

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ООО "ДАР"
Дамбегова Р.А.

" " 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Врио директор ГБОУ КРОЦ

Бабиева ,Л.Г.

2026 г.

20-ти дневное меню питания для обучающихся в школах-интернатах возрастной категории 12-18 лет
День: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
223/М	Запеканка из творога с молоком сгущенным, 130/30	160	22,68	13,52	35,82	355,68
376/М	Чай с сахаром	200/15			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338/М	Фрукт по сезону (груши)	150	0,6	0,5	16,4	63
Итого за Завтрак		575	29,96	17,84	92,53	642,42
Обед						
	Огурец соленый	100	0,50	0,17	1,68	26,67
82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
	Гуляш из куриного филе (50/50)	100	12,65	13,10	3,79	161,90
202/М	Макароны отварные	180	7,6	5,36	51,6	284,7
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		925	28,38	24,90	119,57	813,23
Полдник						
	Панкейки	42	1,68	6,16	15,68	124,9
382	Какао на молоке	200	3,50	2,90	22,58	129,87
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Полдник		342	5,58	9,36	48,56	301,75
Ужин						
99/К	Салат «Осенний»	100	1,25	8,43	3,72	95,75
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
376	Чай с сахаром, 200	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Ужин		660	25,05	20,46	84,24	604,17
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	6,05	7,66	40,43	255,33
Итого за день		2 724	95,02	55,92	285,59	2 616,90

День: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
14	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		11,09
223	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,80	14,16	66,66	433,28
377	Какао на молоке	200	3,50	2,90	22,58	129,87
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		615	22,34	21,88	129,12	757,24
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		2,14	2,84	17,83	149,56
	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		885		25,47	25,42	106,97	805,58
Полдник							
446	Кекс с шоколадной крошкой	80		5,50	17,50	32,1	319,85
378	Чай с молоком	200		1,61	1,39	13,76	74,34
338	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник		380		7,51	19,29	55,68	441,19
Ужин							
55	Салат из свеклы с соленым огурцом	100		1,25	8,43	6,20	106,41
279	Тефтели из говядины	100		11,59	12,56	13,95	215,20
171	Рагу овощное	180		3,68	6,45	21,53	160,78
376	Чай с сахаром	200				11,09	44,36
	Хлеб пшеничный	60		2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Ужин		640		18,89	27,74	67,26	597,25
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		2 741		80,74	106,68	378,37	2 822,76

День: 3

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
	Масло шоколадное сливочное	10	0,12	6,20	1,96	66,40	
15	Макароны, запеченные с сыром	200	12,66	20,36	46,00	413,88	
382/М	Какао на молоке	200	3,50	2,90	22,58	129,87	
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141	
	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,9	42	
Итого за Завтрак		590	21,42	30,36	110,42	793,15	
Обед							
99	Икра свекольная	100	2,76	7,50	11,68	125,26	
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	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,06	6,70	27,58	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	
Итого за Обед		690	47,88	30,66	121,57	910,44	
Полдник							
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	
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Полдник		400	8,09	8,57	52,25	325,70	
Ужин							
23	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,78	5,48	7,01	84,20	
	Сосиски отварные	100	13,00	25,00	0,00	277,00	
128/М	Картофель по-деревенски	180	5,40	11,07	24,44	197,56	
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		640	23,40	41,96	61,96	699,04	
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		2 542		107,0	119,4	366,2	2 905,7

День: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
15	Сыр сливочный	18	3,80	4,70	0,90	52,90
14	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	8,70	8,78	43,35	290,06
382	Какао на молоке	200	3,50	2,90	22,58	129,87
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		633	22,68	20,25	96,10	652,23
Обед						
75М	Салат из ветчины, картофеля,кукурузы с зеленью	100	3,80	4,16	10,66	95,96
82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
279/М	Котлеты куриные с сыром	100	16,87	7,13	1,29	136,21
171/М	Рис припущеный с овощами	180	4,10	4,14	37,93	205,87
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		925	32,45	21,70	112,42	777,99
Полдник						
421	Чоко-Пай	28	1,10	5,12	18,56	124,6
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,36
338	Яблоко печеное	100		1,0	0,4	21,7
Итого за Полдник		328		2,10	5,52	51,35
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
Ужин 2						
	Вафли	21	0,73	7,35	11,34	115,50
376	Кефир	200		5,8	5	106
Итого за Ужин 2		221		7	12	19
Итого за день		2 747		88,22	72,36	345,11
						2 399,76

День: 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
209	Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90
173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	7,83	12,16	57,80	354,03
342	Чай с сахаром	200/15			11,09	44,34
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
	Фрукт по сезону (банан)	100	2,3	0,3	32,7	142,50
Итого за Завтрак		640		21,70	22,96	131,75
Обед						
	Винегрет овощной	100	1,75	8,53	9,40	122,20
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,9	3,55	19,28	132,9
232/М	Рыба запеченная (минтай)	100	15,3	7,55	4,04	135,51
128/М	Картофель по-деревенски	180	5,40	11,07	24,44	197,56
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		920		35,40	23,01	114,89	859,08
Полдник							
	Кекс маффин	80		5,04	17,80	34,30	319,5
376	Чай с сахаром, 200	200				11,09	44,34
338	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник		380		5,44	18,20	55,19	410,84
Итого за день		1 940		62,54	64,17	301,83	2 067,53

