

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Школа-интернат г.Моздока

И.В.ГРЕЧАНЯ 04.09.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель

В.Я.ЦИКИПЕВ 04.09.2025г.

28-ми дневное меню питания для обучающихся в школах-интернатах возрастной категории 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,12	6,20	1,96	66,40
16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3,58	8,98	22,61	185,66
378	Чай с молоком	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		625	12,39	20,84	77,40	552,80
2 Завтрак						
377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
338	Плоды свежие - по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за 2 Завтрак		341	2,72	3,24	43,43	212,47
Обед						
62К	Салат из моркови	100	1,30	5,10	6,90	79,95
82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
293/М	Куры запеченные	100	21,74	10,50	5,64	204,05
202/М	Макароны отварные с соусом томатным (180/30)	210	7,60	8,98	51,6	317,81
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		975	38,32	30,85	126,71	941,76
Ужин						
294	Биточки из говядины с соусом сметанно-томатным, 100/20	120	13,51	5,33	16,1	148,87
128	Картофельное пюре	180	7,92	6,40	38,83	244,71
Н	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Ужин		580	25,22	13,03	91,56	567,42
Ужин 2						
376	Йогурт	200	5,6	5	30,0	186
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,33
Итого за Ужин 2		222	6	8	40	255
Итого за день		2 743	85	76	380	2 530
День: 2						
Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	220	11,07	9,86	52,07	333,72
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		580	15,56	18,02	97,34	610,59
2 Завтрак						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2
442	Булочка (рожок обсыпной)	50	16,28	2,12	26,21	151,39
Итого за 2 Завтрак		250	19,88	6,04	51,61	299,59

Обед						
45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,68	6,83	4,96	88,58
101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	2,93	8,01	22,93	175,57
	Каша гречневая по-купечески	240	14,6	14,7	26,45	296,50
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		905	26,26	30,59	112,07	831,59
Ужин						
73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
279	Тефтели из говядины	100	11,59	12,56	13,95	215,20
202/М	Макароны отварные	180	7,92	0,96	50,76	243,36
377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Ужин		585	22,46	15,96	96,26	616,76
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,73	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	7	12	19	222
Итого за день		2 541	91	83	377	2 580
День: 3						
Завтрак						
	Сыр полутвердый	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	Вареники с картофелем и маслом сливочным	255	11,20	26,89	83,41	613,29
382/М	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
338	Плоды свежие по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак		603	19,76	35,96	125,44	894,51
2 Завтрак						
486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
377	Чай с сахаром	200	0,06	0,01	11,19	46,28
Итого за 2 Завтрак		300	7,69	8,17	42,45	278,70
Обед						
	Огурцы по сезону	60	0,70	3,09	2,80	41,89
102	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	5,37	19,27	128,37
291	Плов с курицей	250	32,73	16,73	44,77	436,23
342	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		870	45,92	26,23	121,41	863,09
Ужин						
259	Жаркое по-домашнему	250	25,85	16,40	24,45	349,12
Н	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94
Итого за Ужин		530	30,49	17,81	66,00	548,40
Ужин 2						
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,33
376	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
Итого за Ужин 2		222	6	8	20	177
Итого за день		2 525	110	96	375	2 762
День: 4						
Завтрак						
15	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	6,68	6,90	52,99	300,78
382	Какао на молоке, 200	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Плоды свежие - по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак		625	19,79	22,14	108,74	717,65

