

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
 (2-х недельное)

Меню на 1 неделю понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры, автор |
|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| | День 1 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200/5/3 | 9.39 | 8.41 | 43.52 | 288 | 2.18 | 168,Могильный |
| Какао с молоком | 200 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 1.43 | 397,Могильный |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2.8 | 5.31 | 17.43 | 130 | 0.0 | 1,Могильный |
| Всего в завтрак | 443 | 15.86 | 16.91 | 76.77 | 525 | 3.61 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 1 | 0 | 20,2 | 85 | 4 | 399,Могильный |
| Всего во второй завтрак | 150 | 1 | 0 | 20,2 | 85 | 4 | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый порциями | 30 | 0.11 | 0.01 | 0.23 | 1.46 | 0.3 | 84,Могильный |
| Суп картофельный с вермишелью со сметаной | 200/5 | 2.16 | 2.28 | 13.72 | 84 | 6.6 | 82,Могильный |
| Овощное рагу | 150 | 3.76 | 5.1 | 14.65 | 122.2 | 8.4 | 64,Могильный |
| Сосиска отварная | 50 | 5.24 | 13.95 | 0.45 | 148 | 0.0 | 275,Могильный |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0,36 | 376,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,59 | 0,2 | 9,67 | 47 | 0,0 | 002,Могильный |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,0 | 001,Могильный |
| Всего в обед | 705 | 16.56 | 22.16 | 80.41 | 591.66 | 15.66 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко | 200 | 6,1 | 5,44 | 10,11 | 113 | 2,73 | 400,Могильный |
| Пряник | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | 0,00 | б/н |
| Всего в полдник | 250 | 9.74 | 11.7 | 37.07 | 292 | 2.73 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Рис с овощами | 215/5 | 3.7 | 8.0 | 37.4 | 237 | 0.05 | 325,Могильный |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 5,06 | 20 | 0 | 392,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,2 | 0,56 | 14,5 | 72 | 0,00 | 002,Могильный |
| Всего в ужин | 450 | 4.1 | 8.58 | 56.96 | 329 | 0,05 | |
| Всего за день | 1998 | 47.26 | 59.35 | 271.41 | 1822.66 | 26.05 | |

Меню на 1 неделю — вторник

| Прием пищи наименование блюда | Выход блюда(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры автор |
|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День2 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200/5/3 | 10.3 | 5.57 | 46.33 | 304 | 2,18 | 185,Могильный |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395,Могильный |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,8 | 5,31 | 17,43 | 130 | 0,0 | 1,Могильный |
| Всего в завтрак | 443 | 15.95 | 13.29 | 78.12 | 525 | 3.35 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Бифидок | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.3 | 76.5 | 0.45 | 401,Могильный |
| Всего во второй завтрак | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.3 | 76.5 | 0.45 | |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор (порциями) | 30 | 0,4 | 1.86 | 2.34 | 28 | 2.85 | 11,Могильный |
| Рассольник « Ленинградский» | 200 | 1.68 | 4.1 | 13.28 | 97 | 6.04 | 76,Могильный |
| Котлета мясная | 65 | 16.78 | 15.71 | 12.72 | 259 | 0.33 | 255,Могильный |
| Гороховое пюре (горошница) | 150 | 26.3 | 3.5 | 18.8 | 170 | 0,00 | 211,Могильный |
| Компот из с/м вишни | 200 | 0,29 | 0,07 | 21,78 | 89 | 2,32 | 372,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,59 | 0,2 | 9,67 | 47 | 0,00 | 002,Могильный |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 6,7 | 87 | 0,00 | 001,Могильный |
| Всего в обед | 715 | 50.34 | 26.04 | 85.29 | 777 | 11.54 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Сдоба обыкновенная с сыром | 60 | 7,36 | 6,79 | 26,15 | 195 | 1,51 | 466,Могильный |
| Молоко | 200 | 6.1 | 5.44 | 10.11 | 113 | 2.73 | 400,Могильный |
| Всего в полдник | 260 | 13.46 | 12.23 | 36.26 | 308 | 4.24 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,58 | 6,84 | 22,48 | 178 | 0,91 | 86,Могильный |
| Чай с лимоном | 200/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 393,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,59 | 0,2 | 9,67 | 47 | 0,00 | 002,Могильный |
| Всего в ужин | 497 | 8.29 | 7.06 | 42.35 | 266 | 3,74 | |
| Всего за день | 2065 | 92.39 | 62.37 | 248.32 | 1952.5 | 23.32 | |

