

| 25 февраля 2024 | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|--------------|----------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы, г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 200 | 39,2 | 19,4 | 27 | 326 | 224 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,9 | 1,3 | 15,9 | 82,6 | 432 | 2008 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,31 | 2,97 | 0 | 36,48 | 14 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 26,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи | 560 | 48,31 | 50,57 | 92,9 | 821,08 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 300 | 10,68 | 16,24 | 20,88 | 283 | 97 | 2008 |
| Птица запеченная | 100 | 29 | 17,5 | 0,3 | 253,2 | 307 | 2008 |
| Пюре картофельное | 200 | 5 | 5,9 | 35,7 | 222,3 | 335 | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 402 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Овощи отварные | 150 | 1,7 | 0,2 | 10,52 | 52,1 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 1100 | 52,38 | 46,34 | 146,8 | 1235,45 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 5,1 | 6,2 | 8,3 | 183 | | 2008 |
| Слойка с шоколадом | 150 | 6,9 | 6,3 | 99 | 380 | К/к | 2008 |
| Итого за прием пищи | 350 | 12 | 12,5 | 107,3 | 563 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Пельмени мясные отварные | 280 | 10 | 24,6 | 0,1 | 399 | 440 | 2012 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | 2008 |
| Икра кабачковая консервированная | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 710 | 13,8 | 33,7 | 83,8 | 761,3 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3220 | 129,39 | 139,2 | 471,8 | 3751,83 | | |

| 26 февраля 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|---|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы, | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша овсяная жидкая | 250 | 8,1 | 13,6 | 40,2 | 231 | 189 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,9 | 14,3 | 84 | 433 | 2008 |
| Сыр (порциями) | 11 | 2,5 | 3,22 | 0 | 39,38 | 14 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищ | 611 | 18 | 45,62 | 104,5 | 730,38 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищ | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный | 300 | 14 | 13,36 | 23,52 | 242 | 98 | 2008 |
| Зразы рубленые | 100 | 25 | 24 | 8,7 | 277 | 278 | 2008 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,3 | 3 | 34 | 252 | 323 | 2008 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 22 | 127,9 | 411 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Овощи отварные | 150 | 1,4 | 0,2 | 7,72 | 39,08 | | 2008 |
| Итого за прием пищ | 1080 | 50,7 | 42,06 | 160,74 | 1304,73 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка | 150 | 6 | 6 | 73 | 414 | 480 | 2008 |
| Молоко | 200 | 5,5 | 6,3 | 9,3 | 135 | 385 | 2011 |
| Итого за прием пищ | 350 | 11,5 | 12,3 | 82,3 | 549 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Рыба припущенная | 100 | 31 | 26 | 4,1 | 281 | 233 | 2008 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/15/7 | 0 | 0 | 14,7 | 59,1 | 431 | 2008 |
| Пюре картофельное | 200 | 5,3 | 6,1 | 28,1 | 235,1 | 335 | 2008 |
| Помидор соленый | 100 | 1,1 | 0 | 2,4 | 14 | | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| Итого за прием пищ | 737 | 39,1 | 32,2 | 110,3 | 772,5 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| Итого за прием пищ | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3278 | 250,69 | 133,28 | 498,84 | 3727,61 | | |

| 27 февраля 2024 | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|--------------|---|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы, | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша манная жидкая | 250 | 8,1 | 13,6 | 40,2 | 231 | 189 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,9 | 14,3 | 84 | 433 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи | 611 | 18 | 40,62 | 104,5 | 730,38 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп любительский рыбный | 300 | 18,26 | 13,64 | 20 | 242 | 93 | 2008 |
| Голубцы ленивые порционные | 280 | 22 | 32 | 26 | 509 | 306 | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 402 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Овощи отварные | 150 | 1,7 | 0,2 | 10,1 | 50,3 | 356 | 2008 |
| Итого за прием пищи | 1080 | 47,96 | 42,34 | 144,2 | 1260,95 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Рожок с творогом | 150 | 15 | 6,3 | 79 | 391 | К/к | 2008 |
| Кефир | 200 | 8 | 8 | 9 | 165 | 401 | 2011 |
| Итого за прием пищи | 350 | 23 | 14,3 | 88 | 556 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Котлеты,биточки,шн ицели | 100 | 25 | 32 | 6,8 | 300 | 271 | 2008 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | 2008 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 5,3 | 6,1 | 28,1 | 235,1 | 335 | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 630 | 32,2 | 38,3 | 110,9 | 778,4 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Груша | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3171 | 126,46 | 139,44 | 488,6 | 3696,73 | | |

| 28 февраля 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------------|--------------|---|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич еская ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы, | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 200 | 39,2 | 20,4 | 27 | 326,8 | 224 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,9 | 22,1 | 114,9 | 433 | 2008 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 2,95 | 0 | 36,15 | 14 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи | 560 | 48,9 | 47,15 | 99,1 | 853,85 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,9 | 4,1 | 11,7 | 230 | 76 | 2008 |
| Плов | 280 | 28 | 30 | 72,4 | 534,3 | 265 | 2008 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 | 711 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Овощи отварные | 150 | 4 | 2,3 | 7,7 | 68,3 | 315 | 2008 |
| Итого за прием пищи | 1080 | 40,9 | 37,9 | 184,8 | 1312,15 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булка с изюмом | 150 | 10 | 10 | 30 | 325 | К/к | 2008 |
| Молоко | 200 | 5,5 | 6,3 | 9,3 | 135 | 401 | 2011 |
| Итого за прием пищи | 350 | 15,5 | 16,3 | 39,3 | 460 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Запеканка картофельная с печенью | 300 | 19,5 | 22 | 36 | 407,4 | 271 | 2008 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/15/7 | 0 | 0 | 7 | 59 | 431 | 2008 |
| Морковь припущенная | 100 | 1,4 | 2,8 | 7 | 65 | 336 | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 737 | 22,6 | 24,9 | 111 | 714,7 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3227 | 130,8 | 127,35 | 475,2 | 3711,7 | | |

