

ООО «ЛЕНПРО»

ИНН 7804682765, КПП 780401001,
195197, г. Санкт-Петербург, пр-кт Полюстровский, д. 59, лит. Ф, пом. 1Н, ком. 449/1
lenpro2021@mail.ru

Утверждено
Генеральный директор
ООО «Ленпро»


Шумов С.А.
12.12.2025
Санкт-Петербург

Согласовано

директор СПб ГБУ СОН
«СРЦН Фрунзенского района
Санкт-Петербурга»
Озерова Т.А.


12.12.2025

Четырнадцатидневное цикличное меню пятиразового питания с расчетом пищевой ценности блюд для детей с 12- 18 лет

1 день (понедельник)

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255	16,60	13,40	83,50	521
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,70	1,30	25,90	122
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	8,00	1,00	49,10	237
Итого за прием пищи:				26,30	15,70	158,50	880
Обед							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1,20	5,20	9,60	85
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	3,70	3,90	16,70	111
2008	272	БИТОЧКИ	160	10,10	13,70	5,00	216
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,30	6,20	26,60	202
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	27,10	111
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				28,10	30,80	122,60	906
Полдник							
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	27,10	111
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
К/К	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	71
Итого за прием пищи:				2,30	2,76	56,68	267
Ужин							
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	12,00	14,50	20,60	260
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	27,10	111
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				17,80	16,30	85,30	552
Ужин 2							
К/К	К/К	ВАФЛИ	20	1,10	1,30	30,90	141
2008	690	КЕФИР 2,5 %	200	6,00	0,20	8,00	62
Итого за прием пищи:				7,10	1,50	38,90	203
Всего за день:				81,60	67,06	461,98	2808

2 день (вторник)

Завтрак							
208	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255	13,60	9,60	75,50	443
208	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,00	0,60	20,40	91

К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	8,00	1,00	49,10	237
Итого за прием пищи:				22,60	11,20	145,00	771
Обед							
2011	54	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С ЯБЛОКАМИ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	6,70	10,10	15,20	84
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	4,10	3,20	10,90	142
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	100	16,60	10,40	5,20	231
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,90	4,70	23,50	197
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,10	35,40	147
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				37,90	30,10	127,80	982
Полдник							
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,10	35,40	147
К/К	К/К	ВАФЛИ	20	1,10	1,30	30,90	142
К/К	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47
Итого за прием пищи:				2,50	1,70	76,60	336
Ужин							
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	11,50	14,60	17,40	246
2008	406	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	1,00	0,10	35,40	147
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				18,10	16,30	90,40	574
Ужин 2							
2008	690	РЯЖЕНКА 4%	200	6,00	2,00	8,40	80
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
Итого за прием пищи:				7,50	3,96	23,28	165
Всего за день:				88,60	63,26	463,08	2828
3 день (среда)							
Завтрак							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	8,20	3,30	67,30	331
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,70	1,30	25,90	122
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	8,00	1,00	49,10	237
Итого за прием пищи:				17,90	5,60	142,30	690
Обед							
2008	45	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СЕЛЬДЬЮ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	5,20	5,10	26,30	127
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	250/10	4,60	3,30	14,50	172
2008	299	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	21,60	29,20	40,80	512
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	82
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	86
Итого за прием пищи:				37,20	39,20	144,90	1084
Полдник							
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
К/К	К/К	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,60	0,40	16,20	86
Итого за прием пищи:				3,30	2,36	56,78	276
Ужин							
2008	413	САРЕЛЬКА ОТВАРНАЯ	80	9,10	14,60	1,00	271
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,60	0,50	3,20	37
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,30	6,20	26,60	202
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,20	0,00	25,70	105
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	82
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	86
Итого за прием пищи:				22,80	22,90	94,10	783
Ужин 2							
К/К	К/К	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	8,00	6,30	17,60	158
К/К	К/К	ВАФЛИ	20	1,10	1,30	30,90	141
Итого за прием пищи:				9,10	7,60	48,50	299
Всего за день:				90,30	52,16	184,78	3132
4 день (четверг)							
Завтрак							
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	260	10,80	13,70	64,80	426
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,00	60