Меню на 1 неделю - среда

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры автор |
|-------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 125 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247 | 0,24 | 237,Могильный |
| Соус сметанный сладкий | 30 | 0,58 | 1,36 | 3,98 | 30 | 0,1 | 351,Могильный |
| Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397,Могильный |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 2,8 | 5,31 | 17,43 | 130 | 0,00 | 1,Могильный |
| Яблоки | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 66 | 15 | 368,Могильный |
| Всего в завтрак | 540 | 25,19 | 22,51 | 69,08 | 580 | 16,77 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Ряженка | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.3 | 76.5 | 0.45 | 401,Могильный |
| Всего во второй завтрак | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.3 | 76.5 | 0.45 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы с соленым огурцом | 50 | 0.72 | 3.05 | 3.34 | 44 | 4.25 | 36,Могильный |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200/5 | 2.37 | 2.97 | 11.8 | 83 | 15.32 | 82,Могильный |
| Плов из отварного мяса | 200 | 7.77 | 10.85 | 29.07 | 298 | 0.65 | 90, Конь |
| Компот из смородины | 200 | 0,27 | 0,11 | 19,94 | 82 | 23,22 | 375,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,59 | 0,2 | 9,67 | 47 | 0,00 | 002,Могильный |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,00 | 001,Могильный |
| Всего в обед | 725 | 16.02 | 17.78 | 90.52 | 641 | 43.44 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кисель | 200 | 0.08 | 0.04 | 23.53 | 95 | 1.66 | 378,Могильный |
| Печенье | 50 | 3.24 | 6.16 | 25.84 | 174 | 0,00 | б/н |
| Всего в полдник | 250 | 3.32 | 6.2 | 49.37 | 269 | 1.66 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 250/5/5 | 11.98 | 10.12 | 57.64 | 379 | 0 | 313,Могильный |
| Молоко | 200 | 6.1 | 5.44 | 10.11 | 113 | 273 | 400,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,59 | 0,2 | 9,67 | 47 | 0,0 | 002,Могильный |
| Всего в ужин | 480 | 19.67 | 15.76 | 77.42 | 539 | 273 | |
| Всего за день | 2145 | 68.55 | 66.0 | 292.69 | 2105.5 | 335.32 | |

Меню на 1 неделю - четверг

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры автор |
|---------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 200/5/3 | 10.3 | 15.57 | 46.33 | 304 | 2.18 | 185,Могильный |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395,Могильный |
| Бутерброд с маслом, с сыром | 30/5/15 | 1,23 | 3,78 | 7,31 | 68 | 0,00 | 1,Могильный |
| Всего в завтрак | 458 | 14.38 | 21.76 | 68.0 | 463 | 3.35 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Кефир | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.3 | 76.5 | 0.45 | |
| Всего во второй завтрак | 150 | 4.35 | 3.75 | 6.3 | 76.5 | 0.45 | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый порциями | 30 | 0.4 | 0.05 | 0.85 | 6.5 | 2.5 | б/н |
| Суп картофельный с рисом | 200 | 7.31 | 8.56 | 14.22 | 163 | 5.54 | 70,Могильный |
| Мясо птицы с тушеным картофелем | 40/140/5 | 20.3 | 18.2 | 21.6 | 330.7 | 11.3 | 302,Могильный |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0.36 | 376,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,59 | 0,2 | 9,67 | 47 | 0,00 | 002,Могильный |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,00 | 001,Могильный |
| Всего в обед | 685 | 33.3 | 27.63 | 88.03 | 736.2 | 19.7 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко | 200 | 6.1 | 5.44 | 10.11 | 113 | 273 | 400,Могильный |
| Багон с повидлом | 35/15 | 7.92 | 8.01 | 29.69 | 224 | 0.09 | 117,Могильный |
| Всего в полдник | 250 | 14.02 | 13.45 | 39.8 | 337 | 273.09 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Рыба запеченная в омлете | 65/117/3 | 25.4 | 17.27 | 5.15 | 388 | 1.66 | 249,Могильный |
| Икра кабачковая | 50 | 1.2 | 5.4 | 5.12 | 74 | 4.2 | 93,Могильный |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,08 | 0,04 | 23,53 | 95 | 1.65 | 378,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.59 | 0.2 | 9.67 | 47 | 0.0 | 002,Могильный |
| Всего в ужин | 455 | 28.99 | 22.91 | 43.47 | 604 | 7.51 | |
| Всего за день | 1998 | 95.04 | 89.5 | 245.6 | 2216.7 | 304.1 | |