2 Завтрак						
421	Булочка сдобная	80	7,62	7,66	54,93	319,1
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,36
Итого за 2 Завтрак		280	7,62	7,66	66,02	363,50
Обед						
75М	Икра свекольная	100	2,76	7,50	11,68	125,26
82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	250	5,12	5,37	19,00	144,87
279/М	Котлеты куриные	100	16,87	7,20	1,31	137,52
171/М	Булгур отварной с маслом сливочным	185	4,35	7,58	35,62	228,1
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		945	35,72	28,81	121,66	891,44
Ужин						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,68	6,83	4,96	88,58
245	Бефстроганов из говядины	100	16,51	4,31	5,76	127,96
125	Картофель отварной	180	3,9	1,10	29,60	150,70
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Ужин		640	24,46	12,54	65,90	482,08
Ужин 2						
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	1	7	22	160
Итого за день		2 711	88	79	385	2 615
День: 5						
Завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
173	Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным	250	8,89	12,25	48,38	339,3
342	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Плоды свежин по сезону	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Завтрак		640	25	21	115	750
2 Завтрак						
	Булочка сдобная	100	8,36	10,81	56,16	355,4
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
Итого за 2 Завтрак		300	8,36	10,81	67,25	399,76
Обед						
	Салат «Светофор»	100	0,71	5,00	2,26	56,95
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	1,06	5,11	8,49	84,26
232/М	Рыба запеченная (минтай)	100	15,33	6,44	4,04	135,51
128/М	Картофель по- деревенски	180	5,40	9,48	51,84	280,08
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		940	29,55	27,08	124,36	827,74
Ужин						
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,10	4,16	7,91	77,75
	Сосиски отварные	100	13,00	25,0	0,00	277,0
	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	7,60	8,98	51,6	317,81
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94
Итого за Ужин		645	25,92	38,55	90,05	812,84

Ужин 2						
377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,33
Итого за Ужин 2		237	1	3	25	127
Итого за день		2 762	90	100	422	2 918
День суббота						
Завтрак						
204	Макароны отварные с сыром	180	13,27	13,12	36,22	315,54
14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
Итого за Завтрак		450	17,5	19,77	74,92	535,89
2 Завтрак						
377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
н	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17
Итого за 2 Завтрак		251	0,32	0,18	20,27	80
Итого за день		701	17,82	19,95	95,19	615,89
День: 6						
Завтрак						
15	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
175	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	7,40	6,60	46,60	275,80
378	Чай с молоком	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,7	33,81	164,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		630	20,78	16,28	104,26	651,64
2 Завтрак						
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за 2 Завтрак		322	0,85	3,26	31,32	160,60
Обед						
99	Салат Осенний	100	1,83	8,58	12,78	136,18
88	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,80	5,18	9,00	89,9
291	Плов из курицы	250	32,73	16,73	44,77	436,23
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		915	42,98	31,65	120,60	917,98
Ужин						
290	Птица тушенная в соусе	100	14,48	17,10	3,31	225,38
312	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35
Н	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59
376	Чай с шиповником	200	0,2	0,02	11,05	45,41
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94
Итого за Ужин		560	23,20	23,87	71,18	594,14
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,73	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	7	12	19	222
Итого за день		2 648	94	87	347	2 546

День: 7						
Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	6,68	6,90	52,99	300,78
382	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		610	15,89	18,32	108,24	666,05
2 Завтрак						
421	Булочка сдобная	75	4,78	8,35	33,65	229,5
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
Итого за 2 Завтрак		275	4,78	8,35	44,74	273,84
Обед						
23	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,68	6,83	4,96	88,58
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,87	5,37	19,27	128,37
322	Куриное филе в сметанном соусе	100	17,95	9,45	0,29	158,04
125	Картофель отварной	180	3,9	1,10	29,60	150,70
349	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		940	36,45	23,80	111,85	796,63
Ужин						
73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
280	Фрикадельки из говядины	100	13,97	17,93	1,12	221,85
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,99	13,14	44,53	336,08
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Ужин		580	26,87	33,52	74,08	707,27
Ужин 2						
376	Йогурт питьевой	200	5,6	5	30,0	186
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,33
Итого за Ужин 2		222	6	8	40	255
Итого за день		2 627	90	92	379	2 699
День: 8						
Завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
181	Каша молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	300	8,49	13,17	58,29	382,59
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		690	18,71	18,77	108,44	677,73
2 Завтрак						
	Булочка сдобная	80	5,72	10,29	38,92	271,28
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,09	44,34
Итого за 2 Завтрак		380	7,73	11,98	62,98	392,62
Обед						
49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100	1,68	6,08	5,37	83,0
101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	2,14	2,84	17,83	149,56
274/К	Соус «Болоньезе»	100	11,73	9,85	1,95	142,80
202/М	Макаронны отварные	180	7,6	5,36	51,6	284,7
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		945	29,72	23,56	131,28	916,64