| 29 февраля 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|--|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная жидкая | 250 | 6,7 | 5,9 | 37 | 233,9 | 189 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,9 | 1,3 | 15,9 | 82,6 | 432 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 2,95 | 0 | 36,15 | 14 | 2008 |
| Итого за прием пищи | 610 | 15,8 | 32,05 | 102,9 | 728,65 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский | 300 | 13,24 | 5,16 | 20,16 | 240,4 | 91 | 2008 |
| Рыба запеченная | 100 | 27 | 24 | 2,8 | 329 | 233 | 2008 |
| Пюре картофельное | 200 | 5,8 | 8 | 42,5 | 276 | 335 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 402 | 2008 |
| Огурец свежий | 150 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 1100 | 52,84 | 38,76 | 156,06 | 1319,05 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Слойка с абрикосом | 150 | 10,8 | 6,3 | 79 | 411 | К/к | 2008 |
| Йогурт | 200 | 5,1 | 6,2 | 8,3 | 172 | | 2011 |
| Итого за прием пищи | 350 | 15,9 | 12,5 | 87,3 | 583 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 80 | 28 | 13,3 | 2,9 | 175,6 | 214 | 2008 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | 2008 |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 4,3 | 4,1 | 26,1 | 115,1 | 335 | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| Сосиски | 100 | 11 | 33,9 | 0,4 | 261 | 15 | 2008 |
| Итого за прием пищи | 610 | 46,2 | 53,5 | 105,4 | 795 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Груша | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3170 | 132,64 | 135,91 | 492,66 | 3796,7 | | |

| 1 марта 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы, | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша ячневая вязкая | 250 | 5,4 | 7,6 | 30,6 | 220 | 184 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,9 | 22,1 | 114,9 | 433 | 2008 |
| Яйца варенные | 40 | 10 | 4,6 | 0,3 | 63 | 213 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи | 560 | 22,8 | 36 | 103 | 773,9 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | 300 | 5,12 | 3,6 | 24,88 | 212,8 | 99 | 2008 |
| Кнели из говядины с рисом | 100 | 29,4 | 28 | 20,2 | 390 | 296 | 2008 |
| Пюре картофельное | 200 | 5,7 | 6,3 | 31 | 251,4 | 335 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | | 2008 |
| Огурец свежий | 150 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | | |
| Итого за прием пищи | 1080 | 47,02 | 49,5 | 166,68 | 1327,85 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка с сыром | 150 | 10 | 10 | 40 | 325 | К/к | 2008 |
| Молоко | 200 | 5,5 | 6,3 | 9,3 | 135 | 401 | 2011 |
| Итого за прием пищи | 350 | 15,5 | 16,3 | 49,3 | 460 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,3 | 6 | 32,9 | 221,1 | 323 | 2008 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/15/7 | 0 | 0 | 7 | 59 | 431 | 2008 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 30,2 | 19 | 9,6 | 258 | 231 | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 617 | 39,2 | 25,1 | 110,5 | 721,4 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3107 | 127,42 | 128 | 470,48 | 3654,15 | | |

| 2 марта 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 250 | 6,2 | 12,8 | 31,9 | 284,3 | 190 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,9 | 1,3 | 15,9 | 82,6 | 432 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи | 600 | 13 | 36 | 97,8 | 742,9 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп из овощей | 300 | 26,16 | 11,02 | 16,52 | 195 | 102 | 2008 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,6 | 8,9 | 31,8 | 287,1 | 209 | 2008 |
| Биточки по- белорусски | 100 | 25,8 | 18 | 42,5 | 276 | 335 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 402 | 2008 |
| Помидор соленый | 150 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 1080 | 65,36 | 39,52 | 181,42 | 1231,75 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Слойка с абрикосом | 150 | 10,8 | 6,3 | 79 | 411 | К/к | 2008 |
| Йогурт | 200 | 5,1 | 6,2 | 8,3 | 172 | | 2011 |
| Итого за прием пищи | 350 | 15,9 | 12,5 | 87,3 | 583 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Плов из птицы | 280 | 35,8 | 22,7 | 58,7 | 495 | 311 | 2008 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/15/7 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | 2008 |
| Огурец соленый | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 717 | 38,5 | 23 | 136,4 | 751,3 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3247 | 135,66 | 122,12 | 543,92 | 3679,95 | | |

