41.8 | 393.4 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |

| | | | | | | |
|----------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 50 | 0.7 | 2.2 | 3.8 | 38.1 |
| 54-6с | Суп картофельный с клецками | 200 | 4.6 | 3.3 | 11.4 | 93.6 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-10р | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 80 | 13 | 9 | 5 | 153.5 |
| 54-7хн | Компот из смородины | 200 | 0.3 | 0.1 | 8.4 | 35.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Обед | 740 | 26 | 20.4 | 74.8 | 588.1 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 45.5 |
| Пром. | Печенье | 50 | 3.8 | 4.9 | 37.2 | 207.9 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 150 | 5.1 | 3.8 | 8.3 | 87.2 |
| | Итого за Полдник | 300 | 9.3 | 9 | 55.8 | 340.6 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-32з | Морковь в нарезке | 60 | 0.8 | 0.1 | 4.1 | 20.2 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 200 | 16.9 | 15.3 | 12.8 | 256.6 |
| 54-4соус | Соус сметанный натуральный | 30 | 0.9 | 4.9 | 2 | 55.8 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | Итого за Ужин | 520 | 20.8 | 20.6 | 36.5 | 414.8 |
| | Итого за день | 2202 | 81.3 | 64.3 | 234.3 | 1842.5 |

| | | | | | | |
|---------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 8 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.9 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 180 | 4.5 | 5.3 | 21.6 | 152 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 190 | 4.5 | 3.3 | 11.9 | 95.4 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| Пром. | Батон нарезной | 15 | 1.1 | 0.4 | 7.7 | 39.3 |
| | Итого за Завтрак | 503 | 13.4 | 18 | 49.4 | 413.2 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-27с | Суп с рыбными консервами (сайра) | 200 | 5.9 | 6.8 | 12.5 | 134.6 |
| 54-8г | Капуста тушеная | 150 | 3.6 | 4.5 | 14.6 | 113.5 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 70 | 13.4 | 3 | 9.4 | 118 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 200 | 1 | 0.1 | 15.6 | 66.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Обед | 740 | 28.7 | 15 | 80 | 569.5 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-14в | Ватрушка с повидлом | 60 | 3.7 | 1.7 | 38.8 | 185.3 |
| Пром. | Снежок 2.5% | 200 | 5.4 | 5 | 21.6 | 153 |
| | Итого за Полдник | 260 | 9.1 | 6.7 | 60.4 | 338.3 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 50 | 1 | 0.2 | 5.1 | 26.1 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 190 | 19.1 | 17.8 | 16.4 | 302 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 15 | 1.1 | 0.1 | 7.4 | 35.2 |
| | Итого за Ужин | 470 | 22.4 | 18.4 | 40.5 | 416.8 |
| | Итого за день | 2173 | 74.6 | 58.1 | 255.7 | 1843.4 |

| | | | | | | |
|----------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 8 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.9 |
| 54-19к | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5.5 | 4.5 | 17.9 | 134.2 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Батон нарезной | 15 | 1.1 | 0.4 | 7.7 | 39.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| Пром. | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| | Итого за Завтрак | 538 | 10.8 | 12.5 | 60.3 | 397.4 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок персиковый | 150 | 0.5 | 0 | 24.8 | 100.8 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0.5 | 0 | 24.8 | 100.8 |
| | Обед | | | | | |
| 54-4з | Перец болгарский в нарезке | 60 | 0.8 | 0.1 | 2.9 | 15.4 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 80 | 13.6 | 13.2 | 3.1 | 185.7 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Обед | 750 | 31.8 | 25.9 | 88.3 | 714.8 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 50 | 1.4 | 1.7 | 38.7 | 175.1 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 200 | 5.8 | 5 | 8.4 | 101.8 |
| | Итого за Полдник | 250 | 7.2 | 6.7 | 47.1 | 276.9 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-26г | Рис с овощами | 150 | 3.2 | 5.7 | 26 | 167.8 |
| 54-2р | Котлета рыбная (горбуша) | 80 | 14 | 5.3 | 6.9 | 130.9 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 15 | 0.5 | 1.1 | 1.4 | 17.9 |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.8 | 28.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | Итого за Ужин | 485 | 20.8 | 12.6 | 58.4 | 429.7 |
| | Итого за день | 2173 | 71.1 | 57.7 | 278.9 | 1919.6 |