Ужин						
	Соленый огурец	60	0,10	0,80	1,70	14,40
291	Плов из курицы	250	35,34	18,06	48,35	471,12
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Ужин		570	37,81	19,16	75,63	600,36
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,73	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	6	5	8	106
Итого за день		2 756	99,68	76,38	364,04	2 588,08
День: 9						
Завтрак						
15	Сыр полутвердый	18	1,80	4,70	0,90	52,90
16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3,58	8,98	22,61	185,66
378	Чай с молоком	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
Итого за Завтрак		633	16,56	19,24	76,84	539,30
2 Завтрак						
446	Кекес с шоколадной крошкой	80	5,50	17,50	32,10	319,9
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
Итого за 2 Завтрак		280	5,50	17,50	43,19	364,19
Обед						
50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	100	1,83	8,58	12,78	136,18
88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	3,71	4,73	28,36	170,95
	Сосиски отварные	100	10,80	14,4	0,00	172,8
171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185	3,09	3,86	32,34	177,54
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,53	0,22	18,6	88,51
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		950	26,42	32,79	131,23	938,98
Ужин						
259	Жаркое по-домашнему	250	25,85	16,40	24,45	349,12
Н	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6
378	Чай с молоком	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94
Итого за Ужин		610	36,72	35,13	68,34	737,00
Ужин 2						
376	Йогурт	200	5,6	5	30,0	186
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,33
Итого за Ужин 2		222	6	8	40	255
Итого за день		2 795	91,3	101,7	364,3	2 746,8

День: 10						
Завтрак						
175	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	7,40	6,60	46,60	275,80
14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
15	Сыр полутвердый	18	4,68	4,77	0,62	64
382	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
338	Плоды свежие по сезону	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		650	19,42	18,33	104,00	666,40
2 Завтрак						
421	Булочка сдобная	70	6,10	5,70	40,80	242,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Конфета	25	0,7	1,4	11,6	61
Итого за 2 Завтрак		370	7,24	13,83	48,99	353,02
Обед						
23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,25	8,43	6,20	106,41
102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	255	1,80	5,18	9,00	89,9
	Наггетсы из курицы	100	19,20	16,6	0,26	271,7
202/М	Булгур с овощами	180	4,14	5,02	22,75	152,7
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		945	33,01	36,34	92,26	876,38
Ужин						
	Соленый огурец	60	0,80	0,10	1,70	10,90
356	Куры запеченные	100	24,15	11,66	5,64	249,11
128/м	Пюре картофельное с маслом сливочным(180/5)	185	3,72	9,43	24,44	197,56
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Ужин		605	28,98	21,08	73,55	610,81
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,73	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	7	12	19	222
Итого за день		2 791	95,18	101,93	338,14	2 728,11
День: суббота						
173	Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным(200/10/10)	220	7,10	9,80	38,70	271,4
2	Бутерброды с джемом или вареньем	55	2,44	3,38	14,58	92,38
377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Итого за Завтрак		515	12,06	13,48	82,15	484,8
377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
н	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17
Итого за 2 Завтрак		251	0,32	0,18	20,27	80
Итого за день		766	12,38	13,66	102,42	564,81
День: 11						
Завтрак						
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,6	15,62	146,57
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Плоды свежие по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак		590	8	13	52	375
2 Завтрак						
377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
338	Плоды свежие по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого за 2 Завтрак		341	3	3	43	212

