



**Примерные двухнедельные рационы питания
зимне-весенний период 1-3 неделя
ОАО "Комбинат школьного питания"**

| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|---------------------------------------|----------|------|------|-------|------|-----------|------|------|-------|------|
| | Выход, г | Б | Ж | У | Ккал | Выход, г | Б | Ж | У | Ккал |
| Понедельник | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 23% | | | | | | | | | |
| Сыр порционнно | 20 | 4,7 | 5,9 | 0,0 | 74 | | | | | |
| Бифштекс рубленый нежный | 50 | 7,9 | 15,7 | 0,8 | 178 | | | | | |
| Каша пшениная вязкая | 150 | 4,1 | 4,7 | 23,4 | 152 | | | | | |
| Чай с сиропом шиповника | 207/10 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 56 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Итого | | 18,5 | 26,5 | 50,0 | 511 | | | | | |
| Обед | 35% | | | | | | | | | |
| Салат "Озорник" | 80 | 2,4 | 9,6 | 4,4 | 112 | 80 | 2,4 | 9,6 | 4,4 | 112 |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 2,3 | 4,3 | 16,5 | 113 | 250 | 2,3 | 4,3 | 16,5 | 113 |
| Котлеты натуральные из филе птицы | 50 | 9,4 | 11,6 | 3,8 | 157 | 75 | 14,1 | 17,4 | 5,7 | 234 |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 3,4 | 2,9 | 20,2 | 120 | 100 | 3,4 | 2,9 | 20,2 | 120 |
| Кисель из концентрата с витамином "С" | 200 | 0,2 | | 28,6 | 110 | 200 | 0,2 | | 28,6 | 110 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,2 | 16,9 | 80 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Фрукты | 200 | 0,8 | 0,7 | 18,7 | 84 | 200 | 0,8 | 0,7 | 18,7 | 84 |
| Итого | | 21,0 | 29,3 | 109,1 | 776 | | 26,3 | 35,2 | 115,2 | 872 |
| Полдник | 12% | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 50 | 1,8 | 2,8 | 35,0 | 148 | 50 | 1,8 | 2,8 | 35,0 | 148 |
| Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 |
| Итого | | 7,4 | 9,2 | 43,2 | 260 | | 7,4 | 9,2 | 43,2 | 260 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Сыр порционнно | | | | | | 30 | 7,1 | 8,9 | 0,0 | 111 |
| Бифштекс рубленый нежный | | | | | | 75 | 11,8 | 23,6 | 1,1 | 269 |
| Каша пшениная вязкая | | | | | | 150 | 4,1 | 4,7 | 23,4 | 152 |
| Чай с сиропом шиповника | | | | | | 207/10 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 56 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 |
| Итого | | | | | | | 24,8 | 37,4 | 50,3 | 639 |
| Итого за день | | 46,8 | 65,0 | 202,3 | 1547 | | | | | |

| Вторник | | | | | | | | | | |
|--|----------|------|------|-------|------|--------|------|------|-------|-----|
| Завтрак | 27% | | | | | | | | | |
| Овощи свежие или консервированные | 30/20 | 0,7 | 0,0 | 2,4 | 12 | | | | | |
| Колбаски "Дуэт" с соусом томатным "Сказка" | 75/10 | 9,4 | 15,7 | 13,5 | 233 | | | | | |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 4,5 | 21,9 | 146 | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,2 | 1,4 | 22,4 | 112 | | | | | |
| Фрукты | 120 | 0,5 | 0,5 | 12,0 | 62 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Итого | | 18,8 | 22,3 | 83,0 | 616 | | | | | |
| Обед | 34% | | | | | | | | | |
| Салат из свежих или вареных овощей | 50 | 0,8 | 5,1 | 2,9 | 61 | 80 | 1,3 | 8,1 | 4,7 | 97 |