| | | | | | | |
|---------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 7 | 0.1 | 5.1 | 0.1 | 46.3 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 6 | 1.4 | 1.8 | 0 | 21.5 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 180 | 15.2 | 21.6 | 3.9 | 270.6 |
| 54-9гн | Чай с брусникой и сахаром | 200 | 0.3 | 0.1 | 7.3 | 31.2 |
| Пром. | Батон нарезной | 15 | 1.1 | 0.4 | 7.7 | 39.3 |
| | Итого за Завтрак | 408 | 18.1 | 29 | 19 | 408.9 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-31м | Оладьи из печени по-кунцевски | 100 | 17.4 | 11.4 | 15.6 | 234.3 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Сельдь среднесоленая | 50 | 8.5 | 4.3 | 0 | 72.3 |
| | Итого за Обед | 760 | 38.6 | 27.3 | 95.2 | 780.5 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-9в | Булочка школьная | 60 | 5.2 | 1.8 | 34 | 172.6 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 118.4 |
| | Итого за Полдник | 260 | 11 | 8.2 | 43.4 | 291 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-14з | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 60 | 1.1 | 3.2 | 10 | 73.4 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 150 | 16.5 | 16.5 | 10 | 254.6 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 205 | 0.1 | 0 | 5.3 | 21.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 24 | 1.8 | 0.2 | 11.8 | 56.3 |
| | Итого за Ужин | 454 | 20.5 | 20.1 | 42.1 | 431.8 |
| | Итого за день | 2082 | 89.2 | 84.6 | 225.1 | 2017.8 |

основное 3-7 лет

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
|-------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | г. | г. | г. | г. | ккал |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 6 | 0 | 4.4 | 0.1 | 39.7 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 6 | 1.4 | 1.8 | 0 | 21.5 |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 180 | 6.5 | 8.4 | 30.7 | 224.1 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Батон нарезной | 15 | 1.1 | 0.4 | 7.7 | 39.3 |
| | Итого за Завтрак | 407 | 12.9 | 17.9 | 49.7 | 410.6 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок персиковый | 150 | 0.5 | 0 | 24.8 | 100.8 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0.5 | 0 | 24.8 | 100.8 |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4.8 | 2.2 | 15.5 | 100.9 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150 | 2.9 | 7.5 | 13.6 | 133.3 |
| 54-30м | Кнели из говядины с рисом | 70 | 10.5 | 11.2 | 4.6 | 161.5 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 15 | 0.2 | 1.2 | 0.5 | 14 |
| 54-23хн | Кисель из смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 12.2 | 50.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Обед | 755 | 23.4 | 22.8 | 74.3 | 596.8 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-1в | Ватрушка творожная | 50 | 8.2 | 10.3 | 15 | 185.7 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 150 | 4.4 | 4.8 | 7.1 | 88.8 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| | Итого за Полдник | 300 | 13 | 15.5 | 31.9 | 318.9 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 50 | 1.5 | 0.1 | 3 | 18.5 |
| 54-22м | Рагу из курицы | 200 | 21 | 7 | 17.5 | 217.3 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | Итого за Ужин | 490 | 27 | 8.6 | 46.4 | 370.9 |
| | Итого за день | 2102 | 76.8 | 64.8 | 227.1 | 1798 |

| | | | | | | |
|---------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 4 | 0 | 2.9 | 0.1 | 26.4 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 145 | 28.7 | 10.3 | 20.9 | 291.2 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 227 | 0.1 | 0 | 5.9 | 24.2 |
| Пром. | Батон нарезной | 15 | 1.1 | 0.4 | 7.7 | 39.3 |
| Пром. | молоко сгущенное с сахаром | 10 | 0.7 | 0.9 | 5.6 | 32.7 |
| | Итого за Завтрак | 401 | 30.6 | 14.5 | 40.2 | 413.8 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 50 | 0.7 | 2.2 | 3.8 | 38.1 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6.7 | 4.6 | 16.3 | 133.1 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-10р | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 80 | 13 | 9 | 5 | 153.5 |
| 54-6хн | Компот из вишни | 200 | 0.3 | 0.1 | 10.2 | 42.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Обед | 740 | 28.1 | 21.7 | 81.5 | 634.9 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Пряник | 50 | 3 | 2.4 | 37.5 | 183 |
| Пром. | Йогурт 2.5% | 150 | 5.1 | 3.8 | 8.3 | 87.2 |
| Пром. | Груша | 150 | 0.6 | 0.5 | 15.5 | 68.3 |
| | Итого за Полдник | 350 | 8.7 | 6.7 | 61.3 | 338.5 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-32з | Морковь в нарезке | 50 | 0.7 | 0.1 | 3.5 | 16.9 |
| 54-6г | Рис отварной | 120 | 2.9 | 3.9 | 29.2 | 162.8 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 70 | 11.9 | 11.6 | 2.7 | 162.5 |
| 54-9гн | Чай с брусникой и сахаром | 200 | 0.3 | 0.1 | 7.3 | 31.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| | Итого за Ужин | 460 | 17.3 | 15.9 | 52.5 | 420.3 |
| | Итого за день | 2151 | 85.7 | 58.8 | 260.9 | 1913.1 |