Обед						
67/М	Винегрет овощной	100	1,75	8,53	9,40	122,20
82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	100	12,81	18,94	12,13	272,02
	Овощи тушеные	180	3,52	3,91	22,65	140,06
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		945	26	38	110	889
Ужин						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,68	6,83	4,96	88,58
290	Плов из курицы	250	32,73	16,73	44,77	436,23
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Ужин		610	36,84	23,87	75,41	641,59
Ужин 2						
376	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,33
Итого за Ужин 2		222	6	8	20	177
Итого за день		2 708	80	86	300	2 295
День: 12						
Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
223	Макароны, запеченные с сыром	250	17,90	29,29	71,96	623,08
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		610	23,12	37,54	121,96	921,51
2 Завтрак						
	Ореховый торт (разные)	38	2,43	7,04	25,37	174,56
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
338	Плоды свежие - по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за 2 Завтрак		338	2,83	7,34	46,76	265,90
Обед						
62/К	Поджарка из свежих огурцов	100	0,83	0,16	1,70	15,00
	Суп картофельный с курицей и сметаной	255	11,5	7,72	13,13	168,37
	Фишбол	100	14,66	11,36	14,42	174,94
202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	185	5,40	11,07	24,44	197,56
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,06	6,70	46,28
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		950	38,91	31,37	99,54	795,15
Ужин						
251	Поджарка	90	22,04	19,14	2,27	269,79
312	Пюре картофельное	180	3,94	5,35	26,46	170,35
73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
378	Чай с молоком	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94
Итого за Ужин		570	31,23	28,42	64,56	641,04
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,73	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	7	12	19	222
Итого за день		2 689	103	117	352	2 845
День: 13						
Завтрак						
	Сосиски отварные	50	6,50	12,5	0,00	138,5
415	Рис припущенный с овощами	180	3,47	3,45	31,61	171,56
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
338	Плоды свежие по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак		580	13,53	16,65	72,32	495,4

2 Завтрак						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2
442	Булочка (рожок обсыпной)	50	16,28	2,12	26,21	151,39
Итого за 2 Завтрак		250	19,88	6,04	51,61	299,59
Обед						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	4,74	7,55	12,53	137,09
96	Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5	255	3,71	4,73	28,36	170,95
268	Шницель из говядины	100	12,81	18,94	12,13	272,02
142	Рагу овощное	180	4,37	6,31	23,75	170,44
349	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		945	32,68	38,58	134,50	1 021,44
Ужин						
45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,68	6,83	4,96	88,58
294	Биточки из курицы с соусом сметанно-томатным, 100/30	130	14,39	14,12	10,36	226,73
202	Макароны отварные	180	7,60	8,98	51,6	317,81
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	47
Итого за Ужин		670	25,25	30,13	87,70	724,46
Ужин 2						
376	Йогурт	200	5,6	5	30,0	186
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,33
Итого за Ужин 2		222	6	8	40	255
Итого за день		2 667	97	99	387	2 796
День: 14						
Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	8,40	11,08	36,00	277,32
382	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		610	17,61	22,50	91,25	642,59
2 Завтрак						
421	Булочка сдобная	70	6,50	6,90	54,12	305,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
Итого за 2 Завтрак		270	6,56	6,91	65,31	351,31
Обед						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,51	6,13	8,95	97,10
88	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,80	5,18	9,00	89,9
240	Фрикадельки рыбные	100	12,24	2,87	1,30	80,6
415	Рис припущенный с овощами	180	4,16	4,14	37,93	205,87
342	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		945	26,33	19,36	111,75	730,05