| 3 марта 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша манная жидкая | 250 | 6,8 | 11,7 | 39,9 | 220 | 189 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,9 | 22,1 | 114,9 | 433 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи | 600 | 14,2 | 35,5 | 112 | 710,9 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Свекольник | 300 | 3,1 | 4,2 | 15,1 | 215 | 77 | 2008 |
| Бефстроганов | 100 | 25 | 19,4 | 5,6 | 273,5 | 376 | 1996 |
| Пюре из гороха | 180 | 22 | 19,4 | 37,3 | 318 | 340 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | | 2008 |
| Овощи отварные | 150 | 4 | 2,3 | 7,7 | 68,3 | 357 | 2008 |
| Итого за прием пищи | 1080 | 60,1 | 46,8 | 153,8 | 1334,45 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка с изюмом | 150 | 10 | 10 | 100 | 325 | К/к | 2008 |
| Молоко | 200 | 5,5 | 6,3 | 9,3 | 135 | 401 | 2011 |
| Итого за прием пищи | 350 | 15,5 | 16,3 | 109,3 | 460 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Пельмени мясные отварные | 280 | 30 | 24,6 | 0,1 | 399 | 440 | 2012 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/15/7 | 0 | 0 | 7 | 59 | 431 | 2008 |
| Сырники из творога | 100 | 13,9 | 10,6 | 19,5 | 189 | 219 | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 717 | 45,6 | 35,3 | 87,6 | 830,3 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3247 | 138,3 | 135 | 503,7 | 3706,65 | | |

| 4 марта 2024 | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная | 250 | 6,2 | 12,8 | 31,9 | 234,3 | 190 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,9 | 1,3 | 15,9 | 82,6 | 432 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| Яйца варенные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 213 | |
| того за прием пищи | 640 | 18,1 | 40,6 | 98,1 | 764,9 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 245 | 399 | 2012 |
| того за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и Кальмар | 300 | 16,16 | 11,02 | 16,52 | 195 | 102 | 2008 |
| припущенный с луком | 180 | 26,6 | 8,9 | 11,8 | 287,1 | 209 | 2008 |
| Рис отварной с овощами | 200 | 5,7 | 24 | 58 | 257 | 218 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 402 | 2008 |
| Икра свекольная | 150 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | | 2008 |
| того за прием пищи | 1180 | 55,36 | 45,42 | 176,9 | 1212,75 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Руллет школьный | 150 | 10,8 | 6,3 | 79 | 411 | К/к | 2008 |
| Йогурт | 200 | 5,1 | 6,2 | 8,3 | 172 | | 2011 |
| того за прием пищи | 350 | 15,9 | 12,5 | 87,3 | 583 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Жаркое по- домашнему | 280 | 34,8 | 32,7 | 48,7 | 495 | 311 | 2008 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/15/7 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | 2008 |
| Огурец соленый | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| того за прием пищи | 717 | 37,5 | 33 | 126,4 | 751,3 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| того за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3387 | 129,66 | 132,62 | 529,7 | 3682,95 | | |

| 5 марта 2024 | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|--|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша овсяная жидкая | 250 | 8,1 | 13,6 | 40,2 | 231 | 189 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,9 | 14,3 | 84 | 433 | 2008 |
| Кобаса (порциями) | 11 | 2,5 | 3,22 | 0 | 39,38 | 14 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| того за прием пищи | 611 | 18 | 40,62 | 104,5 | 730,38 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| того за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный | 300 | 14 | 13,36 | 23,52 | 242 | 98 | 2008 |
| Птица, тушенная в сметанном соусе | 100 | 35 | 26 | 8,7 | 277 | 278 | 2008 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,3 | 3 | 34 | 252 | 323 | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 22 | 127,9 | 411 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Отварные овощи | 150 | 1,4 | 0,2 | 7,72 | 39,08 | 315 | 2008 |
| того за прием пищи | 1080 | 60,7 | 44,06 | 160,74 | 1304,73 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка | 150 | 6 | 6 | 73 | 414 | 480 | 2008 |
| Молоко | 200 | 5,5 | 6,3 | 9,3 | 135 | 385 | 2011 |
| того за прием пищи | 350 | 11,5 | 12,3 | 82,3 | 549 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Котлеты рыбные любительские | 100 | 31 | 26 | 4,1 | 281 | 233 | 2008 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/15/7 | 0 | 0 | 14,7 | 59,1 | 431 | 2008 |
| Пюре картофельное | 200 | 5,3 | 6,1 | 28,1 | 235,1 | 335 | 2008 |
| Помидор соленый | 100 | 1,1 | 0 | 2,4 | 14 | | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| того за прием пищи | 737 | 39,1 | 32,2 | 110,3 | 772,5 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| того за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3278 | 132,2 | 130,38 | 498,84 | 3727,61 | | |

| 6 марта 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------------|--------------|--|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка из творог | 200 | 39,2 | 15,4 | 27 | 326 | 224 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,9 | 1,3 | 15,9 | 82,6 | 432 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| того за прием пищи | 550 | 46 | 38,6 | 92,9 | 784,6 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| того за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты | 300 | 10,68 | 16,24 | 20,88 | 283 | 97 | 2008 |
| Котлеты,биточки, шницели | 100 | 29 | 19,5 | 0,3 | 253,2 | 307 | 2008 |
| Каша рисовая расыпчатая | 200 | 5 | 5,9 | 37,7 | 222,3 | 335 | 2008 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 402 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Огурец соленый | 150 | 1,7 | 0,2 | 10,52 | 52,1 | 354 | 2008 |
| того за прием пищи | 1100 | 52,38 | 43,34 | 148,2 | 1235,45 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 5,1 | 6,2 | 8,3 | 183 | | 2008 |
| Слойка с шоколадом | 150 | 6,9 | 6,3 | 99 | 380 | К/к | 2008 |
| того за прием пищи | 350 | 12 | 12,5 | 107,3 | 563 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Картофель запеченный | 280 | 10 | 24,6 | 0,1 | 399 | 440 | 2012 |
| Сельдь соленая | 40 | 11,2 | 6,1 | 0 | 129 | 60 | 2008 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | 2008 |
| Морковь припущенная | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| того за прием пищи | 750 | 25 | 34,6 | 83,8 | 890,3 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Груша | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| того за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3250 | 138,28 | 130,34 | 473,2 | 3844,35 | | |

