

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Школа-интернат г.Моздока

И.В.ГРЕЧАНЦЯ

04.09.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

В.Я.ЦИКИШЕВ

04.09.2025г.

**28-ми дневное меню питания для обучающихся в школах-интернатах
возрастной категории 7-11 лет**

День: 1

№ 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	150	5,22	5,27	26,01	174,04
382	Чай с молоком	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		505	11,7	16,8	66,3	470,7
2 Завтрак						
377	Чай с сахаром	215	0,1	0,0	15,0	57,8
Н	Печенье	26	2,2	2,9	18,1	107,6
338	Плоды свежие по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого за 2 завтрак		341	2,7	3,2	43,4	212,5
Обед						
62К	Салат из моркови	60	0,80	3,06	4,19	47,54
82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	5,9	7,94	82,42
293/М	Куры запеченные	90	19,57	9,45	5,08	183,65
202/М	Макароны отварные с соусом томатным (150/30)	180	6,8	8,80	46,2	291,00
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		825	35,3	28,4	117,5	860,3
Ужин						
294	Биточки из говядины с соусом сметанно-томатным, 90/20	110	14,17	13,72	9,30	217,99
128	Пюре картофельное	150	3,24	6,82	22,25	163,78
Н	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		510	22,8	22,0	77,8	602,6
Ужин 2						
376	Йогурт питьевой	200	5,6	5	30,0	186
	Печенье	22	1,86	2,86	10,43	69,26
Итого за Ужин 2		222	7	8	40	255
Итого за день		2 403	80	78	345	2 401
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	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		340	14,0	17,8	87,7	563,6

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	19,9	6,0	51,6	299,6
Обед						
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
102	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205	4,1	4,30	15,20	115,9
	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	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		795	26,8	24,2	102,4	736,5
Ужин						
73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
279	Тефтели из говядины	90	21,73	10,49	5,07	224,19
202	Макаронные изделия отварные	150	6,03	5,71	36,68	222
377	Чай с сахаром	205	0,10	0,00	14,31	55,14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		290	32	17	80	619
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	6,5	12,4	19,3	221,5
Итого за день		1 896	99	77	341	2 440
День: 3						
Завтрак						
	Сыр полутвердый	18	1,80	5,30	0,90	52,90
	Вареники с картофелем и маслом сливочным	205	9,04	21,62	67,06	493,04
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		553	17,6	30,7	109,1	774,3
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	7,7	8,2	42,5	278,7
Обед						
	Огурцы по сезону	60	0,70	3,09	2,80	41,89
102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
291/М	Плов с курицей	200	18,10	13,50	42,12	328,40
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		750	30,1	21,9	114,9	729,6
Ужин						
259	Жаркое по-домашнему	200	20,68	13,12	19,56	279,3
Н	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59
377	Чай с сахаром и лимоном, 200	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		470	26	15	66	502

Ужин 2						
376	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
Итого за Ужин 2		222	6,3	7,9	20,0	177,3
Итого за день		2 295	88	83	352	2 462
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	150	6,23	7,79	44,82	274,38
382	Какао на молоке, 200	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	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		505	17,0	22,7	86,1	620,8
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	7,6	7,7	66,0	363,5
Обед						
75M	Икра свекольная	60	1,66	4,50	7,01	75,18
82/M	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	5,9	7,94	82,42
279/M	Котлеты куриные	90	15,19	6,48	1,17	123,83
171/M	Булгур отварной с маслом сливочным	155	6,6	7,90	42,3	235,0
342/M	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		800	31,6	25,9	112,5	772,1
Ужин						
45/M	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	3,06	4,14	47,97
245	Бефстроганов из говядины	90	14,12	12,22	5,43	186,01
125	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		550	22,0	16,4	70,1	515,2
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	0,7	7,4	22,4	159,8
Итого за день		2 356	79	80	357	2 431
День: 5						
Завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
173	Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным(200/10/10)	220	7,10	9,80	38,70	271,4
342	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Плоды свежих по сезону	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Завтрак		590	20,96	18,37	90,81	611,92
2 завтрак						
	Булочка сдобная	100	8,36	10,81	56,16	355,4
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
Итого за 2 завтрак		300	8,36	10,81	67,25	399,76