Меню на 1 неделю — пятница

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры автор |
|------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Пудинг творожный | 120 | 7.49 | 7.44 | 35.67 | 351 | 1.07 | 234,Могильный |
| Сгущенное молоко | 30 | 0,9 | 1,5 | 1,44 | 23 | 0,45 | б/п |
| Какао с молоком | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 397,Могильный |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 1.23 | 3.78 | 7.31 | 68 | 0,00 | 1,Могильный |
| Груши | 150 | 0,83 | 0 | 16,93 | 71 | 3,35 | 397,Могильный |
| Всего в завтрак | 535 | 24.45 | 24.25 | 59.92 | 557 | 5.47 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Варенец | 150 | 5.8 | 5 | 8.4 | 102 | 0.73 | 41,Могильный |
| Всего во второй завтрак | 150 | 5.8 | 5 | 8.4 | 102 | 0.73 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из консервированной кукурузы | 50 | 1.44 | 3.09 | 4.02 | 50 | 4.65 | 12,Могильный |
| Свекольник со сметаной | 200/5 | 1.16 | 13.14 | 11.86 | 91 | 5,56 | 55,Конь |
| Бефстроганов из отварного мяса | 35/45 | 15,51 | 12,43 | 3,29 | 187 | 5,62 | 278,Могильный |
| Макаронные изделия с маслом | 125 | 5.7 | 4.67 | 27.33 | 174 | 0 | 205,Могильный |
| Компот из кураги | 200 | 0,39 | 0,02 | 24,98 | 102 | 0,36 | 376,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,21 | 9,67 | 47 | 0,00 | 001,Могильный |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,00 | 002,Могильный |
| Всего в обед | 730 | 28.7 | 34.16 | 97.85 | 738 | 16.19 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 190 | 1 | 0 | 20.2 | 85 | 4 | 399,Могильный |
| Крендель сахарный | 60 | 3.54 | 6.57 | 27.87 | 185 | 0,0 | 460,Могильный |
| Всего в полдник | 250 | 4.54 | 6.57 | 48.07 | 270 | 4 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Каша вязкая кукурузная | 250/5 | 7.3 | 7.6 | 40.35 | 259 | 0.0 | 168,Могильный |
| Молоко | 200 | 6,1 | 5,44 | 10,11 | 113 | 2,73 | 400,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,59 | 0,2 | 9,67 | 47 | 0,0 | 002,Могильный |
| Всего в ужин | 475 | 14.99 | 13.24 | 60.13 | 419 | 2.73 | |
| Всего за день | 2140 | 78.48 | 83.22 | 274.37 | 2086 | 29.12 | |