| 7 марта 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|--|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетиче- ская ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая жидкая | 250 | 8,1 | 13,6 | 40,2 | 231 | 189 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,9 | 14,3 | 84 | 433 | 2008 |
| Яйца варенные | 40 | 2,5 | 3,22 | 0 | 39,38 | 14 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| того за прием пищи | 640 | 18 | 40,62 | 104,5 | 730,38 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| того за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Борщ | 300 | 14 | 13,36 | 23,52 | 242 | 98 | 2008 |
| Мясо тушенное | 100 | 25 | 26 | 8,7 | 277 | 278 | 2008 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 4,3 | 3 | 34 | 252 | 323 | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 22 | 127,9 | 411 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Огурец соленый | 150 | 1,4 | 0,2 | 7,72 | 39,08 | 355 | 2008 |
| того за прием пищи | 1080 | 50,7 | 44,06 | 160,74 | 1304,73 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка с сыром | 150 | 6 | 6 | 73 | 414 | 480 | 2008 |
| Молоко | 200 | 5,5 | 6,3 | 9,3 | 135 | 385 | 2011 |
| того за прием пищи | 350 | 11,5 | 12,3 | 82,3 | 549 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Рыба припущенная | 100 | 41 | 26 | 4,1 | 281 | 233 | 2008 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/15/7 | 0 | 0 | 14,7 | 59,1 | 431 | 2008 |
| Пюре картофельное | 200 | 5,3 | 6,1 | 28,1 | 235,1 | 335 | 2008 |
| Салат дальневосточный из морской капусты | 100 | 1,1 | 0 | 2,4 | 14 | | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| того за прием пищи | 737 | 49,1 | 32,2 | 110,3 | 772,5 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| того за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3278 | 132,2 | 130,28 | 498,84 | 3727,61 | | |

| 8 марта 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | 250 | 9,72 | 12,14 | 42,5 | 303,6 | 204 | 2011 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,9 | 1,3 | 15,9 | 82,6 | 432 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| того за прием пищи | 600 | 16,52 | 35,34 | 108,4 | 762,2 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| того за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп любительский рыбный | 300 | 20,68 | 16,24 | 20,88 | 283 | 97 | 2008 |
| Азу | 350 | 45 | 39,5 | 40,3 | 532,2 | 307 | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 402 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| того за прием пищи | 1000 | 71,68 | 54,24 | 140,58 | 1261,05 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кефир | 200 | 5,1 | 6,2 | 8,3 | 183 | | 2008 |
| Булочка ванильная | 150 | 6,9 | 6,3 | 99 | 380 | К/к | 2008 |
| того за прием пищи | 350 | 12 | 12,5 | 107,3 | 563 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Рис отварной | 280 | 10 | 24,6 | 20,1 | 399 | 440 | 2012 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | 2008 |
| Гуляш | 100 | 12,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| Огурец соленый | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 12,9 | | 2008 |
| того за прием пищи | 710 | 25,6 | 33,7 | 105,5 | 774,2 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Груша | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| того за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3160 | 128,7 | 139,8 | 502,78 | 3731,45 | | |

| 9 марта 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 250 | 9,72 | 12,14 | 42,5 | 303,6 | 204 | 2011 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,9 | 1,3 | 15,9 | 82,6 | 432 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 26,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| того за прием пищи | 600 | 16,52 | 40,34 | 108,4 | 762,2 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| того за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Свекольник | 300 | 13,1 | 4,2 | 15,1 | 215 | 77 | 2008 |
| Рыба запеченная в сметанном соусе | 280 | 34 | 25,23 | 37,87 | 599 | 237 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 402 | 2008 |
| Овощи отварные | 150 | 4 | 2,3 | 7,7 | 68,4 | 315 | 2008 |
| того за прием пищи | 1080 | 51,7 | 33,23 | 140,04 | 1307,25 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булка сдобная | 150 | 10,8 | 6,3 | 79 | 417 | К/к | 2008 |
| Молоко | 200 | 5,5 | 6,3 | 9,3 | 135 | 385 | 2011 |
| того за прием пищи | 350 | 16,3 | 12,6 | 88,3 | 552 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Рагу овощное (3-й вариант) | 280 | 19,63 | 14,91 | 29 | 281 | 351 | 2008 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/15/7 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | 2008 |
| Колбаса (порциями) | 90 | 15,5 | 30,63 | 0,36 | 185 | 15 | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| того за прием пищи | 707 | 37,03 | 45,74 | 105,36 | 709,3 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| того за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3237 | 134,45 | 132,2 | 483,1 | 3701,75 | | |