| Борщ с капустой и картофелем, сметаной | 250/10 | 2,3 | 8,0 | 12,1 | 128 | 250/10 | 2,3 | 8,0 | 12,1 | 128 |
| Наггетсы "Рыбка золотая" / Рыба жареная | 100 | 24,6 | 18,2 | 18,4 | 336 | 100 | 24,6 | 18,2 | 18,4 | 336 |
| Пюре картофельное | 100 | 2,1 | 3,3 | 13,4 | 92 | 180 | 3,8 | 5,9 | 24,1 | 166 |
| Компот из свежих плодов / Компот яблочно-облепиховый с витамином "С" | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,4 | 78 | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,4 | 78 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,2 | 16,9 | 80 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Итого | | 32,5 | 35,0 | 84,1 | 775 | | 35,4 | 40,7 | 100,8 | 905 |
| Полдник | 9% | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 50 | 2,4 | 0,8 | 26,8 | 142 | 50 | 2,4 | 0,8 | 26,8 | 142 |
| Сок | 200 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 80 | 200 | 0,0 | 0,0 | 8,0 | 80 |
| Итого | | 2,4 | 0,8 | 34,8 | 222 | | 2,4 | 0,8 | 34,8 | 222 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Овощи свежие или консервированные | | | | | | 30/20 | 0,7 | 0,0 | 2,4 | 12 |
| Сыр порционно | | | | | | 15 | 2,1 | 1,4 | 0,0 | 16 |
| Колбаски "Дуэт" с соусом томатным "Сказка" | | | | | | 75/10 | 9,4 | 15,7 | 13,5 | 233 |
| Каша гречневая вязкая | | | | | | 150 | 4,5 | 4,5 | 21,9 | 146 |
| Кофейный напиток с молоком | | | | | | 200 | 2,2 | 1,4 | 22,4 | 112 |
| Фрукты | | | | | | 200 | 0,8 | 0,8 | 20,0 | 102 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 |
| Итого | | | | | | | 21,3 | 24,0 | 91,0 | 672 |
| Итого за день | | 53,8 | 58,1 | 201,9 | 1612 | | | | | |
| Среда | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 23% | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога со сметаной | 150/10 | 23,5 | 19,2 | 25,8 | 369 | | | | | |
| Чай с лимоном | 185/15/7 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 59 | | | | | |
| Фрукты | 150 | 0,6 | 0,5 | 11,3 | 58 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Итого | | 25,9 | 19,9 | 63,1 | 537 | | | | | |
| Обед | 33% | | | | | | | | | |
| Салат "Цыпленок" в тарталетках | 53 | 5,8 | 8,6 | 4,0 | 110 | 53 | 5,8 | 8,6 | 4,0 | 110 |
| Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,6 | 8,2 | 9,3 | 121 | 250/10 | 2,6 | 8,2 | 9,3 | 121 |
| Плов | 50/120 | 13,3 | 23,3 | 28,9 | 379 | 75/180 | 19,9 | 34,9 | 43,4 | 569 |
| Напиток яблочный с витамином "С" | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,0 | 82 | 200 | 0,2 | 0,2 | 21,0 | 82 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,2 | 16,9 | 80 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Итого | | 24,4 | 40,5 | 80,1 | 772 | | 31,5 | 52,2 | 98,8 | 982 |

| | | | | | | | | | | |
|--|-------|------|------|-------|------|----------|------|------|-------|-----|
| Полдник | 14% | | | | | | | | | |
| Маффины с фруктовым наполнителем или молоком сгущенным вареным или | 70 | 2,0 | 10,4 | 24,3 | 197 | 70 | 2,0 | 10,4 | 24,3 | 197 |
| Хлебобулочное изделие | 50 | 4,3 | 0,6 | 19,4 | 152 | 50 | 4,3 | 0,6 | 19,4 | 152 |
| Молоко | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 |