Обед						
99/К	Салат «Светофор»	60	0,43	3,00	1,36	34,17
82/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	1,53	4,9	7,94	82,42
232/М	Рыба запеченная (минтай)	90	13,80	6,80	3,64	121,96
128/М	Картофель по- деревенски	150	4,50	7,90	43,20	234,00
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		790	27,31	23,65	113,87	743,49
Ужин						
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,89	3,74	7,12	69,97
	Сосиски отварные	100	13,00	25,0	0,00	277,0
202	Макароны отварные с маслом сливочным (150/5)	155	6,6	0,78	42,3	202,8
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
Итого за Ужин		565	25,50	30,03	84,76	713,55
Ужин 2						
376	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
Итого за Ужин 2		222	0,45	2,86	21,52	113,60
Итого за день		2 467	83	86	378	2 582
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	150	3,69	3,94	23,29	143,79
378	Чай с молоком	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		510	13,91	13,22	61,63	425,63
2 Завтрак						
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
376	Чай с сахаром, 200/11	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	60	1,1	5,15	7,67	81,71
88	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2,01	4,01	9,48	82,6
291	Плов с курицей	200	26,19	13,39	35,82	348,99
342	Компот из свежих яблок, 200	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		755	35,92	23,71	107,02	768,99
Ужин						
290	Птица тушенная в соусе	90	13,03	15,39	2,98	202,84
128	Картофельное пюре (с маслом)	155	3,29	8,22	21,69	174,36
Н	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	59
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,02	11,05	45,41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		515	22	25	71	599

Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	6,54	12,35	19,34	221,50
Итого за день		2 323	79	78	290	2 176
День: 7						
Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150	6,23	7,79	44,82	274,38
382	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		500	13,07	18,91	85,58	569,15
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	60	1,07	3,29	4,21	50,52
102	Суп картофельный с фасолью	200	4,38	5,5	15,25	129,51
322	Куриное филе в сметанном соусе	90	14,08	15,56	0,72	197,47
125	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35
349	Компот из сухофруктов, 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		790	29,68	26,02	103,18	767,79
Ужин						
73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
280	Фрикадельки из говядины	90	14,94	9,15	6,31	167,37
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
377	Чай с сахаром и лимоном, 200/11/7	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		490	26	17	73	551
Ужин 2						
376	Йогурт питьевой	200	5,6	5	30,0	186
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
Итого за Ужин 2		222	6,05	7,66	40,43	255,26
Итого за день		2 277	79	78	347	2 417
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)	220	6,23	9,66	42,75	280,57
376	Чай с сахаром	200	0	0	11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		590	14,08	14,96	78,41	505,21
2 Завтрак						
421	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		280	5,72	10,29	50,01	315,62

Обед						
49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	4,46	51
101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205	1,79	6,03	14,48	119,65
274/К	Соус «Болоньезе»	90	10,39	8,87	1,76	128,52
202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		795	26,66	19,83	117,57	758,57
Ужин						
	Соленый огурец	60	0,10	0,80	1,70	14,40
291	Плов с курицей	200	26,19	13,39	35,82	348,99
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		510	30,24	14,69	72,76	525,23
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	6,54	12,35	19,34	221,50
Итого за день		2 396	83	72	338	2 326
День: 9						
Завтрак						
	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	150	5,22	5,27	26,01	174,04
382	Чай с молоком	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Завтрак		413	14,94	14,93	55,45	410,18
2 Завтрак						
446	Кекс с шоколадной крошкой	80	5,50	17,50	32,1	319,85
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
Итого за 2 завтрак		280	6	18	43	364
Обед						
50/М	Салат из свеклы с сыром из твердых сортов	60	2,6	4,65	4,88	73,92
88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2,01	4,01	9,48	82,6
	Сосиски отварные	100	13,00	25,0	0,00	277,0
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5)	155	2,58	3,22	26,95	147,95
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		810	26,81	38,04	95,36	837,16
Ужин						
259	Жаркое по-домашнему	200	20,68	13,12	19,56	279,3
Н	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6
378	Чай с молоком, 200	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		470	26	15	68	514
Ужин 2						
376	Йогурт	200	5,6	5	30,0	186
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
Итого за Ужин 2		222	6,05	7,66	40,43	255,26
Итого за день		2 195	80	93	303	2 381