| 10 марта 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| апеканка из творог | 200 | 39,2 | 19,4 | 27 | 326 | 224 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,9 | 1,3 | 15,9 | 82,6 | 432 | 2008 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,31 | 2,97 | 0 | 36,48 | 14 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 26,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| того за прием пищи | 560 | 48,31 | 50,57 | 92,9 | 821,08 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| того за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 300 | 10,68 | 16,24 | 20,88 | 283 | 97 | 2008 |
| Птица запеченная | 100 | 29 | 17,5 | 0,3 | 253,2 | 307 | 2008 |
| Пюре картофельное | 200 | 5 | 5,9 | 35,7 | 222,3 | 335 | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 402 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Овощи отварные | 150 | 1,7 | 0,2 | 10,52 | 52,1 | | 2008 |
| того за прием пищи | 1100 | 52,38 | 46,34 | 146,8 | 1235,45 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 5,1 | 6,2 | 8,3 | 183 | | 2008 |
| Шоколад | 150 | 6,9 | 6,3 | 99 | 380 | К/к | 2008 |
| того за прием пищи | 350 | 12 | 12,5 | 107,3 | 563 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Пельмени мясные отварные | 280 | 10 | 24,6 | 0,1 | 399 | 440 | 2012 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | 2008 |
| Икра кабачковая консервированная | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| того за прием пищи | 710 | 13,8 | 33,7 | 83,8 | 761,3 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| того за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3220 | 129,39 | 139,2 | 471,8 | 3751,83 | | |

| 11 марта 2024 | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическ ая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы, | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша овсяная жидкая | 250 | 8,1 | 13,6 | 40,2 | 231 | 189 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,9 | 14,3 | 84 | 433 | 2008 |
| Сыр (порциями) | 11 | 2,5 | 3,22 | 0 | 39,38 | 14 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| того за прием пищи | 611 | 18 | 45,62 | 104,5 | 730,38 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| того за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный | 300 | 14 | 13,36 | 23,52 | 242 | 98 | 2008 |
| Зразы рубленые | 100 | 25 | 24 | 8,7 | 277 | 278 | 2008 |
| Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,3 | 3 | 34 | 252 | 323 | 2008 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 22 | 127,9 | 411 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Овощи отварные | 150 | 1,4 | 0,2 | 7,72 | 39,08 | | 2008 |
| того за прием пищи | 1080 | 50,7 | 42,06 | 160,74 | 1304,73 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка | 150 | 6 | 6 | 73 | 414 | 480 | 2008 |
| Молоко | 200 | 5,5 | 6,3 | 9,3 | 135 | 385 | 2011 |
| того за прием пищи | 350 | 11,5 | 12,3 | 82,3 | 549 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Рыба припущенная | 100 | 31 | 26 | 4,1 | 281 | 233 | 2008 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/15/7 | 0 | 0 | 14,7 | 59,1 | 431 | 2008 |
| Пюре картофельное | 200 | 5,3 | 6,1 | 28,1 | 235,1 | 335 | 2008 |
| Помидор соленый | 100 | 1,1 | 0 | 2,4 | 14 | | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| того за прием пищи | 737 | 39,1 | 32,2 | 110,3 | 772,5 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| того за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3278 | 250,69 | 133,28 | 498,84 | 3727,61 | | |

| 12 марта 2024 | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы. | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша манная жидкая | 250 | 8,1 | 13,6 | 40,2 | 231 | 189 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,9 | 14,3 | 84 | 433 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи | 611 | 18 | 40,62 | 104,5 | 730,38 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп любительский рыбный | 300 | 18,26 | 13,64 | 20 | 242 | 93 | 2008 |
| Голубцы ленивые порционные | 280 | 22 | 32 | 26 | 509 | 306 | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 402 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Овощи отварные | 150 | 1,7 | 0,2 | 10,1 | 50,3 | 356 | 2008 |
| Итого за прием пищи | 1080 | 47,96 | 42,34 | 144,2 | 1260,95 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Рожок с творогом | 150 | 15 | 6,3 | 79 | 391 | К/к | 2008 |
| Кефир | 200 | 8 | 8 | 9 | 165 | 401 | 2011 |
| Итого за прием пищи | 350 | 23 | 14,3 | 88 | 556 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Котлеты,биточки,шницел и | 100 | 25 | 32 | 6,8 | 300 | 271 | 2008 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | 2008 |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 5,3 | 6,1 | 28,1 | 235,1 | 335 | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 630 | 32,2 | 38,3 | 110,9 | 778,4 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Груша | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3171 | 126,46 | 139,44 | 488,6 | 3696,73 | | |

| 13 марта 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы, | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 200 | 39,2 | 20,4 | 27 | 326,8 | 224 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,9 | 22,1 | 114,9 | 433 | 2008 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 2,95 | 0 | 36,15 | 14 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| того за прием пищи | 560 | 48,9 | 47,15 | 99,1 | 853,85 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| того за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,9 | 4,1 | 11,7 | 230 | 76 | 2008 |
| Плов | 280 | 28 | 30 | 72,4 | 534,3 | 265 | 2008 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 28,2 | 112,8 | 711 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Овощи отварные | 150 | 4 | 2,3 | 7,7 | 68,3 | 315 | 2008 |
| того за прием пищи | 1080 | 40,9 | 37,9 | 184,8 | 1312,15 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булка с изюмом | 150 | 10 | 10 | 30 | 325 | К/к | 2008 |
| Молоко | 200 | 5,5 | 6,3 | 9,3 | 135 | 401 | 2011 |
| того за прием пищи | 350 | 15,5 | 16,3 | 39,3 | 460 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Запеканка картофельная с печенью | 300 | 19,5 | 22 | 36 | 407,4 | 271 | 2008 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/15/7 | 0 | 0 | 7 | 59 | 431 | 2008 |
| Морковь припущенная | 100 | 1,4 | 2,8 | 7 | 65 | 336 | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| того за прием пищи | 737 | 22,6 | 24,9 | 111 | 714,7 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| того за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3227 | 130,8 | 127,35 | 475,2 | 3711,7 | | |