К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	8,00	1,00	49,10	237
Итого за прием пищи:				18,80	14,70	128,90	723
Обед							
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,60	5,10	6,90	80
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАННОЙ	250/10/5	4,10	9,30	8,10	135
2008	311	ПЛОВ С КУРОЙ	250	17,60	16,00	42,80	406
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				29,90	32,20	115,20	888
Полдник							
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86
1996	695	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	75	4,00	6,50	46,40	214
К/К	К/К	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3,00	1,00	24,00	72
Итого за прием пищи:				8,00	7,70	90,20	372
Ужин							
2008	272	БИТОЧКИ	100	10,10	13,70	5,00	216
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,10	50,20	274
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95

Итого за прием пищи:				21,50	21,60	112,60	757
Ужин 2							
К/К	К/К	ВАФЛИ	20	1,10	1,30	30,90	141
2008	690	КЕФИР 2,5 %	200	6,00	0,20	8,00	62
Итого за прием пищи:				7,10	1,50	38,90	203
Всего за день:				85,30	34,70	204,80	2943

5 день (пятница)

Завтрак							
2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ	250	11,90	13,10	92,60	537
208	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,00	0,60	20,40	91
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	8,00	1,00	49,10	237
Итого за прием пищи:				20,90	14,70	162,10	865

		Обед					
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,30	9,10	6,60	123
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/10	9,70	1,50	18,90	121
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	11,00	8,70	15,00	189
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	200	4,20	16,30	31,60	290
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	82
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	80
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				32,50	37,50	134,10	986,00

Полдник							
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	82
К/К	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	71
К/К	К/К	ВАФЛИ	20	1,10	1,30	30,90	142
Итого за прием пищи:				2,40	2,20	70,00	295

Ужин				2008	2009	2010	2011
2008	413	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	9,10	14,60	1,00	271
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,60	0,50	3,20	37
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	270
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,70	0,30	24,40	82
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				20,90	25,40	109,90	841

Ужин 2				2008	2009	2010	2011
2008	690	РЯЖЕНКА 4%	200	6,00	2,00	8,40	80
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
Итого за прием пищи:				7,50	3,96	23,28	165
Всего за день:				84,20	83,76	499,38	3152

6 день (суббота)

Завтрак	
---------	--

7 день (воскресенье)

Завтрак							
2004	311	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,00	8,20	20,00	172
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,70	1,30	25,90	122
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	8,00	1,00	49,10	237
Итого за прием пищи:				12,70	10,50	95,00	531
Обед							
К/К	К/К	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	7,50	5,70	14,70	140
2008	99/73	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ, КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/10/10	9,70	1,50	18,90	121
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	100	16,60	10,40	5,20	231
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	270
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,70	104
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,12	0,22	9,88	46
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,50	0,58	10,28	52
Итого за прием пищи:				41,42	26,90	128,36	964
Полдник							
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,70	104
К/К	К/К	МАНДАРИН	50	0,80	0,20	7,50	38
К/К	К/К	ВАФЛИ	20	1,10	1,30	30,90	142
Итого за прием пищи:				2,00	1,60	64,10	284
Ужин							
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,40	7,70	9,50	148
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,30	6,20	46,60	202
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,70	104
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,12	0,22	9,88	46
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,50	0,58	10,28	52
Итого за прием пищи:				20,42	14,80	101,96	552
Ужин 2							
2008	690	КЕФИР 2,5 %	200	6,00	0,20	8,00	62
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
Итого за прием пищи:				7,50	2,16	22,88	147
Всего за день:				84,04	55,96	412,30	2478

8 день (понедельник)