День:	10					
Завтрак						
175	Каша вязкая молочная из смеси круп	150	3,69	3,94	23,29	143,79
14	Масло (порциями)	10	0,13	6,15	0,17	56,60
15	Сыр полутвердый	12	3,12	3,18	0,42	42,67
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44
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		512	14,49	17,24	69,34	486,68
2 Завтрак						
421	Булочка сдобная	70	6,10	5,70	40,80	242,2
377	Чай с сахаром и лимоном, 200	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Конфета	25	0,7	1,4	11,6	61
Итого за 2 завтрак		295	6,86	7,11	63,59	349,68
Обед						
23	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	0,75	5,06	3,72	63,85
102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
342	Наггетсы из курицы	90	17,28	14,9	0,24	244,5
202/М	Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
349	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		790	32,80	29,61	92,39	794,09
Ужин						
	Соленый огурец	60	0,10	0,80	1,70	14,40
356	Куры запеченные	90	18,76	14,86	0,07	218,78
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
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
Итого за Ужин		555	26,11	22,99	59,36	560,74
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	6,54	12,35	19,34	221,50
Итого за день		2 373	87	89	304	2 413
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	8,35	13,45	51,63	374,50
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	2,72	3,34	42,93	212,47
Обед						
67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42

268/М	Шницель из говядины и мяса птицы	90	11,49	13,42	10,85	211,77
	Овощи тушеные	150	2,94	3,26	18,88	116,72
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		795	24,06	27,75	101,04	755,17
Ужин						
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
291	Плов с курицей	200	26,19	13,39	35,82	348,99
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
Итого за Ужин		510	31,21	18,00	74,14	565,92
Ужин 2						
376	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
Итого за Ужин 2		222	6,25	7,86	20,03	177,26
Итого за день		2 458	73	70	290	2 085
День: 12						
Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
223	Макароны, запеченные с сыром	200	12,66	20,36	46,00	413,88
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		540	15,51	28,31	81,51	641,81
2 Завтрак						
	Ореховый торт (разный)	38	2,43	7,04	25,37	174,56
376	Чай с сахаром, 200	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	Поджаренная из свежих огурцов	60	0,50	0,10	1,70	9,00
	Суп картофельный с курицей и сметаной	205	9,2	6,18	10,51	134,70
	Фишбол	90	13,2	10,23	12,98	157,45
202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155	6,6	4,30	42,3	235,0
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,06	6,70	27,58
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	97,92
Итого за Обед		800	36,07	21,87	113,34	755,17
Ужин						
251	Поджарка	65	15,92	13,83	1,64	194,85
312	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96
73	Икра кабачковая	40	0,48	2,14	2,75	32,56
378	Чай с молоком, 200	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		505	25	22	64	561

Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	6,5	12	19	221,50
Итого за день		2 404	86	92	325	2 446
День: 13						
Завтрак						
	Сосиски отварные	50	6,50	12,5	0,00	138,5
415	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,56
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		530	12,74	16,55	67,49	471,90
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	60	1,89	3,74	7,12	69,97
96	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1,95	3,06	13,54	90,08
268	Шницель из говядины	90	11,49	13,42	10,85	211,77
142	Рагу овощное	150	3,07	5,38	17,94	133,98
349	Компот из сухофруктов, 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		795	25,45	26,65	107,18	776,74
Ужин						
45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
294	Биточки из курицы с соусом сметанно-томатным, 90/30	120	14,39	14,12	10,36	226,73
202	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		580	25,95	19,50	90,88	644,52
Ужин 2						
376	Йогурт	200	5,6	5	30,0	186
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
Итого за Ужин 2		222	6,05	7,66	40,43	255,26
Итого за день		2 377	90	76	358	2 448
День: 14						
Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,40	11,08	36,00	277,32
382	Какао на молоке, 200	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		540	15,24	22,20	76,76	572,09