| 14 марта 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная жидкая | 250 | 6,7 | 5,9 | 37 | 233,9 | 189 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,9 | 1,3 | 15,9 | 82,6 | 432 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| Сыр (порциями) | 10 | 2,3 | 2,95 | 0 | 36,15 | 14 | 2008 |
| того за прием пищи | 610 | 15,8 | 32,05 | 102,9 | 728,65 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| того за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский | 300 | 13,24 | 5,16 | 20,16 | 240,4 | 91 | 2008 |
| Рыба запеченная | 100 | 27 | 24 | 2,8 | 329 | 233 | 2008 |
| Пюре картофельное | 200 | 5,8 | 8 | 42,5 | 276 | 335 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 402 | 2008 |
| Огурец свежий | 150 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | | 2008 |
| того за прием пищи | 1100 | 52,84 | 38,76 | 156,06 | 1319,05 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Слойка с абрикосом | 150 | 10,8 | 6,3 | 79 | 411 | К/к | 2008 |
| Йогурт | 200 | 5,1 | 6,2 | 8,3 | 172 | | 2011 |
| того за прием пищи | 350 | 15,9 | 12,5 | 87,3 | 583 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 80 | 28 | 13,3 | 2,9 | 175,6 | 214 | 2008 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | 2008 |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 4,3 | 4,1 | 26,1 | 115,1 | 335 | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| Сосиски | 100 | 11 | 33,9 | 0,4 | 261 | 15 | 2008 |
| того за прием пищи | 610 | 46,2 | 53,5 | 105,4 | 795 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Груша | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| того за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3170 | 132,64 | 135,91 | 492,66 | 3796,7 | | |

| 15 марта 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|-------------|---------------|----------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы, | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша ячневая вязкая | 250 | 5,4 | 7,6 | 30,6 | 220 | 184 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,9 | 22,1 | 114,9 | 433 | 2008 |
| Яйца варенные | 40 | 10 | 4,6 | 0,3 | 63 | 213 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| того за прием пищи | 560 | 22,8 | 36 | 103 | 773,9 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| того за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | 300 | 5,12 | 3,6 | 24,88 | 212,8 | 99 | 2008 |
| Кнели из говядины с рисом | 100 | 29,4 | 28 | 20,2 | 390 | 296 | 2008 |
| Пюре картофельное | 200 | 5,7 | 6,3 | 31 | 251,4 | 335 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | | 2008 |
| Огурец свежий | 150 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | | |
| того за прием пищи | 1080 | 47,02 | 49,5 | 166,68 | 1327,85 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка с сыром | 150 | 10 | 10 | 40 | 325 | К/к | 2008 |
| Молоко | 200 | 5,5 | 6,3 | 9,3 | 135 | 401 | 2011 |
| того за прием пищи | 350 | 15,5 | 16,3 | 49,3 | 460 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 7,3 | 6 | 32,9 | 221,1 | 323 | 2008 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/15/7 | 0 | 0 | 7 | 59 | 431 | 2008 |
| Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 30,2 | 19 | 9,6 | 258 | 231 | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| того за прием пищи | 617 | 39,2 | 25,1 | 110,5 | 721,4 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| того за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3107 | 127,42 | 128 | 470,48 | 3654,15 | | |

| 16 марта 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша "Дружба" | 250 | 6,2 | 12,8 | 31,9 | 284,3 | 190 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,9 | 1,3 | 15,9 | 82,6 | 432 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| того за прием пищи | 600 | 13 | 36 | 97,8 | 742,9 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| того за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп из овощей | 300 | 26,16 | 11,02 | 16,52 | 195 | 102 | 2008 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 6,6 | 8,9 | 31,8 | 287,1 | 209 | 2008 |
| Биточки по- белорусски | 100 | 25,8 | 18 | 42,5 | 276 | 335 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 402 | 2008 |
| Помидор соленый | 150 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | | 2008 |
| того за прием пищи | 1080 | 65,36 | 39,52 | 181,42 | 1231,75 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Слойка с абрикосом | 150 | 10,8 | 6,3 | 79 | 411 | К/к | 2008 |
| Йогурт | 200 | 5,1 | 6,2 | 8,3 | 172 | | 2011 |
| того за прием пищи | 350 | 15,9 | 12,5 | 87,3 | 583 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Плов из птицы | 280 | 35,8 | 22,7 | 58,7 | 495 | 311 | 2008 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/15/7 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | 2008 |
| Огурец соленый | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| того за прием пищи | 717 | 38,5 | 23 | 136,4 | 751,3 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| того за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3247 | 135,66 | 122,12 | 543,92 | 3679,95 | | |