| Итого | | 7,8 | 16,8 | 33,7 | 317 | | 7,8 | 16,8 | 33,7 | 317 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога со сметаной | | | | | | 200/10 | 31,3 | 25,5 | 34,3 | 490 |
| Чай с лимоном | | | | | | 185/15/7 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 59 |
| Фрукты | | | | | | 200 | 0,8 | 0,7 | 18,7 | 84 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 16,2 | 77 |
| Итого | | | | | | | 34,7 | 26,6 | 84,4 | 710 |
| Итого за день | | 58,1 | 77,2 | 176,9 | 1626 | | | | | |
| Четверг | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 23% | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 15 | 0,1 | 10,9 | 0,2 | 99 | | | | | |
| Биточки куриные с сыром / Котлеты "Смачные" | 50 | 6,7 | 8,7 | 5,5 | 127 | | | | | |
| Каша овсяная вязкая / Каша булгур вязкая | 150 | 3,9 | 5,7 | 17,6 | 137 | | | | | |
| Какао с молоком | 200 | 7,8 | 6,2 | 22,0 | 140 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Итого | | 20,1 | 31,7 | 56,1 | 554 | | | | | |
| Обед/ ДЕНЬ БЕЛОРУССКОЙ КУХНИ | 35% | | | | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | 50 | 0,8 | 5,1 | 3,0 | 61 | 50 | 0,8 | 5,1 | 3,0 | 61 |
| Суп картофельный "Домашний" | 250 | 7,3 | 5,3 | 25,3 | 178 | 250 | 7,3 | 5,3 | 25,3 | 178 |
| Шницель натуральный рубленый | 75 | 14,5 | 17,4 | 7,5 | 245 | 100 | 15,8 | 8,2 | 14,0 | 194 |
| Картофель тушеный | 150 | 2,7 | 8,7 | 20,6 | 173 | 180 | 3,2 | 10,4 | 24,7 | 208 |
| Сок | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 80 | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 80 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,2 | 16,9 | 80 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Итого | | 29,2 | 36,9 | 99,7 | 817 | | 31,6 | 29,5 | 114,5 | 820 |
| Полдник | 12% | | | | | | | | | |
| Ватрушка с повидлом или | 75 | 4,4 | 1,9 | 44,0 | 210 | 75 | 4,4 | 1,9 | 44,0 | 210 |
| Блинчики "Бабушка Аня" с фруктово-ягодной начинкой со сметаной | 57/10 | 3,7 | 5,8 | 31,4 | 191 | 57/10 | 3,7 | 5,8 | 31,4 | 191 |
| Напиток лимонный с витамином "С" | 200 | 0,1 | 0,0 | 19,8 | 80 | 200 | 0,1 | 0,0 | 19,8 | 80 |
| Итого | | 4,5 | 1,9 | 63,8 | 290 | | 4,5 | 1,9 | 63,8 | 290 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | | | | 20 | 0,3 | 14,5 | 0,3 | 132 |
| Биточки куриные с сыром / Котлеты "Смачные" | | | | | | 75 | 10,1 | 13,1 | 8,3 | 191 |
| Каша овсяная вязкая / Каша булгур вязкая | | | | | | 180 | 4,7 | 6,8 | 21,1 | 164 |
| Какао с молоком | | | | | | 200 | 7,8 | 6,2 | 22,0 | 140 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 |
| Фрукты | | | | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,4 | 42 |
| Итого | | | | | | | 24,8 | 41,2 | 71,8 | 720 |
| Итого за день | | 53,8 | 70,5 | 219,6 | 1661 | | | | | |

| Пятница | | | | | | | | | | |
|---|--------|------|------|-------|------|--------|------|------|-------|-----|
| Завтрак | 20% | | | | | | | | | |
| Сыр порционно | 15 | 2,1 | 1,4 | 0,0 | 16 | | | | | |
| Омлет с мясными продуктами / Пельмени отварные со сметаной или соусом томатным "Сказка" | 195 | 21,1 | 25,0 | 2,9 | 320 | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 42 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Итого | | 25,0 | 26,6 | 23,7 | 429 | | | | | |