Ужин						
391	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	25,30	10,34	44,90	373,48
Н	Сметана	10	0,01	0,10	0,02	1,03
Н	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59
377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	47
Итого за Ужин		505	28,42	11,64	80,63	538,34
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,73	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	7	12	19	222
Итого за день		2 551	85	73	368	2 484
День: 15						
Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
15	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,84	9,53	48,82	320,36
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
Итого за Завтрак		525	18,62	21,31	89,12	625,33
2 Завтрак						
377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
	Конфета	25	0,70	1,40	11,60	61,2
Итого за 2 Завтрак		266	3,02	4,34	44,73	226,67
Обед						
99/К	Салат «Осенний»	100	0,86	11,33	0,50	116,66
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	6,62	18,30	143,88
	Каша гречневая по-купечески с курицей	250	22,22	13,15	28,62	318,91
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		910	32,78	32,15	105,15	850,39
Ужин						
49	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,10	5,18	7,43	85,0
291	Плов из говядины	250	18,78	15,28	41,38	378,29
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94
Итого за Ужин		610	24,04	20,86	79,22	601,63
Ужин 2						
376	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,33
Итого за Ужин 2		222	6	8	20	177
Итого за день		2 533	85	87	338	2 481
День: суббота						
Завтрак						
204	Макароны отварные с сыром	180	13,27	13,12	36,22	315,54
14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8
Итого за Завтрак		450	17,5	19,77	74,92	535,89
2 Завтрак						
377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
н	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17
Итого за 2 Завтрак		251	0,32	0,18	20,27	80
Итого за день		701	17,82	19,95	95,19	615,89

День:16						
Завтрак						
15	Сыр полутвердый	18	3,80	4,70	0,90	52,90
16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3,58	8,98	22,61	185,66
378	Чай с молоком, 200	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		633	16,07	19,34	76,34	539,30
2 Завтрак						
	Кекс-шарлотка	22	0,45	2,86	10,43	69,26
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
338	Плоды по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за 2 Завтрак		322	0,85	3,16	31,82	160,60
Обед						
62К	Салат морковный	100	1,33	5,10	6,98	79,23
101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255	2,22	7,50	18,01	148,83
	Булгур с говядиной и овощами	250	17,10	17,75	31,8	355,15
342/М	Компот из вишни	200	4,93	4,60	24,63	161,49
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		915	32,04	35,95	120,52	937,70
Ужин						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,68	6,83	4,96	88,58
245	Бефстроганов из куриного филе	100	16,51	4,31	5,76	127,96
171	Каша пшенная рассыпчатая	180	5,90	0,7	31,80	162,0
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Ужин		640	26,52	12,15	68,20	495,32
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,73	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	7	12	19	222
Итого за день		2 731	82	83	316	2 354
День: 17						
Завтрак						
15	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	6,68	6,90	52,99	300,78
382	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
Итого за Завтрак		530	21,25	17,86	98,60	642,96
2 Завтрак						
486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
Итого за 2 Завтрак		300	7,69	8,17	42,45	278,7
Обед						
49/М	Салат витаминный /2 вариант/	100	2,88	7,75	8,13	123,20
102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	1,80	5,18	9,00	89,9
	Тефтели из курицы и тыквы	100	16,00	5,42	2,00	120,64
487	Картофель, тушеный с луком и морковью	180	5,10	4,5	39,05	217,43
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		940	32,40	24,04	112,23	806,84

Ужин						
	Биточки из говядины	100	11,99	17,97	1,51	215,73
202/М	Макаронны отварные с маслом сливочным	185	7,6	5,36	51,6	284,7
Н	Варенье или джем	20	0,0	0,04	11,0	42,6
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Ужин		565	21,95	23,63	89,61	657,88
Ужин 2						
376	Йогурт	200	5,6	5	30,0	186
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,33
Итого за Ужин 2		222	6	8	40	255
Итого за день		2 557	89	81	383	2 642
День: 18						
Завтрак						
15	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
175	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	7,40	6,60	46,60	275,80
342	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,7	33,81	164,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		630	24,08	18,06	106,84	688,48
2 Завтрак						
	Булочка сдобная с джемом	80	5,60	4,90	45,80	250,7
382	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
Итого за 2 Завтрак		280	9,59	8,07	62,14	361,88
Обед						
45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,68	6,83	4,96	88,58
102/М	Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	250	5,12	5,37	19,00	144,87
268/М	Тефтели из говядины с соусом красным (100/30)	130	20,19	61,28	51,8	318,28
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180)	180	7,87	10,62	38,67	282,87
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		970	41,91	85,15	172,14	1105,54
Ужин						
259	Жаркое по-домашнему	250	25,85	16,40	24,45	349,12
Н	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94
Итого за Ужин		530	29,11	16,85	65,92	532,00
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,73	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	7	12	19	222
Итого за день		2 631	111	140	426	2 909
День: 19						
Завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
173	Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным	250	8,89	12,25	48,38	339,3
342	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Завтрак		640	25,12	21,12	114,98	750,35
Завтрак						
	Панкейки	42	3,5	4,0	16,0	110
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
Итого за 2 Завтрак		242	3,50	4,00	27,09	154,34