| 17 марта 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша манная жидкая | 250 | 6,8 | 11,7 | 39,9 | 220 | 189 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,9 | 22,1 | 114,9 | 433 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| того за прием пищи | 600 | 14,2 | 35,5 | 112 | 710,9 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| того за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Свекольник | 300 | 3,1 | 4,2 | 15,1 | 215 | 77 | 2008 |
| Бефстроганов | 100 | 25 | 19,4 | 5,6 | 273,5 | 376 | 1996 |
| Пюре из гороха | 180 | 22 | 19,4 | 37,3 | 318 | 340 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | | 2008 |
| Овощи отварные | 150 | 4 | 2,3 | 7,7 | 68,3 | 357 | 2008 |
| того за прием пищи | 1080 | 60,1 | 46,8 | 153,8 | 1334,45 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка с изюмом | 150 | 10 | 10 | 100 | 325 | К/к | 2008 |
| Молоко | 200 | 5,5 | 6,3 | 9,3 | 135 | 401 | 2011 |
| того за прием пищи | 350 | 15,5 | 16,3 | 109,3 | 460 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Пельмени мясные отварные | 280 | 30 | 24,6 | 0,1 | 399 | 440 | 2012 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/15/7 | 0 | 0 | 7 | 59 | 431 | 2008 |
| Сырники из творога | 100 | 13,9 | 10,6 | 19,5 | 189 | 219 | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| того за прием пищи | 717 | 45,6 | 35,3 | 87,6 | 830,3 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| того за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3247 | 138,3 | 135 | 503,7 | 3706,65 | | |

| 18 марта 2024 | | | | | | | |
|--|--------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная | 250 | 6,2 | 12,8 | 31,9 | 234,3 | 190 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,9 | 1,3 | 15,9 | 82,6 | 432 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| Яйца варенные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 213 | |
| Итого за прием пищи | 640 | 18,1 | 40,6 | 98,1 | 764,9 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 245 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 300 | 16,16 | 11,02 | 16,52 | 195 | 102 | 2008 |
| Кальмар припущенный с луком | 180 | 26,6 | 8,9 | 11,8 | 287,1 | 209 | 2008 |
| Рис отварной с овощами | 200 | 5,7 | 24 | 58 | 257 | 218 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 23,3 | 92,9 | 402 | 2008 |
| Икра свекольная | 150 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 1180 | 55,36 | 45,42 | 176,9 | 1212,75 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Рулет школьный | 150 | 10,8 | 6,3 | 79 | 411 | К/к | 2008 |
| Йогурт | 200 | 5,1 | 6,2 | 8,3 | 172 | | 2011 |
| Итого за прием пищи | 350 | 15,9 | 12,5 | 87,3 | 583 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Жаркое по- домашнему | 280 | 34,8 | 32,7 | 48,7 | 495 | 311 | 2008 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/15/7 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | 2008 |
| Огурец соленый | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 13 | | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 717 | 37,5 | 33 | 126,4 | 751,3 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3387 | 129,66 | 132,62 | 529,7 | 3682,95 | | |

| 19 марта 2024 | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сбор ТК№ |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша овсяная жидкая | 250 | 8,1 | 13,6 | 40,2 | 231 | 189 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,9 | 14,3 | 84 | 433 |
| Кобаса (порциями) | 11 | 2,5 | 3,22 | 0 | 39,38 | 14 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 |
| Итого за прием пищи | 611 | 18 | 40,62 | 104,5 | 730,38 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 |
| Итого за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный | 300 | 14 | 13,36 | 23,52 | 242 | 98 |
| Птица, тушеная в сметанном соусе | 100 | 35 | 26 | 8,7 | 277 | 278 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 4,3 | 3 | 34 | 252 | 323 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 22 | 127,9 | 411 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | |
| Отварные овощи | 150 | 1,4 | 0,2 | 7,72 | 39,08 | 315 |
| Итого за прием пищи | 1080 | 60,7 | 44,06 | 160,74 | 1304,73 | |
| Полдник | | | | | | |
| Булочка | 150 | 6 | 6 | 73 | 414 | 480 |
| Молоко | 200 | 5,5 | 6,3 | 9,3 | 135 | 385 |
| Итого за прием пищи | 350 | 11,5 | 12,3 | 82,3 | 549 | |
| Ужин | | | | | | |
| Котлеты рыбные любительские | 100 | 31 | 26 | 4,1 | 281 | 233 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/15/7 | 0 | 0 | 14,7 | 59,1 | 431 |
| Пюре картофельное | 200 | 5,3 | 6,1 | 28,1 | 235,1 | 335 |
| Помидор соленый | 100 | 1,1 | 0 | 2,4 | 14 | |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | |
| Итого за прием пищи | 737 | 39,1 | 32,2 | 110,3 | 772,5 | |
| Ужин 2 | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | |
| Итого за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | |
| Всего за день | 3278 | 132,2 | 130,38 | 498,84 | 3727,61 | |

| |
|----------------|
| |
| эник |
| Год издания |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| |
| 2012 |
| |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| |
| 2008 |
| 2011 |
| |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| |
| 2008 |
| |
| |