| Обед | 41% | | | | | | | | | |
| Салат "Переменка" | 80 | 2,2 | 4,1 | 10,5 | 88 | 100 | 2,8 | 5,1 | 13,1 | 110 |
| Рассольник "Школьный" со сметаной | 250/10 | 2,1 | 5,6 | 12,1 | 109 | 250/10 | 2,1 | 5,6 | 12,1 | 109 |
| Жаркое по-домашнему | 60/150 | 15,4 | 28,7 | 22,6 | 412 | 60/150 | 15,4 | 28,7 | 22,6 | 412 |
| Компот из сушеных плодов с витамином "С" | 200 | 0,4 | 0,0 | 26,6 | 104 | 200 | 0,4 | 0,0 | 26,6 | 104 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,2 | 16,9 | 80 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Фрукты | 200 | 0,8 | 0,8 | 18,8 | 84 | 200 | 0,8 | 0,8 | 18,8 | 84 |
| Итого | | 23,4 | 39,4 | 107,5 | 877 | | 24,6 | 40,5 | 114,3 | 919 |
| Полдник | 9% | | | | | | | | | |
| Кондитерское или хлебобулочное изделие | 50 | 6,5 | 5,3 | 18,4 | 122 | 50 | 6,5 | 5,3 | 18,4 | 122 |
| Йогурт с фруктовым наполнителем | 150 | 2,0 | 3,8 | 8,4 | 78 | 200 | 2,6 | 5,0 | 11,2 | 104 |
| Итого | | 8,5 | 9,1 | 26,8 | 200 | | 9,1 | 10,3 | 29,6 | 226 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Горошек или кукуруза консервированные | | | | | | 30/30 | 3,2 | 0,4 | 13,1 | 65 |
| Сыр порционно | | | | | | 20 | 4,7 | 5,9 | 0,0 | 74 |
| Омлет с мясными продуктами / Пельмени отварные со сметаной или соусом томатным "Сказка" | | | | | | 195 | 21,1 | 25,0 | 2,9 | 320 |
| Чай с сахаром | | | | | | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 42 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 |
| Итого | | | | | | | 30,8 | 31,5 | 36,8 | 552 |
| Итого за день | | 56,9 | 75,0 | 158,0 | 1505 | | | | | |



**Примерные двухнедельные рационы питания
зимне-весенний период 2-4 неделя
ОАО "Комбинат школьного питания"**

| Наименование блюд | 6-10 лет | | | | | 11-18 лет | | | | |
|---|----------|------|------|-------|------|-----------|------|------|------|------|
| | Выход, г | Б | Ж | У | Ккал | Выход, г | Б | Ж | У | Ккал |
| Понедельник | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 23% | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 15 | 0,2 | 10,9 | 0,2 | 99 | | | | | |
| Птица "Загадка" | 50 | 10,8 | 7,0 | 10,2 | 119 | | | | | |
| Каша овсяная вязкая | 150 | 3,9 | 5,7 | 17,6 | 137 | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,2 | 1,4 | 22,4 | 112 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Итого | | 18,7 | 25,2 | 61,2 | 518 | | | | | |
| Обед | 34% | | | | | | | | | |
| Салат "Чайка" | 50 | 6,3 | 12,2 | 1,2 | 139 | 50 | 6,3 | 12,2 | 1,2 | 139 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,8 | 4,3 | 19,3 | 125 | 250 | 2,8 | 4,3 | 19,3 | 125 |
| Сосиски отварные с соусом томатным "Сказка" | 48/10 | 5,0 | 8,6 | 6,9 | 108 | 96/15 | 9,5 | 16,5 | 13,2 | 207 |
| Капуста тушеная / Рагу овощное | 150 | 3,6 | 4,8 | 14,3 | 114 | 150 | 3,6 | 4,8 | 14,3 | 114 |
| Сок | 200 | 0,2 | - | 8,0 | 80 | 200 | 0,2 | - | 8,0 | 80 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Фрукты | 200 | 0,8 | 0,7 | 18,7 | 84 | 200 | 0,8 | 0,7 | 18,7 | 84 |
| Итого | | 21,8 | 30,9 | 89,5 | 750 | | 26,2 | 38,8 | 95,8 | 849 |
