

| | | | | | |
|------------------------|-----|----|----|----|-----|
| Суп- пюре из картофеля | 250 | 4 | 5 | 21 | 152 |
| Биточек"Кураж" | 75 | 10 | 37 | 4 | 391 |
| Каша вязкая рисовая | 180 | 3 | 5 | 28 | 170 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 25 | 99 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 1 | 10 | 53 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0 | 18 | 88 |

| | | | | | |
|--------------------|------------------------|-----------|-----------|------------|-------------|
| Обед всего | | 22 | 52 | 110 | 1002 |
| Полдник | Оладьи с повидлом | 100//10 | 8 | 8 | 51 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0 | 0 | 24 |
| | Фрукты | 180 | 1 | 1 | 18 |
| Полдник всего | | 9 | 9 | 92 | 487 |
| Зр пит.11-18 всего | | 63 | 77 | 281 | 2074 |

| | 2р пит.06-10 | 2р пит.11-18 | Зр | Зр пит.11-18 |
|----------------|---------------------|---------------------|----------|---------------------|
| Белки | 13,52 | 13,56 | 12 | 12,12 |
| Жиры | 40,43 | 38,42 | 35 | 33,42 |
| Углеводы | 45,81 | 47,57 | 53 | 54,16 |
| | 2р пит.06-10 | 2р пит.11-18 | З | Зр пит.11-18 |
| Завтрак | 27,5 | 25,8 | 21 | 19,8 |
| Обед | 42,5 | 44,2 | 32 | 33,8 |
| Полдник | 0 | 0 | 18 | 16,4 |

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---------------------------|---------|---|-----------|-----------|------------|-------------|-------------|
| 2р пит. 06- 10 | Завтрак | Каша вязкая гречневая | 100 | 3 | 3 | 15 | 104 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 1 | 10 | 53 |
| | | Биточки (свинина) | 50 | 5 | 19 | 8 | 223 |
| | | Напиток из клюквы "Витаиминный" | 200 | 0 | 0 | 36 | 138 |
| | | Сыр (порциями) | 15 | 3 | 4 | 0 | 54 |
| | | Огурец свежий (порцион.) | 50 | 0 | 0 | 1 | 6 |
| | | Завтрак всего | | | 14 | 27 | 70 |
| | Обед | Салат "Вкусный" | 60 | 1 | 6 | 6 | 80 |
| | | Суп с крупой и мясными фрикадельками | 250//30 | 9 | 3 | 16 | 132 |
| | | Биточки куриные с сыром | 80 | 13 | 18 | 11 | 238 |
| | | Макаронные изделия | 150 | 5 | 4 | 36 | 206 |
| | | Компот из груш | 200 | 0 | 0 | 25 | 99 |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0 | 9 | 44 |
| Булочка "Сметанник" ТК | | 60 | 4 | 7 | 27 | 190 | |
| Обед всего | | | 33 | 39 | 130 | 989 | |
| 2р пит.06-10 всего | | | | 47 | 66 | 200 | 1567 |
| 2р пит. 11- 18 | Завтрак | Каша вязкая гречневая | 150 | 5 | 5 | 23 | 157 |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 |
| | | Биточки (свинина) | 75 | 8 | 28 | 12 | 335 |
| | | Напиток из клюквы | 200 | 0 | 0 | 36 | 138 |
| | | Сыр (порциями) | 15 | 3 | 4 | 0 | 54 |
| | | Огурец свежий (порцион.) | 50 | 0 | 0 | 1 | 6 |
| | | Завтрак всего | | | 19 | 38 | 87 |
| | Обед | Салат "Вкусный" | 80 | 1 | 8 | 7 | 107 |
| | | Суп с крупой и мясными фрикадельками | 250//30 | 9 | 3 | 16 | 132 |
| | | Биточки куриные с сыром | 120 | 19 | 27 | 17 | 357 |
| | | Макаронные изделия | 150 | 5 | 4 | 36 | 206 |
| | | Компот из груш | 200 | 0 | 0 | 25 | 99 |
| | | Булочка "Сметанник" ТК | 75 | 5 | 9 | 34 | 238 |
| Хлеб ржаной | | 20 | 1 | 0 | 9 | 44 | |
| Обед всего | | | 41 | 52 | 144 | 1182 | |
| 2р пит.11-18 всего | | | | 60 | 90 | 231 | 1951 |
| 3р пит. 06- 10 | Завтрак | Каша вязкая гречневая | 100 | 3 | 3 | 15 | 104 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 1 | 10 | 53 |
| | | Биточки (свинина) | 50 | 5 | 19 | 8 | 223 |
| | | Напиток из клюквы "Витаиминный" | 200 | 0 | 0 | 36 | 138 |
| | | Сыр (порциями) | 15 | 3 | 4 | 0 | 54 |
| | | Огурец свежий (порцион.) | 50 | 0 | 0 | 1 | 6 |
| | | Завтрак всего | | | 14 | 27 | 70 |
| | Обед | Салат "Вкусный" | 60 | 1 | 6 | 6 | 80 |
| | | Булочка "Сметанник" ТК | 60 | 4 | 7 | 27 | 190 |
| | | Суп с крупой и мясными фрикадельками | 250//30 | 9 | 3 | 16 | 132 |
| | | Биточки куриные с сыром | 80 | 13 | 18 | 11 | 238 |
| | | Макаронные изделия | 150 | 5 | 4 | 36 | 206 |
| | | Компот из груш | 200 | 0 | 0 | 25 | 99 |
| Хлеб ржаной | | 20 | 1 | 0 | 9 | 44 | |

| | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|---------------------------|-----------|------------|------------|-------------|-----|
| Обед всего | | | 33 | 39 | 130 | 989 | |
| Полдник | Бутерброд "Купалле" | 45 | 7 | 11 | 10 | 169 | |
| | Чай с молоком | 135//15//50 | 2 | 1 | 17 | 83 | |
| | Фрукты | 130 | 1 | 1 | 13 | 59 | |
| Полдник всего | | | 9 | 13 | 40 | 311 | |
| пит.06-10 всего | | | 56 | 79 | 240 | 1878 | |
| г. | Завтрак | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 1 | 15 | 79 |
| | | Каша вязкая гречневая | 100 | 3 | 3 | 15 | 104 |
| | | Биточки (свинина) | 75 | 8 | 28 | 12 | 335 |
| | | Напиток из клюквы | 200 | 0 | 0 | 36 | 138 |
| | | Огурец свежий (порцион.) | 50 | 0 | 0 | 1 | 6 |
| | | Сыр (порциями) | 15 | 3 | 4 | 0 | 54 |
| Завтрак всего | | | 17 | 37 | 79 | 716 | |
| Обед | Салат "Вкусный" | 80 | 1 | 8 | 7 | 107 | |
| | Суп с крупой и мясными фрикадельками | 250//30 | 9 | 3 | 16 | 132 | |
| | Биточки куриные с сыром | 120 | 19 | 27 | 17 | 357 | |
| | Макаронные изделия | 150 | 5 | 4 | 36 | 206 | |
| | Компот из груш | 200 | 0 | 0 | 25 | 99 | |
| | Булочка "Сметанник" ТК | 75 | 5 | 9 | 34 | 238 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0 | 9 | 44 | |
| Обед всего | | | 41 | 52 | 144 | 1182 | |
| Полдник | Бутерброд "Купалле" | 45 | 7 | 11 | 10 | 169 | |
| | Чай с молоком | 135//15//50 | 2 | 1 | 17 | 83 | |
| | Фрукты | 180 | 1 | 1 | 18 | 81 | |
| Полдник всего | | | 9 | 13 | 45 | 333 | |
| пит.11-18 всего | | | 67 | 101 | 268 | 2232 | |

| | 2р пит.06-10 | 2р пит.11-18 | 3р пит.06-10 | 3р пит.11-18 |
|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Белки | 12,01 | 12,25 | 11,95 | 12,09 |
| Жиры | 37,93 | 41,57 | 37,74 | 40,87 |
| Углевод | 51,04 | 47,3 | 51,18 | 48,1 |
| | 2р пит.06-10 | 2р пит.11-18 | 3р | 3р пит.11-18 |
| Завтрак | 25,8 | 27,6 | 21,6 | 22,5 |
| Обед | 44,2 | 42,4 | 36,9 | 37,1 |
| Полдник | 0 | 0 | 11,6 | 10,4 |