Завтрак	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255	16,60	13,40	83,50	521
2008	431	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,30	0,10	15,20	62
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	8,00	1,00	49,10	237
Итого за прием пищи:				24,90	14,50	147,80	820
Обед							
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,50	5,10	9,30	90
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	10	7,20	2,20	7,40	126
2008	283/364	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ), СОУС СМЕТАННЫЙ	100/50	13,60	18,20	13,80	230
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,10	50,20	274
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,30	93
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				32,70	33,20	141,60	994
Полдник							
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,30	93
К/К	К/К	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,60	0,40	16,20	86
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
Итого за прием пищи:				3,10	2,36	54,38	264
Ужин							
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	11,00	8,70	15,00	189
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	270
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,30	93
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				21,50	18,70	119,60	733
Ужин 2							
2008	690	РЯЖЕНКА 4%	200	6,00	2,00	8,40	80
К/К	К/К	ВАФЛИ	20	1,10	1,30	30,90	142
Итого за прием пищи:				7,10	3,30	39,30	222
Всего за день:				89,30	72,06	502,68	3033
9 день (вторник)							
Завтрак							
208	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255	13,60	9,60	75,50	443
208	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,00	0,60	20,40	91
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	8,00	1,00	49,10	237
Итого за прием пищи:				22,60	11,20	145,00	771
Обед							
К/К	К/К	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ	100	1,60	2,20	8,30	61
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	1,90	3,20	11,20	102
1996	394	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	250	21,90	22,30	27,70	428
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	27,10	111
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				31,20	29,50	111,90	883
Полдник							
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	27,10	111
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,00	8,00	36,00	187
К/К	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47
Итого за прием пищи:				5,60	8,50	73,40	345
Ужин							
2004	463	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ	100	9,60	8,50	8,50	151
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4,80	6,10	50,20	274
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИЙ ЯБЛОК	200	0,20	0,20	27,10	111
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				20,20	16,40	123,40	717
Ужин 2							
К/К	К/К	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	8,00	6,30	17,60	158
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
Итого за прием пищи:				9,50	8,26	32,48	243
Всего за день:				89,10	73,86	486,18	2959
10 день (среда)							
Завтрак							
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	8,20	3,30	67,30	331

2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,70	1,30	25,90	122
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	8,00	1,00	49,10	237
Итого за прием пищи:				17,90	5,60	142,30	690
Обед							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,30	9,10	6,60	123
2008	97/68	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	3,20	6,80	17,60	106
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРЫ	100	16,60	10,40	5,20	231
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,30	6,20	46,60	202
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,20	0,00	25,00	102
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				34,20	34,10	138,60	945
Полдник							
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,20	0,00	25,00	102
К/К	К/К	ВАФЛИ	20	1,10	1,30	30,90	142
К/К	К/К	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	71
Итого за прием пищи:				1,90	1,90	70,60	315
Ужин							
2008	413	САРЕЛЬКА ОТВАРНАЯ	80	9,10	14,60	1,00	271
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,60	0,50	3,20	37
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	270
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,20	0,00	25,00	102
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				20,40	25,10	110,50	861
Ужин 2							
2008	690	КЕФИР 2,5 %	200	6,00	0,20	8,00	62
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
Итого за прием пищи:				7,50	2,16	22,88	147
Всего за день:				81,90	34,06	175,98	2958
11 день (четверг)							
Завтрак							
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	260	10,80	13,70	64,80	426
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,00	60
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	8,00	1,00	49,10	237
Итого за прием пищи:				18,80	14,70	128,90	723
Обед							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1 ВАРИАНТ)	100	1,20	5,20	9,50	90
2008	79	БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	6,40	4,80	15,40	141
К/К	К/К	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	100	13,40	8,80	4,80	152
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,20	6,80	28,60	192
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,00	28,20	113
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				30,80	27,20	124,10	869
Полдник							
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,00	28,20	113
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
К/К	К/К	МАНДАРИН	50	0,80	0,20	7,50	38
Итого за прием пищи:				2,30	2,16	50,58	236
Ужин							
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	12,00	14,50	20,60	260
2008	4						