Обед						
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,36	10,17	11,80	116,61
82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
232/М	Рыба запеченная	100	15,33	6,44	4,04	135,51
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,72	9,43	24,44	197,56
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		950	29,09	32,19	103,34	790,54
Ужин						
49/М	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,10	5,18	7,43	85,0
290	Гуляш из куриного филе	100	22,73	12,93	3,91	222,98
171	Каша пшениная рассыпчатая	180	5,90	0,7	31,80	162,0
376	Чай с шиповником	200	0,2	0,02	11,05	45,41
	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	47
Итого за Ужин		640	32,51	19,03	63,85	562,39
Ужин 2						
376	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,33
Итого за Ужин 2		222	6	8	20	177
Итого за день		2 694	96	84	329	2 435
День: 20						
Завтрак						
15	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
181	Каша молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	300	8,49	13,17	58,29	382,59
378	Чай с молоком	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,7	33,81	164,5
Итого за Завтрак		580	21,47	22,45	106,15	711,43
2 Завтрак						
377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
Н	Печенье	26	2,21	2,94	18,12	107,64
	Конфета	20	0,70	1,40	11,60	61,2
Итого за 2 Завтрак		261	3,02	4,34	44,73	226,67
Обед						
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,25	8,43	6,20	106,41
88	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,80	5,18	9,00	89,9
291	Плов с курицей	250	32,73	16,73	44,77	436,23
342	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		915	42,40	31,38	114,54	889,12

Ужин						
243	Сосиски отварные	55	6,26	12,78	0,08	144,8
202	Макаронные изделия отварные	180	7,24	6,86	44,01	266,4
73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94
Итого за Ужин		550	17	22	81	596
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,73	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	7	12	19	222
Итого за день		2 527	91	93	366	2 644
День суббота						
ЗАВТРАК						
183	Каша молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	220	8,43	11,84	44,77	321,75
2	Бутерброды с джемом или вареньем	55	2,44	3,38	14,58	92,38
377	Чай с лимоном	210	0,15	0,00	14,38	56,95
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
Итого за Завтрак		515	13,39	15,52	88,22	535,16
2 Завтрак						
377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
н	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17
Итого за 2 Завтрак		251	0,32	0,18	20,27	80
Итого за день		766	13,71	15,7	108,49	615,16
День: 21						
Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	6,68	6,90	52,99	300,78
382	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		650	20,97	22,92	108,52	728,9
2 Завтрак						
421	Булочка сдобная с вишней	75	4,78	8,35	33,65	229,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
Итого за 2 Завтрак		275	4,84	8,36	44,84	275,78
Обед						
45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,68	6,83	4,96	88,58
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,37	19,00	144,87
259	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	26,47	20,53	28,06	403,77
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		910	39,89	33,89	106,07	892,91
Ужин						
62К	Салат морковный	100	1,33	5,18	6,98	79,23
211	Омлет с сыром	250	37,21	35,87	5,90	495,31
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94
Итого за Ужин		610	41,70	41,45	43,29	712,88
Ужин 2						
376	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,33
Итого за Ужин 2		222	6	8	20	177
Итого за день		2 667	114	114	323	2 788