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	60	1	4,32	5,88	66,19
88	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2,01	4,01	9,48	82,6
240	Фрикадельки рыбные	90	15,62	3,16	6,37	116,9
415	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,56
342	Компот из вишни, 200	200	0,16	0,04	15,42	63,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		795	28,72	15,98	107,91	693,85
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	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		495	31	12	95	609
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	6,54	12,35	19,34	221,50
Итого за день		2 321	88	69	364	2 448
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	200	7,86	11,33	53,33	462,30
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Завтрак		455	14,27	22,81	79,14	696,77
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»	60	0,52	6,8	0,30	70,00
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	Каша гречневая по-купечески с курицей	200	17,78	10,52	22,90	255,13
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99,0
Итого за Обед		750	27,47	23,67	95,57	711,18
Ужин						
49	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	4,46	51
291	Плов из говядины	200	15,10	13,22	33,50	313,50
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		510	20,31	16,83	73,20	526,34

Ужин 2						
376	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
Итого за Ужин 2		222	6,25	7,86	20,03	177,26
Итого за день		1 453	44	52	217	1 627
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	150	5,22	5,27	26,01	174,04
378	Чай с молоком, 200	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		513	15,34	15,33	65,25	457,18
2 Завтрак						
	Кекс -шарлотка	90	3,60	7,70	29,70	203,6
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		390	4	8	51	295
Обед						
62К	Салат морковный	60	0,80	3,06	4,19	47,54
101	Суп картофельный с рисом со сметаной	205	1,79	6,03	14,48	119,65
	Булгур с говядиной и овощами	200	13,70	14,20	25,4	284,04
342	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		755	22,91	24,33	98,60	707,83
Ужин						
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
245	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	12,22	5,43	186,01
171	Каша пшенная рассыпчатая	150	3,63	0,4	22,61	75,9
377	Чай с сахаром и лимоном, 200/11/7	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		550	22,77	17,23	66,36	478,84
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	6,54	12,35	19,34	221,50
Итого за день		2 429	72	77	301	2 160
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	150	6,23	7,79	44,82	274,38
382	Какао на молоке, 200	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Завтрак		410	18,43	18,45	75,94	546,06
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	278,70

Обед						
49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	4,46	51
102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
	Тефтели из курицы	90	14,34	4,88	1,80	108,58
487	Картофель, тушеный с луком и морковью	150	4,25	3,8	32,54	181,19
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		790	31,17	17,22	108,27	699,16
Ужин						
	Биточки из говядины	90	10,79	16,17	1,36	194,16
202	Макароны отварные с маслом сливочным (150/5)	155	6,6	4,28	42,3	202,8
Н	Варенье или джем	20	0,04	0,04	10,96	42,6
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		515	21	21	90	601
Ужин 2						
376	Йогурт питьевой	200	5,6	5	30,0	186
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
Итого за Ужин 2		222	6,05	7,66	40,43	255,26
Итого за день		2 237	85	72	357	2 381
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	150	3,69	3,94	23,29	143,79
342	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		510	17,21	15,00	64,21	462,47
2 Завтрак						
	Булочка сдобная с джемом	80	5,60	4,90	45,80	250,7
382	Какао на молоке, 200	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	60	1,01	4,1	2,98	53,15
102/М	Суп картофельный с бобовыми (чечевица)	200	4,1	4,30	15,20	115,9
268/М	Тефтели из говядины с соусом красным (90/30)	120	18,39	61,40	49,44	302,70
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,45	4,19	18,96	127,35
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		820	34,00	75,04	144,31	870,04

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, 200/11/7	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		520	30	17	71	556
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	6,54	12,35	19,34	221,50
Итого за день		2 351	97	127	361	2 471
День:	19					
Завтрак						
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
173	Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным (200/10/10)	220	7,10	9,80	38,70	271,4
342	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96
Итого за Завтрак		590	20,96	18,37	90,81	611,92
2 Завтрак						
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
	Панкейки	42	3,5	4,0	16,0	110
Итого за 2 завтрак		242	4	4	27	154
Обед						
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,89	3,74	7,12	69,97
82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
232/М	Рыба запеченная	90	22,30	6,80	5,30	171,60
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		800	35,58	23,42	96,66	743,46
Ужин						
49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,05	5,12	5,64	73,32
290	Гуляш из куриного филе	90	14,99	9,45	3,41	155,74
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,63	0,4	22,61	75,9
376	Чай с шиповником	200	0,2	0,02	11,05	45,41
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		550	23,82	15,49	66,86	467,87
Ужин 2						
376	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
Итого за Ужин 2		222	6,25	7,86	20,03	177,26
Итого за день		2 404	90	69	301	2 155
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)	220	6,23	9,66	42,75	280,57
378	Чай с молоком, 200	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Завтрак		480	16	19	71	515