Меню на 2 неделю понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры. автор |
|--------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|--------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша из смеси круп «Дружба» | 200/5/3 | 7.96 | 8.41 | 45.04 | 288 | 2.18 | 177,Могильный |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395,Могильный |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 1.23 | 3.78 | 7.31 | 68 | 0,00 | 1,Могильный |
| Всего в завтрак | 443 | 12.04 | 14.6 | 66.71 | 447 | 3.35 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 1 | 0 | 20,2 | 85 | 4 | 399,Могильный |
| Всего во второй завтрак | 150 | 1 | 0 | 20,2 | 85 | 4 | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец соленый порциями | 30 | 0.11 | 0.01 | 0.23 | 1.46 | 0.3 | 84,Могильный |
| Суп « Полевой» со сметаной | 200/5 | 7.31 | 8.56 | 14.22 | 163 | 5.54 | 70,Могильный |
| Капуста тушеная | | | | | | | |
| Сосиска отварная | 200 | 3.13 | 5.56 | 14.38 | 120 | 24.99 | 132,Могильный |
| Компот из смеси сухофруктов | 50 | 5.24 | 13.95 | 0.45 | 148 | 0.0 | 275,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 200 | 0.4 | 0.02 | 24.99 | 102 | 0,36 | 376,Могильный |
| Хлеб ржаной | 20 | 1.59 | 0.2 | 9.67 | 47 | 0,0 | 002,Могильный |
| | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.0 | 001,Могильный |
| Всего в обед | 755 | 21.08 | 28.9 | 80.64 | 668.46 | 31.19 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко | 200 | 6,1 | 5,44 | 10,11 | 113 | 2,73 | 400,Могильный |
| Сушки | 50 | 5,35 | 0,6 | 35,6 | 169 | 0,0 | б/н |
| Всего в полдник | 250 | 11,45 | 6,04 | 45,71 | 282 | 2,73 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Рожки отварные с маслом | 180/5 | 5.7 | 4.67 | 27.33 | 174 | 0 | 205,Могильный |
| Икра кабачковая | 50 | 0.6 | 2.36 | 3.86 | 39 | 4,8 | 93,Могильный |
| Чай с сахаром | 200 | 0.06 | 0.02 | 9.46 | 38 | 0.03 | 392,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1.59 | 0.25 | 9.67 | 47 | 0,0 | 002,Могильный |
| Всего в ужин | 455 | 7.95 | 7.3 | 50.32 | 298 | 4.83 | |
| Всего за день | 2053 | 53.52 | 56.84 | 263.58 | 1780.46 | 46.1 | |

Меню на 2 неделю — вторник

| Прием пищи наименование блюда | Выход блюда(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры автор |
|--------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День2 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 110/3 | 6.64 | 13.46 | 3.05 | 157.13 | 2.18 | 215,Могильный |
| Салат из кукурузы (консервированной) | 50 | 1.44 | 3.09 | 4.02 | 50 | 4.65 | 12,Могильный |
| Какао с молоком | 200 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 1.43 | 397,Могильный |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 1.23 | 3.78 | 7.31 | 68 | 0.0 | 1,Могильный |
| Банан | 190 | 2.19 | 0.72 | 3.45 | 130 | 14.5 | 368,Могильный |
| Всего в завтрак | 588 | 15.17 | 24.24 | 33.65 | 512.13 | 22.76 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из квашенной капусты | 50 | 0,4 | 1.86 | 2.34 | 28 | 6.5 | 57,Могильный |
| Суп овощной | 200 | 1.46 | 3.92 | 10.2 | 82 | 8.22 | 89,Могильный |
| Гуляш из отварного мяса | 45/35/5 | 19.61 | 7.73 | 5.89 | 168 | 0,36 | 277,Могильный |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130/6 | 7.56 | 4.71 | 39.0 | 228 | 1.64 | 173,Могильный |
| Напиток из шиповника | 200 | 0.61 | 0.25 | 18.67 | 79 | 90 | 398,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,59 | 0,2 | 9,67 | 47 | 0,00 | 002,Могильный |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,00 | 001 ,Могильный |
| Всего в обед | 741 | 34.53 | 19.27 | 102.47 | 719 | 106.72 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 60 | 3.09 | 1.61 | 27.66 | 138 | 0.04 | 459,Могильный |
| Ряженка | 200 | 5,8 | 5,00 | 8,4 | 102 | 0.6 | 401,Могильный |
| Всего в полдник | 260 | 8.89 | 6.61 | 36.06 | 240 | 0.64 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Каша геркулесовая жидкая | 200/5/3 | 9.42 | 10.48 | 33.29 | 265 | 2.53 | 185,Могильный |
| Чай с лимоном | 200/7/3 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 20,83 | 393,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,59 | 0,2 | 9,67 | 47 | 0,00 | 002,Могильный |
| Сыр порциями | 15 | 3.48 | 4.43 | 0.0 | 54 | 0.11 | 007,Могильный |
| Всего в ужин | 453 | 14.61 | 15.13 | 53.16 | 407 | 23,47 | |
| Всего за день | 2042 | 73.2 | 65.25 | 225.34 | 1878.13 | 153.59 | |