| 20 марта 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 200 | 39,2 | 15,4 | 27 | 326 | 224 | 2008 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,9 | 1,3 | 15,9 | 82,6 | 432 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи | 550 | 46 | 38,6 | 92,9 | 784,6 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты | 300 | 10,68 | 16,24 | 20,88 | 283 | 97 | 2008 |
| Котлеты,биточки,ш ницели | 100 | 29 | 19,5 | 0,3 | 253,2 | 307 | 2008 |
| Каша рисовая расыпчатая | 200 | 5 | 5,9 | 37,7 | 222,3 | 335 | 2008 |
| Кисель | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 402 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Огурец соленый | 150 | 1,7 | 0,2 | 10,52 | 52,1 | 354 | 2008 |
| Итого за прием пищи | 1100 | 52,38 | 43,34 | 148,2 | 1235,45 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Йогурт | 200 | 5,1 | 6,2 | 8,3 | 183 | | 2008 |
| Слойка с шоколадом | 150 | 6,9 | 6,3 | 99 | 380 | К/к | 2008 |
| Итого за прием пищи | 350 | 12 | 12,5 | 107,3 | 563 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Картофель запеченный | 280 | 10 | 24,6 | 0,1 | 399 | 440 | 2012 |
| Сельдь соленая | 40 | 11,2 | 6,1 | 0 | 129 | 60 | 2008 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | 2008 |
| Морковь припущенная | 100 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 750 | 25 | 34,6 | 83,8 | 890,3 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Груша | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3250 | 138,28 | 130,34 | 473,2 | 3844,35 | | |

| 21 марта 2024 | | | | | | |
|--|--------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------------------|-------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сбор ТК№ |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая жидкая | 250 | 8,1 | 13,6 | 40,2 | 231 | 189 |
| Кофейный напиток | 200 | 2,5 | 1,9 | 14,3 | 84 | 433 |
| Яйца варенные | 40 | 2,5 | 3,22 | 0 | 39,38 | 14 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 |
| того за прием пищи | 640 | 18 | 40,62 | 104,5 | 730,38 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 |
| того за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | |
| Обед | | | | | | |
| Борщ | 300 | 14 | 13,36 | 23,52 | 242 | 98 |
| Мясо тушенное | 100 | 25 | 26 | 8,7 | 277 | 278 |
| Макаронные изделия отварные | 180 | 4,3 | 3 | 34 | 252 | 323 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 22 | 127,9 | 411 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | |
| Огурец соленый | 150 | 1,4 | 0,2 | 7,72 | 39,08 | 355 |
| того за прием пищи | 1080 | 50,7 | 44,06 | 160,74 | 1304,73 | |
| Полдник | | | | | | |
| Булочка с сыром | 150 | 6 | 6 | 73 | 414 | 480 |
| Молоко | 200 | 5,5 | 6,3 | 9,3 | 135 | 385 |
| того за прием пищи | 350 | 11,5 | 12,3 | 82,3 | 549 | |
| Ужин | | | | | | |
| Рыба припущенная | 100 | 41 | 26 | 4,1 | 281 | 233 |
| Чай с сахаром и лимоном | 185/15/7 | 0 | 0 | 14,7 | 59,1 | 431 |
| Пюре картофельное | 200 | 5,3 | 6,1 | 28,1 | 235,1 | 335 |
| Салат дальневосточный из морской капусты | 100 | 1,1 | 0 | 2,4 | 14 | |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | |
| того за прием пищи | 737 | 49,1 | 32,2 | 110,3 | 772,5 | |
| Ужин 2 | | | | | | |
| Яблоко | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | |
| того за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | |
| Всего за день | 3278 | 132,2 | 130,28 | 498,84 | 3727,61 | |

| |
|----------------|
| |
| эник |
| Год издания |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| |
| 2012 |
| |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| |
| 2008 |
| 2011 |
| |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| 2008 |
| |
| 2008 |
| |
| |

| 22 марта 2024 | | | | | | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|---------|----------------|
| Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | Сборник | |
| | | Белки,г. | Жиры,г | Углеводы,г | | ТК№ | Год издания |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | 250 | 9,72 | 12,14 | 42,5 | 303,6 | 204 | 2011 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,9 | 1,3 | 15,9 | 82,6 | 432 | 2008 |
| Бутерброд с маслом | 150 | 4,9 | 21,9 | 50 | 376 | 1 | 2008 |
| Итого за прием пищи | 600 | 16,52 | 35,34 | 108,4 | 762,2 | | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | 399 | 2012 |
| Итого за прием пищи | 200 | 2 | 0,3 | 22 | 185 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп любительский рыбный | 300 | 20,68 | 16,24 | 20,88 | 283 | 97 | 2008 |
| Азу | 350 | 45 | 39,5 | 40,3 | 532,2 | 307 | 2008 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 14,6 | 58,1 | 402 | 2008 |
| Хлеб ржаной | 150 | 6 | 1,5 | 64,8 | 366,75 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 1000 | 71,68 | 54,24 | 140,58 | 1261,05 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кефир | 200 | 5,1 | 6,2 | 8,3 | 183 | | 2008 |
| Булочка ванильная | 150 | 6,9 | 6,3 | 99 | 380 | К/к | 2008 |
| Итого за прием пищи | 350 | 12 | 12,5 | 107,3 | 563 | | |
| Ужин | | | | | | | |
| Рис отварной | 280 | 10 | 24,6 | 20,1 | 399 | 440 | 2012 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 | 430 | 2008 |
| Гуляш | 100 | 12,9 | 8,9 | 7,7 | 119 | | 2008 |
| Хлеб пшеничный | 130 | 1,7 | 0,1 | 61 | 183,3 | | 2008 |
| Огурец соленый | 100 | 0,8 | 0,1 | 1,7 | 12,9 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 710 | 25,6 | 33,7 | 105,5 | 774,2 | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Груша | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | 2008 |
| Итого за прием пищи | 300 | 0,9 | 0,8 | 19 | 186 | | |
| Всего за день | 3160 | 128,7 | 139,8 | 502,78 | 3731,45 | | |