| Полдник | 13% | | | | | | | | | |
| Хлебобулочное или кондитерское изделие | 50 | 6,5 | 4,9 | 21,3 | 134 | 50 | 6,5 | 4,9 | 21,3 | 134 |
| Напиток из сиропа шиповника с витамином "С" | 200 | 0,4 | 0,0 | 38,4 | 146 | 200 | 0,4 | 0,0 | 38,4 | 146 |
| Итого | | 6,9 | 4,9 | 59,7 | 280 | | 6,9 | 4,9 | 59,7 | 280 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | | | | | | 20 | 0,3 | 14,5 | 0,3 | 132 |
| Птица "Загадка" | | | | | | 50 | 10,8 | 7,0 | 10,2 | 119 |
| Каша овсяная вязкая | | | | | | 180 | 4,7 | 6,8 | 21,1 | 164 |
| Кофейный напиток с молоком | | | | | | 200 | 2,2 | 1,4 | 22,4 | 112 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 30 | 2,4 | 0,4 | 16,2 | 77 |
| Итого | | | | | | | 20,3 | 30,2 | 70,2 | 604 |
| Итого за день | | 47,4 | 61,0 | 210,4 | 1548 | | | | | |

| Вторник | | | | | | | | | | |
|--|--------|------|------|-------|------|--------|------|------|------|-----|
| Завтрак | 27% | | | | | | | | | |
| Запеканка "Творогоша" со сметаной | 150/15 | 19,4 | 23,6 | 37,5 | 434 | | | | | |
| Чай с сиропом шиповника | 207/10 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 56 | | | | | |
| Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,0 | 51 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Итого | | 21,6 | 24,2 | 73,3 | 592 | | | | | |
| Обед | 32% | | | | | | | | | |
| Салат из свежих или вареных овощей, колбаса варено-копченая "Сяброуская" | 80/10 | 3,6 | 11,2 | 5,1 | 136 | 80/10 | 3,6 | 11,2 | 5,1 | 136 |
| Щи из свежей или квашеной капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,6 | 8,2 | 9,3 | 121 | 250/10 | 2,6 | 8,2 | 9,3 | 121 |
| Оладушки "Рыбная фантазия" / Котлета рыбная "Фантазия" | 75 | 9,9 | 9,8 | 2,3 | 138 | 100 | 13,2 | 13,0 | 3,0 | 184 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 4,9 | 20,1 | 138 | 180 | 3,8 | 5,9 | 24,1 | 166 |
| Напиток "Лимончик" с витамином "С" | 200 | 0,1 | 0,0 | 18,6 | 75 | 200 | 0,1 | 0,0 | 18,6 | 75 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,2 | 16,9 | 80 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Итого | | 21,9 | 34,3 | 72,3 | 688 | | 26,5 | 38,6 | 81,2 | 782 |
| Полдник | 11% | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 50 | 1,1 | 3,6 | 37,0 | 130 | 50 | 1,1 | 3,6 | 37,0 | 130 |
| Кефир | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 | 200 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 112 |
| Итого | | 6,7 | 10,0 | 45,2 | 242 | | 6,7 | 10,0 | 45,2 | 242 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Запеканка "Творогоша" со сметаной | | | | | | 150/15 | 19,4 | 23,6 | 37,5 | 434 |
| Чай с сиропом шиповника | | | | | | 207/10 | 0,2 | 0,0 | 15,0 | 56 |
| Фрукты | | | | | | 200 | 0,8 | 0,8 | 10,0 | 102 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 |
| Итого | | | | | | | 22,0 | 24,6 | 73,3 | 643 |
| Итого за день | | 50,2 | 68,5 | 190,8 | 1522 | | | | | |
| Среда | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 21% | | | | | | | | | |
| Огурцы консервированные или свежие | 60 | 1,7 | 0,0 | 0,8 | 11 | | | | | |
| Котлеты "Диетические" | 50 | 6,8 | 3,3 | 6,8 | 125 | | | | | |