Меню на 2 неделю - среда

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры автор |
|--------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Пудинг из творога с яблоками | 120/5 | 16.33 | 12.8 | 17.56 | 251 | 1,07 | 240,Могильный |
| Соус молочный (сладкий) | 30 | 0,58 | 1,36 | 3,98 | 30 | 0,1 | 351,Могильный |
| Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 395,Могильный |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 1.23 | 3.78 | 7.31 | 68 | 0,00 | 1,Могильный |
| Мандарин | 70 | 0.56 | 0.14 | 5.25 | 27 | 26.6 | 368,Могильный |
| Всего в завтрак | 460 | 21.55 | 20.49 | 48.46 | 467 | 28.94 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из репчатого лука | 30 | 0,4 | 1,86 | 2,34 | 28 | 2.85 | 11,Могильный |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1.46 | 3.92 | 10.2 | 82 | 8.22 | 57,Могильный |
| Макаронник с мясом | 35/120/5 | 16.53 | 18.2 | 45.62 | 401 | 1.32 | 292,Могильный |
| Компот из кураги | 200 | 0,39 | 0,02 | 24.39 | 102 | 0.36 | 372,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,59 | 0,2 | 9,67 | 47 | 0,00 | 002,Могильный |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,00 | 001,Могильный |
| Всего в обед | 660 | 23.67 | 24.8 | 108.92 | 747 | 12.75 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко | 200 | 6.1 | 5.44 | 10.11 | 113 | 2.73 | 400,Могильный |
| Печенье | 50 | 3.24 | 6.16 | 25.84 | 174 | 0,00 | б/н |
| Всего в полдник | 250 | 9.34 | 11.6 | 35.95 | 287 | 2,73 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 200 | 5.55 | 8.45 | 36.36 | 220 | 26.08 | 321,Могильный |
| Огурец соленый порциями | 30 | 0.11 | 0.01 | 0.23 | 1.46 | 0.3 | 84,Могильный |
| Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 9.46 | 38 | 0.03 | 392,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,59 | 0,25 | 9,67 | 47 | 0 | 002,Могильный |
| Всего в ужин | 450 | 7.31 | 8.73 | 55.72 | 306.46 | 26.41 | |
| Всего за день | 1820 | 61.87 | 65.62 | 249.05 | 1807.46 | 70.83 | |