2008	187	КАША "ЯНТАРНАЯ" ИЗ ПШЕНА С ЯБЛОКАМИ	250	11,90	13,10	92,60	537
208	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,00	0,60	20,40	91
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	8,00	1,00	49,10	237
Итого за прием пищи:				20,90	14,70	162,10	865
Обед							
2008	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	4,60	9,50	6,50	121
2008	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ, С ГОВЯДИНОЙ	250/10	5,60	6,10	19,10	136
2008	312	ФИЛЕ КУРИНОЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100/20	10,50	8,70	4,00	185
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	270
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,10	16,00	102
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
Итого за прием пищи:				31,30	34,40	126,90	995
Полдник							
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,10	16,00	102
К/К	К/К	ВАФЛИ	20	1,10	1,30	30,90	142
К/К	К/К	БАНАН СВЕЖИЙ	200	3,00	1,00	24,00	72
Итого за прием пищи:				4,20	2,40	70,90	316
Ужин							
К/К	К/К	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	100	13,40	8,80	4,80	152
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,20	6,80	28,60	192
2008	439	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,10	16,00	102
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
Итого за прием пищи:				23,30	17,30	87,00	627
Ужин 2							
К/К	К/К	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	8,00	6,30	17,60	158
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
Итого за прием пищи:				9,50	8,26	32,48	243
Всего за день:				89,20	35,56	154,38	3046
13 день (суббота)							
Завтрак							
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	255	13,60	9,60	75,50	443
2008	430	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	200	0,20	0,10	10,30	42
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	8,00	1,00	49,10	237
Итого за прием пищи:				21,80	10,70	134,90	722
Обед							
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	2,70	2,10	2,60	87
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/10/5	7,50	10,60	18,50	198
2008	278	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	100	13,30	11,20	15,30	281
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	3,50	8,30	26,80	140
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,50	0,10	37,40	113
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				33,10	33,90	138,20	1000
Полдник							
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,50	0,10	37,40	113
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
К/К	К/К	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	150	1,60	0,40	16,20	86
Итого за прием пищи:				3,60	2,46	68,48	284
Ужин							
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	250	21,20	19,30	129,90	778
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,50	0,10	37,40	113
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	2,60	0,40	17,00	86
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	40	3,00	1,20	20,60	95
Итого за прием пищи:				27,30	21,00	204,90	1072
Ужин 2							
К/К	К/К	ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	8,00	6,30	17,60	158
К/К	К/К	ВАФЛИ	20	1,10	1,30	30,90	141

Итого за прием пищи:				9,10	7,60	48,50	299
Всего за день:				94,90	75,66	594,98	3377
14 день (воскресенье)							
Завтрак							
2004	311	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,00	8,20	20,00	172
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,70	1,30	25,90	122
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	100	8,00	1,00	49,10	237
Итого за прием пищи:				12,70	10,50	95,00	531
Обед							
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	100	1,30	9,10	6,60	123
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, СВИНИНОЙ И СМЕТАННОЙ	250/10/5	4,10	9,30	8,10	135
2008	283/364	ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ), СОУС СМЕТАННЫЙ	100/50	13,60	18,20	13,80	230
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,30	6,20	46,60	202
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,00	28,20	113
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,12	0,22	9,88	46
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,50	0,58	10,28	52
Итого за прием пищи:				28,92	43,60	123,46	901
Полдник							
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,00	28,20	113
К/К	К/К	ВАФЛИ	20	1,10	1,30	30,90	142
К/К	К/К	ГРУША СВЕЖАЯ	100	0,40	0,30	10,30	47
Итого за прием пищи:				1,50	1,60	69,40	302
Ужин							
2008	413	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	80	9,10	14,60	1,00	271
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,60	0,50	3,20	37

2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	200	4,90	8,40	43,70	270
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,00	0,00	28,20	113
К/К	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,12	0,22	9,88	46
К/К	К/К	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	20	1,50	0,58	10,28	52
Итого за прием пищи:				17,22	24,30	96,26	789
Ужин 2							
2008	690	КЕФИР 2,5 %	200	6,00	0,20	8,00	62
К/К	К/К	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	85
Итого за прием пищи:				7,50	2,16	22,88	147
Всего за день:				67,84	82,16	407,00	2670
Всего за 14 дней:				1197,48	830,28	5233,98	40996
Среднее значение за ДЕНЬ:				85,53	59,31	373,86	2928