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калории | |
|--------------------|---------------|--|---------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|
| 2р пит.06-10 | Завтрак | Колбасные изделия отварные | 50 | 6 | 11 | 0 | 126 | |
| | | Омлет натуральный | 105 | 11 | 15 | 2 | 186 | |
| | | Чай с сахаром | 185//15 | 0 | 0 | 15 | 57 | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 1 | 10 | 53 | |
| | | Сыр (порциями) | 15 | 3 | 4 | 0 | 54 | |
| | | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 0 | 12 | 55 | |
| | Завтрак всего | | | | 23 | 32 | 39 | 531 |
| | Обед | Салат "Морской бриз" | 60 | 2 | 9 | 4 | 101 | |
| | | Суп крестьянский (перловка) со сметаной | 250//5 | 2 | 3 | 14 | 92 | |
| | | Шницель натуральный рубленный из свинины | 70 | 13 | 28 | 8 | 340 | |
| | | Пюре картофельное | 150 | 3 | 5 | 22 | 149 | |
| | | Кисель из сока | 200 | 0 | 0 | 30 | 121 | |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0 | 9 | 44 | |
| Обед всего | | | | 21 | 45 | 86 | 847 | |
| 2р пит.06-10 всего | | | | 45 | 77 | 125 | 1378 | |
| 2р пит.11-18 | Завтрак | Колбасные изделия отварные | 75 | 9 | 17 | 0 | 189 | |
| | | Омлет натуральный | 130 | 14 | 19 | 2 | 231 | |
| | | Чай с сахаром | 185//15 | 0 | 0 | 15 | 57 | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 1 | 10 | 53 | |
| | | Сыр (порциями) | 25 | 6 | 7 | 0 | 90 | |
| | | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 0 | 12 | 55 | |
| | Завтрак всего | | | | 31 | 44 | 39 | 674 |
| | Обед | Салат "Морской бриз" | 100 | 3 | 15 | 6 | 169 | |
| | | Суп крестьянский (перловка) со сметаной | 250//5 | 2 | 3 | 14 | 92 | |
| | | Шницель натуральный рубленный из свинины | 75 | 14 | 30 | 8 | 364 | |
| | | Пюре картофельное | 180 | 4 | 6 | 26 | 179 | |
| | | Кисель из сока | 200 | 0 | 0 | 30 | 121 | |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0 | 18 | 88 | |
| Обед всего | | | | 25 | 54 | 103 | 1013 | |
| 2р пит.11-18 всего | | | | 56 | 98 | 142 | 1687 | |
| 3р пит.06-10 | Завтрак | Колбасные изделия отварные | 50 | 6 | 11 | 0 | 126 | |
| | | Омлет натуральный | 105 | 11 | 15 | 2 | 186 | |
| | | Чай с сахаром | 185//15 | 0 | 0 | 15 | 57 | |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 1 | 10 | 53 | |
| | | Сыр (порциями) | 15 | 3 | 4 | 0 | 54 | |
| | | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 0 | 12 | 55 | |
| | Завтрак всего | | | | 23 | 32 | 39 | 531 |
| | Обед | Салат "Морской бриз" | 60 | 2 | 9 | 4 | 101 | |
| | | Суп крестьянский (перловка) со сметаной | 250//5 | 2 | 3 | 14 | 92 | |
| | | Шницель натуральный рубленный из свинины | 70 | 13 | 28 | 8 | 340 | |
| | | Пюре картофельное | 150 | 3 | 5 | 22 | 149 | |
| | | Кисель из сока | 200 | 0 | 0 | 30 | 121 | |
| | | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0 | 9 | 44 | |

| | | | | | | | |
|--------------------|--|----------------------------|-----------|------------|------------|-------------|-----------|
| Обед всего | | | 21 | 45 | 86 | 847 | |
| Полдник | Булочка "Витьба" | 50 | 5 | 4 | 29 | 171 | |
| | Йогурт 2% | 120 | 6 | 2 | 10 | 101 | |
| | Молоко | 200 | 6 | 5 | 9 | 106 | |
| Полдник всего | | | 17 | 11 | 49 | 378 | |
| Зр пит.06-10 всего | | | 61 | 88 | 174 | 1757 | |
| Зр пит.11-18 | Завтрак | Колбасные изделия отварные | 75 | 9 | 17 | 0 | 189 |
| | | Омлет натуральный | 130 | 14 | 19 | 2 | 231 |
| | | Чай с сахаром | 185//15 | 0 | 0 | 15 | 57 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 1 | 10 | 53 |
| | | Сыр (порциями) | 25 | 6 | 7 | 0 | 90 |
| | | Хлеб ржаной | 25 | 1 | 0 | 12 | 55 |
| | | Завтрак всего | | | 31 | 44 | 39 |
| Обед | Салат "Морской бриз" | 100 | 3 | 15 | 6 | 169 | |
| | Суп крестьянский (перловка) со сметаной | 250//5 | 2 | 3 | 14 | 92 | |
| | Шницель натуральный рубленный из свинины | 75 | 14 | 30 | 8 | 364 | |
| | Пюре картофельное | 180 | 4 | 6 | 26 | 179 | |
| | Кисель из сока | 200 | 0 | 0 | 30 | 121 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0 | 18 | 88 | |
| Обед всего | | | 25 | 54 | 103 | 1013 | |
| Полдник | Булочка "Витьба" | 50 | 5 | 4 | 29 | 171 | |
| | Молоко | 200 | 6 | 5 | 9 | 106 | |
| | Йогурт 2% | 120 | 6 | 2 | 10 | 101 | |
| Полдник всего | | | 17 | 11 | 49 | 378 | |
| Зр пит.11-18 всего | | | 73 | 110 | 191 | 2065 | |