День:	22					
Завтрак						
16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
173/М	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,84	9,53	48,82	320,36
382	Какао на молоке, 200/11	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,7	44,4
Итого за Завтрак		615	20,91	16,97	104,13	655,34
2 Завтрак						
421	Булочка сдобная с творогом	75	7,64	9,69	32,28	247,41
378	Чай с молоком	200	1,61	1,39	13,76	74,34
Итого за 2 Завтрак		275	9,25	11,08	46,04	321,75
Обед						
75М	Икра свекольная	100	1,75	8,53	9,40	122,20
88/М	Ши из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	250	2,93	8,01	22,93	175,57
294	Шницель из говядины и мяса птицы	100	24,15	11,66	5,64	249,11
202/М	Макароны отварные с соусом томатным (180/30)	210	7,6	5,36	51,6	284,7
342/М	Компот из яблок и вишни	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		970	43,00	34,72	143,58	1087,28
Ужин						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,68	6,83	4,96	88,58
268	Котлеты из говядины	100	14,82	12,06	14,0	223,65
487	Картофель, тушеный с луком и морковью	180	3,80	4,2	29,54	171,76
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Ужин		640	22,73	23,40	74,18	600,77
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,73	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	7	12	19	222
Итого за день		2 721	102	99	387	2 887
День:	23					
Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 150/30	180	28,14	16,44	45,48	439,55
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак		540	32,63	24,50	91,25	716,42
2 Завтрак						
	Чоко-Пай	28	1,10	5,12	18,56	124,60
378	Чай с молоком, 200/11	200	1,61	1,39	13,76	74,34
Итого за 2 Завтрак		228	2,71	6,51	32,32	198,94
Обед						
	Салат из картофеля , кукурузы , моркови и соленых огурцов	100	2,10	5,18	7,43	85,0
102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	5,37	19,27	128,37
279/М	Биточки из говядины	100	11,87	17,89	1,2	213,38
202/М	Булгур с овощами	180	7,92	6,40	38,83	244,71
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		940	34,38	35,88	121,29	928,06

Ужин						
55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,25	8,43	6,20	106,41
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	14,07	4,13	2,45	93,68
125	Картофель отварной	180	3,1	0,62	25,27	119,35
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Ужин		640	20,79	13,48	59,50	434,28
Ужин 2						
376	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,33
Итого за Ужин 2		222	6	8	20	177
Итого за день		2 570	97	88	324	2 455
День: 24						
Завтрак						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,40	4,48	12,50	117,26
14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,6
15	Сыр полутвердый	15	3,90	3,98	0,52	53,34
377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
Итого за Завтрак		470	11,69	15,01	46,82	367,78
2 Завтрак						
442	Булочка - батон "Зебра"	50	16,28	2,12	26,21	151,39
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
Итого за 2 Завтрак		250	16,34	2,13	37,40	197,67
Обед						
23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,78	5,48	7,01	84,20
101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	2,14	2,84	17,83	149,56
392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5	255	26,87	15,81	52,52	323,5
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		920	37,84	25,18	135,09	828,20
Ужин						
99/К	Икра кабачковая	100	1,83	7,00	7,40	96,86
213	Омлет натуральный	250	30,5	46,00	4,80	554,80
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94
Итого за Ужин		610	35,49	53,40	42,61	790,00
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,73	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	7	12	19	222
Итого за день		2 471	108	108	281	2 405
День: 25						
Завтрак						
15	Сыр полутвердый	18	1,80	4,70	0,90	52,90
16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
175	Каша вязкая молочная пшенная с сахаром и маслом сливочным	250	7,08	9,97	36,26	263,27
378	Чай с молоком	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	50	5,53	0,7	33,81	164,5
338	Плоды по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак		633	18,36	20,33	95,32	640,41
2 Завтрак						
377	Чай с сахаром	215	0,11	0,00	15,01	57,83
н	Вафли	36	0,21	0,18	5,26	22,17
	Конфета	25	0,7	1,4	11,6	61
Итого за 2 Завтрак		276	1,02	1,58	31,87	141,20