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	60	0,75	5,06	3,72	63,85
88	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	2,01	4,01	9,48	82,6
291	Плов с курицей	200	26,19	13,39	35,82	348,99
342	Компот из вишни, 200	200	0,16	0,04	15,42	63,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		755	35,57	23,50	103,59	752,04
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	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		540	18	22	86	619
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	6,54	12,35	19,34	221,50
Итого за день		2 257	79	81	325	2 335
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	150	6,23	7,79	44,82	274,38
382	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		530	18,15	23,51	85,86	631,95
2 Завтрак						
421	Булочка сдобная	75	4,78	8,35	33,65	229,5
377	Чай с сахаром и лимоном, 200/11/7	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	60	1,01	4,1	2,98	53,15
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,09	4,3	15,20	115,89
259	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	21,18	16,43	22,45	323,02
342	Компот из свежих яблок, 200	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		750	32,90	26,0	94,68	747,75

Ужин						
62К	Салат морковный	60	0,80	3,06	4,19	47,54
211	Омлет с сыром	200	18,41	16,28	3,82	236,66
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		510	23,16	19,84	43,25	446,04
Ужин 2						
376	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
Итого за Ужин 2		222	6,25	7,86	20,03	177,26
Итого за день		2 287	85	86	289	2 279
День: 22						
Завтрак						
16	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	150	5,90	8,50	40,00	260,10
382	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,7	44,4
Итого за Завтрак		495	14,60	15,64	80,82	524,58
2 Завтрак						
421	Булочка сдобная	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	60	1,05	5,12	5,64	73,32
88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	200	2,34	6,4	18,34	140,45
294	Шницель из говядины и мяса птицы	90	11,49	13,42	10,85	211,77
202/М	Макароны отварные с соусом томатным (150/30)	180	6,6	4,28	42,3	202,8
342/М	Компот из яблок и вишни	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		820	28,10	30,38	131,18	884,03
Ужин						
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
268	Котлеты из говядины	90	13,24	10,86	12,6	201,29
487	Картофель, тушеный с луком и морковью	150	3,17	3,5	24,62	143,14
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
Итого за Ужин		550	21,43	19,01	75,54	561,36
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	6,54	12,35	19,34	221,50
Итого за день		2 361	80	88	353	2 513

День: 23						
Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом и сахаром)	220	11,02	9,86	55,86	345,11
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Плоды по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак		560	13,93	17,72	91,97	574,98
2 Завтрак						
	Чоко-Пай	28	1,10	5,12	18,56	124,60
378	Чай с молоком, 200	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	60	1,26	3,11	4,46	51
102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
279/М	Биточки из говядины	90	10,79	16,17	1,36	194,16
202/М	Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		790	26,82	28,81	94,77	731,81
Ужин						
55/М	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,75	5,06	3,72	63,85
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	12,67	3,72	2,21	93,68
125	Картофель отварной	150	3,1	0,62	25,27	119,35
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		550	20,47	9,90	66,44	438,72
Ужин 2						
376	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
Итого за Ужин 2		222	6,25	7,86	20,03	177,26
Итого за день		2 350	70	71	306	2 122
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	60	1,07	3,29	4,21	50,52
101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205	1,79	6,03	14,48	119,65
392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205	21,5	12,65	42,02	363,6
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		760	31,45	23,02	118,44	804,66
Ужин						
	Икра кабачковая	60	1,1	4,20	4,44	58,12
213	Омлет натуральный	200	16,4	13,73	7,55	220,44
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		510	21,45	18,43	47,23	440,40
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	6,54	12,35	19,34	221,50
Итого за день		2 211	87	71	269	2 032
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 пшеница с сахаром и маслом сливочным (150/5/5)	160	5,90	8,31	30,22	219,39
378	Чай с молоком, 200	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Плоды по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак		523	14,02	18,27	69,96	502,53
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						
	Салат из свежих огурцов	60	0,53	5,06	1,98	55,61
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,1	4,30	15,20	115,9
	Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
202/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		795	36,06	26,39	96,94	754,62