| | 2р пит.06-10 | 2р пит.11-18 | Зр пит.06- | Зр пит.11- |
|----------|--------------|--------------|------------|--------------|
| Белки | 12,95 | 13,29 | 13,92 | 14,05 |
| Жиры | 50,17 | 52,34 | 45,22 | 47,73 |
| Углеводы | 36,3 | 33,7 | 39,55 | 36,94 |
| | 2р пит.06-10 | 2р пит.11-18 | Зр | Зр пит.11-18 |
| Завтрак | 27 | 28 | 21,2 | 22,9 |
| Обед | 43 | 42 | 33,8 | 34,3 |
| Полдник | 0 | 0 | 15,1 | 12,8 |

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

| | | | Белки | Жиры | Углевод | Калории | |
|--------------------|--|----------------------------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|
| 2р пит.06-10 | Завтрак | Горошек консервир. (порц.) | 30 | 2 | 0 | 4 | 22 |
| | | Колбаски мясные с сыром | 50 | 9 | 7 | 7 | 123 |
| | | Каша вязкая рисовая | 150 | 2 | 4 | 23 | 141 |
| | | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2 | 22 | 102 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 1 | 10 | 53 |
| | | -Йогурт 2%г | 120 | 6 | 2 | 10 | 101 |
| | Завтрак всего | | | 23 | 15 | 76 | 543 |
| Обед | Салат "Витаминный" с м. р. | 100 | 1 | 5 | 11 | 94 | |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200//4 | 2 | 4 | 11 | 86 | |
| | Рыба жареная "Золотая рыбка" | 70 | 15 | 8 | 3 | 146 | |
| | Пюре картофельное | 150 | 3 | 5 | 22 | 149 | |
| | Напиток из клюквы "Витаиминный" | 200 | 0 | 0 | 36 | 138 | |
| | Булочка чайная с творогом ТК | 60 | 7 | 7 | 32 | 217 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0 | 9 | 44 | |
| Обед всего | | | 30 | 29 | 124 | 875 | |
| 2р пит.06-10 всего | | | 52 | 45 | 200 | 1417 | |
| 2р пит.11-18 | Завтрак | Горошек консервир. (порц.) | 50 | 3 | 0 | 6 | 37 |
| | | Колбаски мясные с сыром | 70 | 12 | 9 | 9 | 173 |
| | | Каша вязкая рисовая | 160 | 2 | 4 | 25 | 151 |
| | | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2 | 22 | 102 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 1 | 10 | 53 |
| | | Йогурт 2% | 120 | 6 | 2 | 10 | 101 |
| | Завтрак всего | | | 27 | 18 | 83 | 616 |
| Обед | Салат "Витаминный" с м. р. | 100 | 1 | 5 | 11 | 94 | |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250//5 | 2 | 5 | 13 | 108 | |
| | Рыба жареная "Золотая рыбка" | 90 | 20 | 10 | 4 | 188 | |
| | Пюре картофельное | 150 | 3 | 5 | 22 | 149 | |
| | Напиток из клюквы "Витаиминный" | 200 | 0 | 0 | 36 | 138 | |
| | Булочка чайная с творогом ТК | 75 | 9 | 8 | 40 | 271 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0 | 18 | 88 | |
| Обед всего | | | 37 | 34 | 145 | 1036 | |
| 2р пит.11-18 всего | | | 64 | 53 | 228 | 1652 | |
| 3р пит.06-10 | Завтрак | Горошек консервир. (порц.) | 30 | 2 | 0 | 4 | 22 |
| | | Колбаски мясные с сыром | 50 | 9 | 7 | 7 | 123 |
| | | Каша вязкая рисовая | 150 | 2 | 4 | 23 | 141 |
| | | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2 | 22 | 102 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 2 | 1 | 10 | 53 |
| | | Йогурт 2% | 120 | 6 | 2 | 10 | 101 |
| | Завтрак всего | | | 23 | 15 | 76 | 543 |
| Обед | Салат "Витаминный" с м. р. | 100 | 1 | 5 | 11 | 94 | |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250//5 | 2 | 5 | 13 | 108 | |
| | Рыба жареная "Золотая рыбка" | 70 | 15 | 8 | 3 | 146 | |
| | Пюре картофельное | 150 | 3 | 5 | 22 | 149 | |
| | Напиток из клюквы "Витаиминный" | 200 | 0 | 0 | 36 | 138 | |
| | Булочка чайная с творогом ТК | 60 | 7 | 7 | 32 | 217 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0 | 9 | 44 | |
| Обед всего | | | 30 | 30 | 127 | 896 | |