| Каша пшенная вязкая | 150 | 4,1 | 4,7 | 23,4 | 152 | | | | | |
| Какао с молоком | 200 | 7,8 | 6,2 | 22,0 | 140 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Итого | | 22,0 | 14,4 | 63,8 | 480 | | | | | |
| Обед | 39% | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты с маслом растительным и яйцом | 60/1/2 | 6,8 | 8,1 | 5,6 | 122 | 80/1/2 | 7,1 | 9,1 | 7,3 | 139 |
| Суп молочный с крупой | 250 | 6,5 | 6,3 | 22,3 | 173 | 250 | 6,5 | 6,3 | 22,3 | 173 |
| Мясные гнезда / Биточки | 75 | 11,6 | 23,4 | 10,1 | 306 | 75 | 11,6 | 23,4 | 10,1 | 306 |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 3,4 | 2,9 | 20,2 | 120 | 100 | 3,4 | 2,9 | 20,2 | 120 |
| Сок | 200 | 0,2 | - | 21,0 | 100 | 200 | 0,2 | - | 10,0 | 100 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,2 | 16,9 | 80 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Итого | | 30,9 | 40,9 | 96,1 | 900 | | 31,8 | 42,0 | 91,1 | 937 |

| Пятница | | | | | | | | | | |
|--|--------|------|------|-------|------|--------|------|------|------|-----|
| Завтрак | 24% | | | | | | | | | |
| Овощи свежие или консервированные | 30/30 | 3,2 | 0,4 | 13,1 | 65 | | | | | |
| Рыбка "Золотистая" / Рыба, запеченная с овощами | 75 | 16,2 | 11,8 | 0,2 | 171 | | | | | |
| Пюре картофельное | 150 | 3,2 | 4,9 | 20,1 | 138 | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 42 | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 51 | | | | | |
| Фрукты | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,0 | 77 | | | | | |
| Итого | | 25,0 | 17,9 | 69,1 | 544 | | | | | |
| Обед | 36% | | | | | | | | | |
| Салат из печени "Днепровский" | 80 | 11,6 | 16,2 | 2,4 | 216 | 80 | 11,6 | 16,2 | 2,4 | 216 |
| Борщ с капустой и картофелем, сметаной с витамином "С" | 250/10 | 2,3 | 8,0 | 12,1 | 128 | 250/10 | 2,3 | 8,0 | 12,1 | 128 |
| Гуляш из филе птицы | 50/50 | 13,1 | 15,4 | 3,2 | 204 | 50/50 | 13,1 | 15,4 | 3,2 | 204 |
| Каша рисовая вязкая | 150 | 2,1 | 4,1 | 22,4 | 135 | 150 | 2,1 | 4,1 | 22,4 | 135 |
| Сок | 200 | 0,4 | - | 8,0 | 80 | 200 | 0,4 | - | 8,0 | 80 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,5 | 0,2 | 16,9 | 80 | 50 | 3,1 | 0,3 | 21,1 | 100 |
| Итого | | 32,0 | 43,9 | 65,0 | 843 | | 32,6 | 44,0 | 69,2 | 863 |
| Полдник | 10% | | | | | | | | | |
| Кондитерское или хлебобулочное изделие | 50 | 4,3 | 0,6 | 19,4 | 152 | 50 | 4,3 | 0,6 | 19,4 | 152 |
| Йогурт с фруктовым наполнителем | 150 | 2,0 | 3,8 | 8,4 | 78 | 200 | 2,6 | 5,0 | 11,2 | 104 |
| Итого | | 6,3 | 4,4 | 27,8 | 230 | | 6,9 | 5,6 | 30,6 | 256 |
| Ужин | | | | | | | | | | |
| Овощи свежие или консервированные | | | | | | 30/30 | 3,2 | 0,4 | 13,1 | 65 |
| Рыбка "Золотистая" / Рыба, запеченная с овощами | | | | | | 100 | 21,6 | 15,7 | 0,2 | 228 |
| Пюре картофельное | | | | | | 180 | 3,8 | 5,9 | 24,1 | 166 |
| Чай с сахаром | | | | | | 200 | 0,2 | 0,0 | 10,0 | 42 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | 40 | 3,2 | 0,4 | 21,6 | 102 |
| Фрукты | | | | | | 200 | 0,8 | 0,8 | 20,0 | 102 |
| Итого | | | | | | | 32,8 | 23,2 | 89,0 | 705 |
| Итого за день | | 63,2 | 66,1 | 161,9 | 1617 | | | | | |