| Неделя 2 Среда | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 8 | 1.9 | 2.4 | 0 | 28.7 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 6 | 0 | 4.4 | 0.1 | 39.7 |
| 54-22к | Каша жидкая молочная овсяная | 180 | 6.1 | 6.7 | 22.2 | 173.4 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| Пром. | Батон нарезной | 15 | 1.1 | 0.4 | 7.7 | 39.3 |
| Итого за Завтрак | | 424 | 14.8 | 17.6 | 47.5 | 407.1 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| Итого за Второй завтрак | | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| Обед | | | | | | |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 50 | 0.5 | 5.1 | 3.6 | 61.9 |
| 54-20с | Суп картофельный с рыбой (минтай) | 200 | 8.4 | 2.6 | 14.6 | 115.4 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20.1 | 18.8 | 17.2 | 317.9 |
| 54-4хн | Компот из изюма | 200 | 0.4 | 0.1 | 18.3 | 75.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Итого за Обед | | 710 | 33.7 | 27.1 | 80.1 | 699.1 |
| Полдник | | | | | | |
| 54-14в | Ватрушка с повидлом | 60 | 3.7 | 1.7 | 38.8 | 185.3 |
| Пром. | Снежок 2.5% | 150 | 4.1 | 3.8 | 16.2 | 114.8 |
| Пром. | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| Итого за Полдник | | 310 | 8.7 | 5.7 | 63.1 | 337.9 |
| Ужин | | | | | | |
| 54-8г | Капуста тушеная | 150 | 3.6 | 4.5 | 14.6 | 113.5 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 80 | 15.3 | 3.4 | 10.7 | 134.9 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Итого за Ужин | | 470 | 22 | 8.4 | 49.2 | 360.5 |
| Итого за день | | 2114 | 80.2 | 58.8 | 265.3 | 1910.2 |

| | | | | | | |
|----------|------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 8 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.9 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 180 | 15.2 | 21.6 | 3.9 | 270.6 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Батон нарезной | 15 | 1.1 | 0.4 | 7.7 | 39.3 |
| | Итого за Завтрак | 403 | 18 | 28.9 | 20.3 | 413.7 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок персиковый | 150 | 0.5 | 0 | 24.8 | 100.8 |
| | Итого за Второй завтрак | 150 | 0.5 | 0 | 24.8 | 100.8 |
| | Обед | | | | | |
| 54-24з | Икра кабачковая | 60 | 0.9 | 2.8 | 4.4 | 46.8 |
| 54-19с | Борщ с фасолью | 200 | 3.1 | 5.1 | 12.3 | 107.5 |
| 54-26м | Запеканка картофельная с говядиной | 200 | 23.6 | 23.2 | 26.5 | 408.6 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 15 | 0.5 | 0.4 | 1.3 | 10.6 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | Итого за Обед | 735 | 32.6 | 32.1 | 80.8 | 743.1 |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 50 | 1.4 | 1.7 | 38.7 | 175.1 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 200 | 5.8 | 5 | 8.4 | 101.8 |
| | Итого за Полдник | 250 | 7.2 | 6.7 | 47.1 | 276.9 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-14з | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 65 | 1.1 | 3.5 | 10.8 | 79.5 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 150 | 11.5 | 11.1 | 28.9 | 261.2 |
| 54-10гн | Чай с клюквой и сахаром | 210 | 0.3 | 0.1 | 7.2 | 30.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| | Итого за Ужин | 450 | 14.8 | 14.9 | 59.2 | 429.6 |
| | Итого за день | 1988 | 73.1 | 82.6 | 232.2 | 1964.1 |

| | | | | | | |
|----------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2.3 | 3 | 0 | 35.8 |
| 53-19з | Масло сливочное (порциями) | 8 | 0.1 | 5.8 | 0.1 | 52.9 |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5.3 | 5.4 | 28.7 | 184.5 |
| 54-9гн | Чай с брусникой и сахаром | 200 | 0.3 | 0.1 | 7.3 | 31.2 |
| Пром. | Батон нарезной | 15 | 1.1 | 0.4 | 7.7 | 39.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | Итого за Завтрак | 448 | 10.1 | 14.9 | 48.8 | 369.3 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 70 | 12.8 | 12.2 | 11.5 | 206.7 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 15 | 0.2 | 1.2 | 0.5 | 14 |
| 54-35хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0 | 19.8 | 80.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| | Итого за Обед | 755 | 28.3 | 24.7 | 106.1 | 760.3 |
| | Полдник | | | | | |
| 54-9в | Булочка школьная | 60 | 5.2 | 1.8 | 34 | 172.6 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 | 5.8 | 6.4 | 9.4 | 118.4 |
| | Итого за Полдник | 260 | 11 | 8.2 | 43.4 | 291 |
| | Ужин | | | | | |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3.1 | 5.3 | 19.8 | 139.4 |
| 54-2р | Котлета рыбная (горбуша) | 80 | 14 | 5.3 | 6.9 | 130.9 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 15 | 0.5 | 1.1 | 1.4 | 17.9 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 20 | 1.5 | 0.2 | 9.8 | 46.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| | Итого за Ужин | 480 | 20.2 | 12.1 | 48.1 | 382.1 |
| | Итого за день | 2143 | 70.6 | 59.9 | 271.8 | 1908.3 |