

| ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|--------------|--------------------------------|
| Дата и дни недели    | Приёмы пищи   | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                                      | Масса порции | Белки  | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 неделя             |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
| 1                    | Завтрак       | Пудинг творожено рисовый с молоком сгущенным           | 250          | 32,93  | 25,49    | 110,20       | 802,93                         |
|                      |               | Сыр                                                    | 15           | 3,48   | 4,44     | 0,00         | 54,00                          |
|                      |               | Масло сливочное                                        | 12           | 0,10   | 8,76     | 0,16         | 79,20                          |
|                      |               | Какао с молоком                                        | 200          | 3,69   | 2,68     | 25,11        | 139,20                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Обед          | Икра кабачковая                                        | 100          | 2,73   | 7,19     | 14,55        | 133,80                         |
|                      |               | Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей     | 300          | 3,08   | 3,34     | 18,83        | 130,80                         |
|                      |               | Биточки рыбные с соусом сметанным с луком              | 120/30       | 13,03  | 10,99    | 18,69        | 225,00                         |
|                      |               | Макароны отварные с сыром                              | 220          | 14,89  | 17,51    | 37,51        | 367,84                         |
|                      |               | Сок                                                    | 200          | 1,40   | 0,40     | 22,80        | 100,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 80           | 6,08   | 0,64     | 39,36        | 196,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 52           | 3,43   | 0,62     | 17,37        | 90,48                          |
|                      | Полдник       | Фрукт                                                  | 200          | 2,14   | 0,80     | 19,60        | 94,00                          |
|                      |               | Чай с молоком                                          | 200          | 1,52   | 1,35     | 15,90        | 81,00                          |
|                      |               | Печенье                                                | 33           | 2,61   | 3,27     | 25,28        | 137,61                         |
|                      | Ужин          | Жаркое по-домашнему                                    | 350          | 24,60  | 59,00    | 33,16        | 766,00                         |
|                      |               | Компот из смеси сухофруктов                            | 200          | 0,66   | 0,10     | 32,14        | 124,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Второй ужин   | Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт) | 200          | 5,80   | 5,00     | 8,00         | 100,00                         |
|                      | Итого за день |                                                        |              | 136,57 | 153,49   | 524,41       | 4055,86                        |

| ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|--------------|--------------------------------|
| Дата и дни недели    | Приёмы пищи   | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                                      | Масса порции | Белки  | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 неделя             |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
| 2                    | Завтрак       | Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным          | 250          | 9,45   | 14,90    | 54,10        | 388,63                         |
|                      |               | Сыр                                                    | 15           | 3,48   | 4,44     | 0,00         | 54,00                          |
|                      |               | Масло сливочное                                        | 12           | 0,10   | 8,76     | 0,16         | 79,20                          |
|                      |               | Чай с молоком                                          | 200          | 1,52   | 1,35     | 15,90        | 81,00                          |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Обед          | Помидоры свежие                                        | 100          | 1,10   | 0,20     | 3,80         | 22,00                          |
|                      |               | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной              | 300          | 7,96   | 15,93    | 14,01        | 238,30                         |
|                      |               | Котлеты, биточки, шницели с соусом сметанным           | 120/30       | 12,86  | 29,49    | 15,26        | 388,13                         |
|                      |               | Каша гречневая с маслом                                | 180          | 10,32  | 7,31     | 46,37        | 292,50                         |
|                      |               | Сок                                                    | 200          | 1,40   | 0,40     | 22,80        | 100,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 80           | 6,08   | 0,64     | 39,36        | 196,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 52           | 3,43   | 0,62     | 17,37        | 90,48                          |
|                      | Полдник       | Фрукт                                                  | 200          | 2,14   | 0,80     | 19,60        | 94,00                          |
|                      |               | Кисель                                                 | 200          | 1,20   | 0,07     | 24,54        | 113,00                         |
|                      |               | Булочка сдобная                                        | 50           | 18,06  | 2,36     | 23,55        | 131,00                         |
|                      | Ужин          | Плов из птицы                                          | 350          | 34,10  | 19,73    | 65,18        | 556,15                         |
|                      |               | Компот из смеси сухофруктов                            | 200          | 0,66   | 0,10     | 32,14        | 124,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Второй ужин   | Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт) | 200          | 5,80   | 5,00     | 8,00         | 100,00                         |
|                      | Итого за день |                                                        |              | 134,06 | 114,03   | 487,89       | 3482,38                        |

| ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|--------------|--------------------------------|
| Дата и дни недели    | Приёмы пищи   | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                                      | Масса порции | Белки  | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 неделя             |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
| 3                    | Завтрак       | Каша вязкая молочная пшениная с маслом сливочным       | 250          | 9,82   | 12,57    | 61,70        | 400,00                         |
|                      |               | Сыр                                                    | 15           | 3,48   | 4,44     | 0,00         | 54,00                          |
|                      |               | Масло сливочное                                        | 12           | 0,10   | 8,76     | 0,16         | 79,20                          |
|                      |               | Кофейный напиток с молоком                             | 200          | 3,17   | 2,68     | 15,95        | 100,60                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Обед          | Огурцы свежие                                          | 100          | 0,70   | 0,10     | 1,90         | 12,00                          |
|                      |               | Суп картофельный с бобовыми                            | 300          | 6,59   | 6,32     | 19,84        | 177,90                         |
|                      |               | Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом            | 120/30       | 12,39  | 12,08    | 17,64        | 228,75                         |
|                      |               | Картофельное пюре                                      | 220          | 4,55   | 13,43    | 26,38        | 253,52                         |
|                      |               | Сок                                                    | 200          | 1,40   | 0,40     | 22,80        | 100,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 80           | 6,08   | 0,64     | 39,36        | 196,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 52           | 3,43   | 0,62     | 17,37        | 90,48                          |
|                      | Полдник       | Фрукт                                                  | 200          | 2,14   | 0,80     | 19,60        | 94,00                          |
|                      |               | Чай с молоком                                          | 200          | 1,52   | 1,35     | 15,90        | 81,00                          |
|                      |               | Вафли                                                  | 33           | 0,95   | 1,09     | 35,56        | 115,50                         |
|                      | Ужин          | Котлеты, биточки, шницели с соусом сметанным           | 120/30       | 12,86  | 29,49    | 15,26        | 388,13                         |
|                      |               | Макароны отварные с сыром                              | 220          | 14,89  | 17,51    | 37,51        | 367,84                         |
|                      |               | Компот из смеси сухофруктов                            | 200          | 0,66   | 0,10     | 32,14        | 124,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Второй ужин   | Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт) | 200          | 5,80   | 5,00     | 8,00         | 100,00                         |
|                      | Итого за день |                                                        |              | 104,93 | 119,30   | 472,83       | 3396,92                        |

| ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|--------------|--------------------------------|
| Дата и дни недели    | Приёмы пищи   | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                                      | Масса порции | Белки  | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 неделя             |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
| 4                    | Завтрак       | Запеканка творожено с молоком сгущенным                | 250          | 37,18  | 27,99    | 97,20        | 788,68                         |
|                      |               | Сыр                                                    | 15           | 3,48   | 4,44     | 0,00         | 54,00                          |
|                      |               | Масло сливочное                                        | 12           | 0,10   | 8,76     | 0,16         | 79,20                          |
|                      |               | Какао с молоком                                        | 200          | 3,69   | 2,68     | 25,11        | 139,20                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Обед          | Икра кабачковая                                        | 100          | 2,73   | 7,19     | 14,55        | 133,80                         |
|                      |               | Суп картофельный с клецками с курицей                  | 300          | 4,27   | 5,51     | 22,55        | 173,10                         |
|                      |               | Бефстроганов                                           | 120          | 18,24  | 27,72    | 6,14         | 348,00                         |
|                      |               | Рис                                                    | 180          | 4,33   | 5,19     | 45,04        | 244,26                         |
|                      |               | Сок                                                    | 200          | 1,40   | 0,40     | 22,80        | 100,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 80           | 6,08   | 0,64     | 39,36        | 196,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 52           | 3,43   | 0,62     | 17,37        | 90,48                          |
|                      | Полдник       | Фрукт                                                  | 200          | 2,14   | 0,80     | 19,60        | 94,00                          |
|                      |               | Кисель                                                 | 200          | 1,20   | 0,07     | 24,54        | 113,00                         |
|                      |               | Булочка сдобная                                        | 50           | 18,06  | 2,36     | 23,55        | 131,00                         |
|                      | Ужин          | Птица тушеная в соусе                                  | 120/30       | 17,48  | 17,49    | 5,27         | 249,00                         |
|                      |               | Капуста тушеная                                        | 220          | 4,49   | 8,10     | 17,36        | 169,40                         |
|                      |               | Компот из смеси сухофруктов                            | 200          | 0,66   | 0,10     | 32,14        | 124,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Второй ужин   | Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт) | 200          | 5,80   | 5,00     | 8,00         | 100,00                         |
|                      | Итого за день |                                                        |              | 149,15 | 126,98   | 506,49       | 3761,12                        |

| ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ |               |                                                        |              |       |          |              |                                |
|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------|--------------|-------|----------|--------------|--------------------------------|
| Дата и дни недели    | Приёмы пищи   | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                                      | Масса порции | Белки | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 неделя             |               |                                                        |              |       |          |              |                                |
| 5                    | Завтрак       | Каша Дружба с маслом сливочным                         | 250          | 6,58  | 14,58    | 31,33        | 282,75                         |
|                      |               | Сыр                                                    | 15           | 3,48  | 4,44     | 0,00         | 54,00                          |
|                      |               | Масло сливочное                                        | 12           | 0,10  | 8,76     | 0,16         | 79,20                          |
|                      |               | Кофейный напиток с молоком                             | 200          | 3,17  | 2,68     | 15,95        | 100,60                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56  | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64  | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Обед          | Огурцы, помидоры свежие                                | 100          | 0,96  | 6,08     | 3,65         | 70,70                          |
|                      |               | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной          | 300          | 2,12  | 5,94     | 9,48         | 107,70                         |
|                      |               | Рыба, запеченная в сметанном соусе                     | 120/30       | 10,54 | 10,73    | 22,83        | 229,69                         |
|                      |               | Картофельное пюре                                      | 220          | 4,55  | 13,43    | 26,38        | 253,52                         |
|                      |               | Сок                                                    | 200          | 1,40  | 0,40     | 22,80        | 100,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 80           | 6,08  | 0,64     | 39,36        | 196,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 52           | 3,43  | 0,62     | 17,37        | 90,48                          |
|                      | Полдник       | Фрукт                                                  | 200          | 2,14  | 0,80     | 19,60        | 94,00                          |
|                      |               | Чай с молоком                                          | 200          | 1,52  | 1,35     | 15,90        | 81,00                          |
|                      |               | Печенье                                                | 33           | 2,61  | 3,27     | 25,28        | 137,61                         |
|                      | Ужин          | Котлеты, биточки, шницели с соусом сметанным           | 120/30       | 12,86 | 29,49    | 15,26        | 388,13                         |
|                      |               | Макароны отварные с сыром                              | 220          | 14,89 | 17,51    | 37,51        | 367,84                         |
|                      |               | Компот из смеси сухофруктов                            | 200          | 0,66  | 0,10     | 32,14        | 124,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56  | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64  | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Второй ужин   | Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт) | 200          | 5,80  | 5,00     | 8,00         | 100,00                         |
|                      | Итого за день |                                                        |              | 97,28 | 127,74   | 428,74       | 3291,22                        |

| ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|--------------|--------------------------------|
| Дата и дни недели    | Приёмы пищи   | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                                      | Масса порции | Белки  | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 неделя             |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
| 6                    | Завтрак       | Омлет натуральный                                      | 250          | 23,23  | 41,38    | 4,40         | 482,75                         |
|                      |               | Сыр                                                    | 15           | 3,48   | 4,44     | 0,00         | 54,00                          |
|                      |               | Масло сливочное                                        | 12           | 0,10   | 8,76     | 0,16         | 79,20                          |
|                      |               | Чай с молоком                                          | 200          | 1,52   | 1,35     | 15,90        | 81,00                          |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Обед          | Огурцы свежие                                          | 100          | 0,70   | 0,10     | 1,90         | 12,00                          |
|                      |               | Рассольник Ленинградский                               | 300          | 2,42   | 6,11     | 14,38        | 128,70                         |
|                      |               | Тефтели с соусом сметанным                             | 120/30       | 9,38   | 22,49    | 13,62        | 308,18                         |
|                      |               | Рагу из овощей                                         | 220          | 3,71   | 23,03    | 18,02        | 297,52                         |
|                      |               | Сок                                                    | 200          | 1,40   | 0,40     | 22,80        | 100,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 80           | 6,08   | 0,64     | 39,36        | 196,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 52           | 3,43   | 0,62     | 17,37        | 90,48                          |
|                      | Полдник       | Фрукт                                                  | 200          | 2,14   | 0,80     | 19,60        | 94,00                          |
|                      |               | Кисель                                                 | 200          | 1,20   | 0,07     | 24,54        | 113,00                         |
|                      |               | Булочка сдобная                                        | 50           | 18,06  | 2,36     | 23,55        | 131,00                         |
|                      | Ужин          | Бефстроганов                                           | 120          | 18,24  | 27,72    | 6,14         | 348,00                         |
|                      |               | Каша гречневая с маслом                                | 180          | 10,32  | 7,31     | 46,37        | 292,50                         |
|                      |               | Компот из смеси сухофруктов                            | 200          | 0,66   | 0,10     | 32,14        | 124,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Второй ужин   | Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт) | 200          | 5,80   | 5,00     | 8,00         | 100,00                         |
|                      | Итого за день |                                                        |              | 126,27 | 154,59   | 394,00       | 3466,34                        |

| ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|--------------|--------------------------------|
| Дата и дни недели    | Приёмы пищи   | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                                      | Масса порции | Белки  | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 1 неделя             |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
| 7                    | Завтрак       | Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным         | 250          | 6,95   | 12,18    | 48,13        | 330,68                         |
|                      |               | Сыр                                                    | 15           | 3,48   | 4,44     | 0,00         | 54,00                          |
|                      |               | Масло сливочное                                        | 12           | 0,10   | 8,76     | 0,16         | 79,20                          |
|                      |               | Кофейный напиток с молоком                             | 200          | 3,17   | 2,68     | 15,95        | 100,60                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Обед          | Икра кабачковая                                        | 100          | 2,73   | 7,19     | 14,55        | 133,80                         |
|                      |               | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной              | 300          | 7,96   | 15,93    | 14,01        | 238,30                         |
|                      |               | Рагу из птицы                                          | 350          | 25,12  | 23,44    | 30,40        | 434,00                         |
|                      |               | Сок                                                    | 200          | 1,40   | 0,40     | 22,80        | 100,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 80           | 6,08   | 0,64     | 39,36        | 196,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 52           | 3,43   | 0,62     | 17,37        | 90,48                          |
|                      | Полдник       | Фрукт                                                  | 200          | 2,14   | 0,80     | 19,60        | 94,00                          |
|                      |               | Чай с молоком                                          | 200          | 1,52   | 1,35     | 15,90        | 81,00                          |
|                      |               | Вафли                                                  | 33           | 0,95   | 1,09     | 35,56        | 115,50                         |
|                      | Ужин          | Поджарка                                               | 120          | 18,74  | 53,35    | 4,93         | 572,31                         |
|                      |               | Рис                                                    | 180          | 4,33   | 5,19     | 45,04        | 244,26                         |
|                      |               | Компот из смеси сухофруктов                            | 200          | 0,66   | 0,10     | 32,14        | 124,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Второй ужин   | Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт) | 200          | 5,80   | 5,00     | 8,00         | 100,00                         |
|                      | Итого за день |                                                        |              | 108,95 | 145,08   | 449,64       | 3522,12                        |

| ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|--------------|--------------------------------|
| Дата и дни недели    | Приёмы пищи   | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                                      | Масса порции | Белки  | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 2 неделя             |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
| 8                    | Завтрак       | Пудинг творожено рисовый с молоком сгущенным           | 250          | 32,93  | 25,49    | 110,20       | 802,93                         |
|                      |               | Сыр                                                    | 15           | 3,48   | 4,44     | 0,00         | 54,00                          |
|                      |               | Масло сливочное                                        | 12           | 0,10   | 8,76     | 0,16         | 79,20                          |
|                      |               | Какао с молоком                                        | 200          | 3,69   | 2,68     | 25,11        | 139,20                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Обед          | Помидоры свежие                                        | 100          | 1,10   | 0,20     | 3,80         | 22,00                          |
|                      |               | Суп картофельный с бобовыми                            | 300          | 6,59   | 6,32     | 19,84        | 177,90                         |
|                      |               | Котлеты, биточки, шницели с соусом сметанным           | 120/30       | 12,86  | 29,49    | 15,26        | 388,13                         |
|                      |               | Капуста тушеная                                        | 220          | 4,49   | 8,10     | 17,36        | 169,40                         |
|                      |               | Сок                                                    | 200          | 1,40   | 0,40     | 22,80        | 100,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 80           | 6,08   | 0,64     | 39,36        | 196,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 52           | 3,43   | 0,62     | 17,37        | 90,48                          |
|                      | Полдник       | Фрукт                                                  | 200          | 2,14   | 0,80     | 19,60        | 94,00                          |
|                      |               | Чай с молоком                                          | 200          | 1,52   | 1,35     | 15,90        | 81,00                          |
|                      |               | Булочка сдобная                                        | 50           | 18,06  | 2,36     | 23,55        | 131,00                         |
|                      | Ужин          | Плов с мясом                                           | 350          | 27,84  | 11,96    | 38,70        | 373,17                         |
|                      |               | Компот из смеси сухофруктов                            | 200          | 0,66   | 0,10     | 32,14        | 124,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Второй ужин   | Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт) | 200          | 5,80   | 5,00     | 8,00         | 100,00                         |
|                      | Итого за день |                                                        |              | 146,57 | 110,64   | 494,91       | 3556,41                        |

| ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|--------------|--------------------------------|
| Дата и дни недели    | Приёмы пищи   | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                                      | Масса порции | Белки  | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 2 неделя             |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
| 9                    | Завтрак       | Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным          | 250          | 9,45   | 14,90    | 54,10        | 388,63                         |
|                      |               | Сыр                                                    | 15           | 3,48   | 4,44     | 0,00         | 54,00                          |
|                      |               | Масло сливочное                                        | 12           | 0,10   | 8,76     | 0,16         | 79,20                          |
|                      |               | Чай с молоком                                          | 200          | 1,52   | 1,35     | 15,90        | 81,00                          |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Обед          | Огурцы свежие                                          | 100          | 0,70   | 0,10     | 1,90         | 12,00                          |
|                      |               | Суп картофельный с клецками с курицей                  | 300          | 4,27   | 5,51     | 22,55        | 173,10                         |
|                      |               | Котлету куриная с соусом сметанным                     | 120/30       | 15,84  | 18,47    | 19,43        | 307,50                         |
|                      |               | Макароны отварные с сыром                              | 220          | 14,89  | 17,51    | 37,51        | 367,84                         |
|                      |               | Сок                                                    | 200          | 1,40   | 0,40     | 22,80        | 100,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 80           | 6,08   | 0,64     | 39,36        | 196,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 52           | 3,43   | 0,62     | 17,37        | 90,48                          |
|                      | Полдник       | Фрукт                                                  | 200          | 2,14   | 0,80     | 19,60        | 94,00                          |
|                      |               | Кисель                                                 | 200          | 1,20   | 0,07     | 24,54        | 113,00                         |
|                      |               | Печенье                                                | 33           | 2,61   | 3,27     | 25,28        | 137,61                         |
|                      | Ужин          | Гуляш                                                  | 120          | 12,77  | 33,83    | 3,47         | 370,80                         |
|                      |               | Картофельное пюре                                      | 220          | 4,55   | 13,43    | 26,38        | 253,52                         |
|                      |               | Компот из смеси сухофруктов                            | 200          | 0,66   | 0,10     | 32,14        | 124,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Второй ужин   | Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт) | 200          | 5,80   | 5,00     | 8,00         | 100,00                         |
|                      | Итого за день |                                                        |              | 105,29 | 131,12   | 456,23       | 3476,68                        |

| ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|--------------|--------------------------------|
| Дата и дни недели    | Приёмы пищи   | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                                      | Масса порции | Белки  | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 2 неделя             |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
| 10                   | Завтрак       | Омлет натуральный                                      | 250          | 23,23  | 41,38    | 4,40         | 482,75                         |
|                      |               | Сыр                                                    | 15           | 3,48   | 4,44     | 0,00         | 54,00                          |
|                      |               | Масло сливочное                                        | 12           | 0,10   | 8,76     | 0,16         | 79,20                          |
|                      |               | Кофейный напиток с молоком                             | 200          | 3,17   | 2,68     | 15,95        | 100,60                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Обед          | Икра кабачковая                                        | 100          | 2,73   | 7,19     | 14,55        | 133,80                         |
|                      |               | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной          | 300          | 2,12   | 5,94     | 9,48         | 107,70                         |
|                      |               | Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом            | 120/30       | 12,39  | 12,08    | 17,64        | 228,75                         |
|                      |               | Каша гречневая с маслом                                | 180          | 10,32  | 7,31     | 46,37        | 292,50                         |
|                      |               | Сок                                                    | 200          | 1,40   | 0,40     | 22,80        | 100,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 80           | 6,08   | 0,64     | 39,36        | 196,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 52           | 3,43   | 0,62     | 17,37        | 90,48                          |
|                      | Полдник       | Фрукт                                                  | 200          | 2,14   | 0,80     | 19,60        | 94,00                          |
|                      |               | Чай с молоком                                          | 200          | 1,52   | 1,35     | 15,90        | 81,00                          |
|                      |               | Булочка сдобная                                        | 50           | 18,06  | 2,36     | 23,55        | 131,00                         |
|                      | Ужин          | Жаркое по-домашнему                                    | 350          | 24,60  | 59,00    | 33,16        | 766,00                         |
|                      |               | Компот из смеси сухофруктов                            | 200          | 0,66   | 0,10     | 32,14        | 124,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Второй ужин   | Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт) | 200          | 5,80   | 5,00     | 8,00         | 100,00                         |
|                      | Итого за день |                                                        |              | 135,62 | 161,96   | 406,18       | 3595,78                        |

| ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|--------------|--------------------------------|
| Дата и дни недели    | Приёмы пищи   | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                                      | Масса порции | Белки  | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 2 неделя             |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
| 11                   | Завтрак       | Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным         | 250          | 6,95   | 12,18    | 48,13        | 330,68                         |
|                      |               | Сыр                                                    | 15           | 3,48   | 4,44     | 0,00         | 54,00                          |
|                      |               | Масло сливочное                                        | 12           | 0,10   | 8,76     | 0,16         | 79,20                          |
|                      |               | Чай с молоком                                          | 200          | 1,52   | 1,35     | 15,90        | 81,00                          |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Обед          | Огурцы, помидоры свежие                                | 100          | 0,96   | 6,08     | 3,65         | 70,70                          |
|                      |               | Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей     | 300          | 3,08   | 3,34     | 18,83        | 130,80                         |
|                      |               | Птица тушеная в соусе                                  | 120/30       | 17,48  | 17,49    | 5,27         | 249,00                         |
|                      |               | Картофельное пюре                                      | 220          | 4,55   | 13,43    | 26,38        | 253,52                         |
|                      |               | Сок                                                    | 200          | 1,40   | 0,40     | 22,80        | 100,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 80           | 6,08   | 0,64     | 39,36        | 196,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 52           | 3,43   | 0,62     | 17,37        | 90,48                          |
|                      | Полдник       | Фрукт                                                  | 200          | 2,14   | 0,80     | 19,60        | 94,00                          |
|                      |               | Кисель                                                 | 200          | 1,20   | 0,07     | 24,54        | 113,00                         |
|                      |               | Вафли                                                  | 33           | 0,95   | 1,09     | 35,56        | 115,50                         |
|                      | Ужин          | Плов с мясом                                           | 350          | 27,84  | 11,96    | 38,70        | 373,17                         |
|                      |               | Компот из смеси сухофруктов                            | 200          | 0,66   | 0,10     | 32,14        | 124,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Второй ужин   | Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт) | 200          | 5,80   | 5,00     | 8,00         | 100,00                         |
|                      | Итого за день |                                                        |              | 102,02 | 89,66    | 442,12       | 2989,05                        |

| ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|--------------|--------------------------------|
| Дата и дни недели    | Приёмы пищи   | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                                      | Масса порции | Белки  | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 2 неделя             |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
| 12                   | Завтрак       | Запеканка творожено с молоком сгущенным                | 250          | 37,18  | 27,99    | 97,20        | 788,68                         |
|                      |               | Сыр                                                    | 15           | 3,48   | 4,44     | 0,00         | 54,00                          |
|                      |               | Масло сливочное                                        | 12           | 0,10   | 8,76     | 0,16         | 79,20                          |
|                      |               | Кофейный напиток с молоком                             | 200          | 3,17   | 2,68     | 15,95        | 100,60                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Обед          | Огурцы свежие                                          | 100          | 0,70   | 0,10     | 1,90         | 12,00                          |
|                      |               | Борщ с капустой и картофелем, со сметаной              | 300          | 7,96   | 15,93    | 14,01        | 238,30                         |
|                      |               | Котлеты, биточки, шницели с соусом сметанным           | 120/30       | 12,86  | 29,49    | 15,26        | 388,13                         |
|                      |               | Макароны отварные с сыром                              | 220          | 14,89  | 17,51    | 37,51        | 367,84                         |
|                      |               | Сок                                                    | 200          | 1,40   | 0,40     | 22,80        | 100,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 80           | 6,08   | 0,64     | 39,36        | 196,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 52           | 3,43   | 0,62     | 17,37        | 90,48                          |
|                      | Полдник       | Фрукт                                                  | 200          | 2,14   | 0,80     | 19,60        | 94,00                          |
|                      |               | Чай с молоком                                          | 200          | 1,52   | 1,35     | 15,90        | 81,00                          |
|                      |               | Булочка сдобная                                        | 50           | 18,06  | 2,36     | 23,55        | 131,00                         |
|                      | Ужин          | Бефстроганов                                           | 120          | 18,24  | 27,72    | 6,14         | 348,00                         |
|                      |               | Каша гречневая с маслом                                | 180          | 10,32  | 7,31     | 46,37        | 292,50                         |
|                      |               | Компот из смеси сухофруктов                            | 200          | 0,66   | 0,10     | 32,14        | 124,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Второй ужин   | Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт) | 200          | 5,80   | 5,00     | 8,00         | 100,00                         |
|                      | Итого за день |                                                        |              | 162,39 | 155,13   | 498,98       | 4019,73                        |

| ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|--------------|--------------------------------|
| Дата и дни недели    | Приёмы пищи   | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                                      | Масса порции | Белки  | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 2 неделя             |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
| 13                   | Завтрак       | Омлет натуральный                                      | 250          | 23,23  | 41,38    | 4,40         | 482,75                         |
|                      |               | Сыр                                                    | 15           | 3,48   | 4,44     | 0,00         | 54,00                          |
|                      |               | Масло сливочное                                        | 12           | 0,10   | 8,76     | 0,16         | 79,20                          |
|                      |               | Какао с молоком                                        | 200          | 3,69   | 2,68     | 25,11        | 139,20                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Обед          | Икра кабачковая                                        | 100          | 2,73   | 7,19     | 14,55        | 133,80                         |
|                      |               | Суп картофельный с бобовыми                            | 300          | 6,59   | 6,32     | 19,84        | 177,90                         |
|                      |               | Тефтели с соусом сметанным                             | 120/30       | 9,38   | 22,49    | 13,62        | 308,18                         |
|                      |               | Капуста тушеная                                        | 220          | 4,49   | 8,10     | 17,36        | 169,40                         |
|                      |               | Сок                                                    | 200          | 1,40   | 0,40     | 22,80        | 100,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 80           | 6,08   | 0,64     | 39,36        | 196,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 52           | 3,43   | 0,62     | 17,37        | 90,48                          |
|                      | Полдник       | Фрукт                                                  | 200          | 2,14   | 0,80     | 19,60        | 94,00                          |
|                      |               | Кисель                                                 | 200          | 1,20   | 0,07     | 24,54        | 113,00                         |
|                      |               | Печенье                                                | 33           | 2,61   | 3,27     | 25,28        | 137,61                         |
|                      | Ужин          | Рагу из птицы                                          | 350          | 25,12  | 23,44    | 30,40        | 434,00                         |
|                      |               | Компот из смеси сухофруктов                            | 200          | 0,66   | 0,10     | 32,14        | 124,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Второй ужин   | Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт) | 200          | 5,80   | 5,00     | 8,00         | 100,00                         |
|                      | Итого за день |                                                        |              | 116,52 | 137,61   | 400,27       | 3367,52                        |

| ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
|----------------------|---------------|--------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|--------------|--------------------------------|
| Дата и дни недели    | Приёмы пищи   | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД                                      | Масса порции | Белки  | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| 2 неделя             |               |                                                        |              |        |          |              |                                |
| 14                   | Завтрак       | Каша Дружба с маслом сливочным                         | 250          | 6,58   | 14,58    | 31,33        | 282,75                         |
|                      |               | Сыр                                                    | 15           | 3,48   | 4,44     | 0,00         | 54,00                          |
|                      |               | Масло сливочное                                        | 12           | 0,10   | 8,76     | 0,16         | 79,20                          |
|                      |               | Кофейный напиток с молоком                             | 200          | 3,17   | 2,68     | 15,95        | 100,60                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Обед          | Огурцы, помидоры свежие                                | 100          | 0,96   | 6,08     | 3,65         | 70,70                          |
|                      |               | Рассольник Ленинградский                               | 300          | 2,42   | 6,11     | 14,38        | 128,70                         |
|                      |               | Рыба запеченная с картофелем по-русски                 | 350          | 27,84  | 11,96    | 38,70        | 373,17                         |
|                      |               | Сок                                                    | 200          | 1,40   | 0,40     | 22,80        | 100,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 80           | 6,08   | 0,64     | 39,36        | 196,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 52           | 3,43   | 0,62     | 17,37        | 90,48                          |
|                      | Полдник       | Фрукт                                                  | 200          | 2,14   | 0,80     | 19,60        | 94,00                          |
|                      |               | Чай с молоком                                          | 200          | 1,52   | 1,35     | 15,90        | 81,00                          |
|                      |               | Булочка сдобная                                        | 50           | 18,06  | 2,36     | 23,55        | 131,00                         |
|                      | Ужин          | Гуляш                                                  | 120          | 12,77  | 33,83    | 3,47         | 370,80                         |
|                      |               | Каша гречневая с маслом                                | 180          | 10,32  | 7,31     | 46,37        | 292,50                         |
|                      |               | Компот из смеси сухофруктов                            | 200          | 0,66   | 0,10     | 32,14        | 124,40                         |
|                      |               | Хлеб пшеничный                                         | 60           | 4,56   | 0,48     | 29,52        | 147,00                         |
|                      |               | Хлеб ржаной                                            | 40           | 2,64   | 0,48     | 13,36        | 69,60                          |
|                      | Второй ужин   | Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, снежок, йогурт) | 200          | 5,80   | 5,00     | 8,00         | 100,00                         |
|                      | Итого за день |                                                        |              | 121,12 | 108,93   | 418,47       | 3102,90                        |

| ДЕТИ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ |             |                   |              |         |          |              |                                |
|----------------------|-------------|-------------------|--------------|---------|----------|--------------|--------------------------------|
| Дата и дни недели    | Приёмы пищи | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД | Масса порции | Белки   | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
| Итого за 14 дней     |             |                   |              | 1746,75 | 1836,26  | 6381,15      | 49084,02                       |
| Среднесуточная       |             |                   |              | 124,77  | 131,16   | 455,80       | 3506,00                        |
| Нормы                |             |                   |              | 99,00   | 101,20   | 421,30       | 2992,00                        |
| % удовлетворения     |             |                   |              | 126,03  | 129,61   | 108,19       | 117,18                         |