Ужин						
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,89	3,74	7,12	69,97
	Каша гречневая по-купечески	240	14,6	13,7	26,45	287,50
377	Чай с сахаром и лимоном, 200/11/7	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		550	20,50	17,95	68,91	521,25
Ужин 2						
376	Йогурт	200	5,6	5	30,0	186
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
Итого за Ужин 2		222	6,05	7,66	40,43	255,26
Итого за день		2 366	78	72	308	2 175
День: 26						
Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	150/5	4,86	7,54	35,85	219,50
342	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		340	12,62	18,66	76,61	514,27
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	60	0,80	3,06	4,19	47,54
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
232/М	Рыба запеченная (минтай)	90	13,80	6,80	3,64	121,96
415/К	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,57
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		790	26,71	19,62	104,42	695,46
Ужин						
99	Салат Осенний	60	1,1	5,15	7,67	81,71
279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным (90/30)	120	10,70	11,60	12,88	198,72
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		580	22,09	22,53	84,41	629,32
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	6,54	12,35	19,34	221,50
Итого за день		2 201	74	79	337	2 347

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	150	5,22	5,27	26,01	174,04
378	Чай с молоком, 200	200	1,61	1,39	13,76	74,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Плоды по сезону	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Завтрак		510	15,44	14,45	64,85	455,88
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	60	1,01	4,1	2,98	53,15
96	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1,95	3,06	13,54	90,08
269	Биточки из курицы	90	12,5	13,55	10,77	215,38
142	Рагу овощное	150	3,07	5,38	17,94	133,98
342	Компот из свежих яблок, 200	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		795	25,15	27,25	99,28	748,28
Ужин						
67	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
211	Омлет с сыром	200	18,41	16,28	3,82	236,66
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		510	23,41	21,90	44,70	471,82
Ужин 2						
376	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
Итого за Ужин 2		222	6,25	7,86	20,03	177
Итого за день		2 312	76	80	281	2 171
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	200	8,40	11,08	36,00	277,32
382	Какао на молоке, 200	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		580	20	27	77	635
2 Завтрак						
421	Булочка сдобная	75	4,78	8,35	33,65	229,5
377	Чай с сахаром и лимоном, 200/11/7	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, 200/5	205	2,01	4,01	9,48	82,6
268	Шницель из говядины и мяса птицы	90	13,28	14,49	12,7	234,34
415	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,45	31,61	171,56
349	Компот из сухофруктов, 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		795	26,56	28,06	115,21	823,29
Ужин						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1	4,32	5,88	66,19
294	Котлеты куриные с соусом томатным , 90/30	120	12,16	4,80	14,5	133,99
202	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		580	23,71	10,40	97,87	564,82
Ужин 2						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50
Итого за Ужин 2		221	6,54	12,35	19,34	221,50
Итого за день		2 451	82	86	354	2 520
	Среднее					
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
Среднее значение Завтраков		507	15	19	75	536
полнение СанПиН, % от суточной нормы			22%	25%	23%	24%
Среднее значение 2 Завтрак		285	7	7	47	275
полнение СанПиН, % от суточной нормы			39%	34%	32%	32%
Среднее значение Обедов		788	30	27	107	765
полнение СанПиН, % от суточной нормы			10%	13%	18%	16%
Среднее значение Ужинов		519	24	18	72	550
полнение СанПиН, % от суточной нормы			30%	24%	20%	22%
Среднее значение Ужина 2		222	6	10	24	212
полнение СанПиН, % от суточной нормы			8%	6%	3%	5%
Среднее значение за рацион		2 293	81	80	323	2 312
полнение СанПиН, % от суточной нормы			141%	108%	98%	102%
100 % Норма СанПиН			77	79	335	2 350