Меню на 2 неделю - четверг

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры автор |
|---------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|-------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 200/5/3 | 6.76 | 10.41 | 25.86 | 224.94 | 0.9 | 185,Могильный |
| Какао с молоком | 200 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 1.43 | 397,Могильный |
| Бутерброд с маслом, с сыром | 30/5/15 | 1,23 | 3,78 | 7,31 | 68 | 0,00 | 1,Могильный |
| Всего в завтрак | 458 | 11.66 | 17.38 | 48.99 | 399.94 | 2.33 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 150 | 1 | 0 | 20.2 | 85 | 4 | 399,Могильный |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка | 50 | 1.49 | 2.59 | 3.13 | 42 | 5.5 | 10,Могильный |
| Рассольник домашний со сметаной | 200/5 | 1.66 | 4.08 | 11.82 | 74 | 9.44 | 75,Могильный |
| Жаркое по — домашнему | 35/130/5 | 20,8 | 5,33 | 18,5 | 205 | 7,26 | 276,Могильный |
| Компот из с/м вишни | 200 | 0,29 | 0,07 | 21,78 | 89 | 2,32 | 372,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,59 | 0,2 | 9,67 | 47 | 0,0 | 002,Могильный |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,0 | 001,Могильный |
| Всего в обед | 695 | 29.13 | 12.87 | 81.6 | 544 | 24.52 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Варенец | 200 | 5.8 | 5.0 | 8.4 | 102 | 0.6 | 401,Могильный |
| Батон с повидлом | 35/15 | 7.92 | 8.01 | 29.96 | 224 | 0.09 | 117,Могильный |
| Всего в полдник | 250 | 13.72 | 13.01 | 38.36 | 326 | 0.69 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Тефтели рыбные | 70/100/3 | 27.12 | 7.78 | 6.45 | 206.5 | 0.05 | 64,Могильный |
| Икра кабачковая | 50 | 0.6 | 2.36 | 3.86 | 39 | 4.8 | 93,Могильный |
| Напиток из шиповника | 200 | 0.61 | 0.25 | 18.67 | 79 | 90 | 398,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,59 | 0,2 | 9,67 | 47 | 0 | 002,Могильный |
| Всего в ужин | 453 | 29.92 | 10.59 | 38.65 | 371.5 | 94.85 | |
| Всего за день | 2006 | 84.43 | 53.85 | 207.6 | 1726.44 | 126.39 | |

Меню на 2 неделю — пятница

| Прием пищи, наименование блюда | Выход блюда(г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № рецептуры автор |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка творожно - рисовая с повидлом | 130/20 | 10.54 | 15.05 | 17.15 | 247 | 0.24 | 237,Могильный |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 | 395,Могильный |
| Бутерброд с маслом | 30/5 | 1.23 | 3.78 | 7.31 | 68 | 0,0 | 1,Могильный |
| Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66 | 15 | 368,Могильный |
| Всего в завтрак | 535 | 15.22 | 21.84 | 53.52 | 472 | 16.41 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| Йогурт | 150 | 4.7 | 1.32 | 7.74 | 62 | 0.24 | 406,Могильный |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 50 | 0.43 | 2.55 | 1.3 | 30 | 2.78 | 19,Могильный |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,05 | 107 | 4,65 | 81,Могильный |
| Биточки мясные | 65 | 16,78 | 15,71 | 12,72 | 259 | 0,33 | 255,Могильный |
| Макаронные изделия с маслом | 125 | 5,7 | 4,67 | 27,33 | 174 | 0 | 205,Могильный |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 7,76 | 7,76 | 17,86 | 69,37 | 3,2 | 39,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,59 | 0,2 | 9,67 | 47 | 0,00 | 001,Могильный |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,00 | 002,Могильный |
| Всего в обед | 710 | 39.95 | 35.7 | 98.63 | 773.37 | 10.96 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко | 200 | 6,1 | 5,44 | 10,11 | 113 | 2,73 | 400,Могильный |
| Булочка домашняя | 60 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | 0 | 469,Могильный |
| Всего в полдник | 260 | 9.74 | 11.7 | 37.07 | 292 | 2.73 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Каша пшеничная на молоке | 250/5 | 9.95 | 9.67 | 40.13 | 287 | 2.4 | 185,Могильный |
| Чай с молоком | 200 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89 | 1.2 | 394,Могильный |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,59 | 0,2 | 9,67 | 47 | 0,0 | 002,Могильный |
| Всего в ужин | 475 | 14.21 | 14.21 | 64.11 | 423 | 3.6 | |
| Всего за день | 2130 | 83.82 | 84.77 | 261.07 | 2022.37 | 33.94 | |