Обед						
102/М	Салат из свежих огурцов	60	0,53	5,06	1,98	55,61
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,12	5,37	19,00	144,87
	Наггетсы из курицы	100	23,96	10,11	3,84	181,77
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,86	8,14	26,55	195,47
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		905	40,09	29,84	105,42	833,41
Ужин						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	4,74	7,55	12,25	137,09
294	Каша гречневая по-купечески	250	18,3	17,1	26,45	333,08
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Ужин		610	25,47	24,98	64,38	586,95
Ужин 2						
376	Йогурт	200	5,6	5	30,0	186
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,33
Итого за Ужин 2		222	6	8	40	255
Итого за день		2 646	91	84	337	2 457
День: 26						
Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	6,68	6,90	52,99	300,78
342	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		610	14,44	18,02	93,75	595,55
2 Завтрак						
421	Булочка сдобная «Плюшка»	70	6,10	5,70	40,80	242,2
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
Итого за 2 Завтрак		270	6,10	5,70	51,89	286,54
Обед						
62К	Салат морковный	100	1,33	5,10	6,98	79,23
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	6,62	18,30	143,88
232/М	Рыба запеченная	100	15,33	6,44	4,04	135,51
415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,16	4,14	37,93	205,88
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		940	29,99	23,31	117,59	803,78
Ужин						
99	Салат Осенний	100	1,83	8,58	12,78	136,18
279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным (100/30)	130	10,70	11,60	12,88	198,72
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	7,58	35,62	228,1
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Ужин		670	19,25	28,06	86,86	677,84
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,73	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	7	12	19	222
Итого за день		2 711	76	87	369	2 585

День:	27					
Завтрак						
15	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3,58	8,98	22,61	185,66
378	Чай с молоком	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Плоды по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак		630	16,17	18,46	75,94	538,00
2 Завтрак						
421	Булочка сдобная	75	4,78	8,35	33,65	229,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53	0,22	18,6	88,51
Итого за 2 Завтрак		275	5,31	8,57	52,25	318,01
Обед						
45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,68	6,83	4,96	88,58
96	Рассольник ленинградский со сметаной, 250/5	255	3,71	4,73	28,36	170,95
269	Биточки из курицы	100	12,81	18,94	12,13	272,02
142	Рагу овощное	180	4,37	6,31	23,75	170,44
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		945	29,19	37,97	123,25	957,68
Ужин						
67	Винегрет овощной	100	1,75	8,53	9,40	122,20
211	Омлет с сыром	250	37,21	35,87	5,90	495,31
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94
Итого за Ужин		610	42,12	44,80	45,71	755,85
Ужин 2						
376	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,33
Итого за Ужин 2		222	6	8	20	177
Итого за день		2 682	99	118	317	2 747
День:	28					
Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	8,40	11,08	36,00	277,32
382	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		650	22,69	27,10	91,53	705,39
2 Завтрак						
421	Булочка сдобная	75	4,78	8,35	33,65	229,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
Итого за 2 Завтрак		275	4,84	8,36	44,84	275,78
Обед						
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,75	5,06	3,72	63,85
88	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	2,01	4,01	9,48	82,6
268	Шницель из говядины и мяса птицы	100	12,81	18,94	12,13	272,02
415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,16	4,14	37,93	205,87
349	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		905	26,78	33,20	120,99	895,28
Ужин						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2	6,13	8,95	97,10
294	Котлеты из курицы с соусом томатным , 100/30	130	12,16	4,80	14,5	133,99
202	Макароны отварные	180	7,60	8,98	51,6	317,81

376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	47
Итого за Ужин		670	22,85	20,11	95,78	640,24
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,73	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	7	12	19	222
Итого за день		2 721	84	101	372	2 738
Среднее		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Среднее значение Завтраков		608	19	21	95	645
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			22%	22%	24%	23%
Среднее значение 2 Завтраков		258	6	6	41	243
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			42%	37%	34%	36%
Среднее значение Обедов		768	28	28	99	737
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			8%	11%	16%	13%
Среднее значение Ужинов		473	22	20	58	497
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			31%	28%	17%	22%
Среднее значение Ужина 2		214	6	9	23	200
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			7%	11%	25%	232%
Среднее значение за рацион		2 656	94	94	357	2 631
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы			106%	105%	94%	100%
100 % Норма СанПиН			90	92	383	2 720