День: 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
14/M	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,82	14,16	66,66	18,11
173	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		585	15,04	22,31	117,76	311,54
Обед						
49/M	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,10	5,18	7,43	85,0
101/M	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	2,14	2,84	17,83	149,56
274/K	Наггетсы из курицы	100	12,88	13,96	15,50	239,16
202/M	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	7,6	5,36	51,6	284,7
342/M	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,06	6,70	27,58
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		930	31,19	23,56	138,17	979,01
Полдник						
	Булочка сдобная с вишневым наполнителем	80	5,72	10,29	38,92	271,28
378	Чай с молоком	200	1,61	1,39	13,76	74,34
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Полдник		380	7,73	11,98	62,98	392,62
Ужин						
	Соленый огурец	100	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		610	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	5,80	5,00	8,00	106
Итого за день		2 726	97,57	82,01	402,54	2 389,53

День: 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
209	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
173	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		11,09
376	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	6,43	6,56	38,80	239,65
	Какао на молоке	200	3,50	2,90	22,58	129,87
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		630	20,91	17,65	100,45	607,01
Обед						
50/M	Икра кабачковая	100	2,00	7,00	7,40	100,60
88/M	Суп картофельный с курицей	250	14,4	9,66	16,40	210,47
	Сосиски отварные	100	13,00	25,0	0,00	277,0

171/М	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (180/5)	185		7,92	6,40	38,83	244,71
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		925		43,91	49,22	116,68	1088,47
Полдник							
446	Кекс с шоколадной крошкой	80		5,50	17,50	32,1	319,85
376	Чай с сахаром, 200	200				11,09	44,34
338	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник		380		5,54	6,84	47,50	276,23
Ужин							
75М	Икра свекольная	100		2,76	7,50	11,68	125,26
232/М	Рыба запеченная (минтай)	100		15,33	7,55	4,04	135,51
128/М	Картофель по-деревенски	180		5,40	11,07	24,44	197,56
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		640		28,26	27,91	73,24	626,67
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		6,05	7,66	40,43	255,33
Итого за день		2 797		105	109	378	2 854

День: 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
175	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	8,70	9,27	43,35	290,06	
486	Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100	7,63	8,16	31,26	232,42	
382	Какао на молоке	200	3,50	2,90	22,58	129,87	
338	Фрукт по сезону (банан)	100	2,3	0,3	32,7	142,50	
Итого за Завтрак		650		22,08	20,63	129,89	794,85
Обед							
23/М	Салат «Королевский»	100	2,60	13,70	7,78	164,82	
102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	119,18	
287	Голубцы ленивые из говядины	240	9,00	10,4	11,19	173,91	
349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,13	
	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		830		23,35	29,40	92,12	726,48
Полдник							
421	Панкейки	42	3,5	4,0	16,0	110	
377	Чай с сахаром и лимоном, 200	200	0,06	0,01	11,19	46,28	
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за Полдник		342		7,24	13,83	48,99	353,02
Ужин							
	Соленый огурец	100	0,10	0,80	1,70	14,40	
356	Куры запеченные	100	24,15	11,66	5,64	249,11	
202	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		645		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		6,53	12,35	19,34	221,50
Итого за день		2 688		88,18	97,29	363,89	2 706,66

День: 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
14/M	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
219/M	Творожок	120	7,6	3,9	0,0	118,30
376	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным и сахаром	250	9,85	9,50	48,80	32,04
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,06	6,70	46,28
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		730		22,73	21,61	95,51
Обед						
67/M	Огурец соленый	100	0,50	0,16	4,66	16,00
82/M	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
268/M	Шницель из говядины и мяса птицы	100	12,76	14,91	12,05	235,30
	Картофель, тушеный с луком и морковью	180	3,80	4,2	29,50	171,76
342/M	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69
	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		925		24,74	25,54	108,75
Полдник						
	Икра кабачковая	60	1,10	4,20	4,44	58,20
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
378	Чай с молоком, 200	200	1,61	1,39	13,76	74,34
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник		440		11,35	10,99	47,60
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		19,79	13,22	59,94
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		6,25	7,86	20,03
Итого за день		2 927		84,86	79,22	331,83
						2 160,96

День: 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
14	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
223	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	8,70	8,78	43,35	290,06
376	Какао на молоке	200	3,50	2,90	22,58	129,87
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		640		22,42	17,28	104,99
Обед						
46	Салат из белокочанной капусты и яблока	100	1,30	5,10	6,98	79,20
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,9	3,55	19,28	132,9
	Фрикадельки из куриного филе	100	12,5	10,23	12,98	193,99
202/M	Макароны отварные	180	7,5	5,40	51,6	284,7
377/M	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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		920		33,69	25,34	136,69	909,79
Полдник							
	Ореховый тортик "Боярушка"	38		2,43	7,04	25,37	174,56
376	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
338	Груша	100		0,4	0,3	10,3	47
Итого за Полдник		375		5,18	8,65	55,04	320,84
Итого за день		1 935		61,3	51,3	296,7	1 901,4

День: 11

№ рец.	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		0,08	7,25	0,13	66,09
15	Макароны, запеченные с сыром	200		12,66	20,36	46,00	413,88
173/М	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50		4,74	0,6	28,98	141
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		560		17,88	28,61	96,00	712,31
Обед							
99/К	Салат «Осенний»	100		1,83	8,58	12,78	136,18
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	28,63	318,91
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		890		33,75	29,40	117,44	869,91
Полдник							
421	Булочка сдобная со сгущенным молоком варенным	80		7,62	7,66	54,93	319,1
382	Какао на молоке	200		3,50	2,90	22,58	129,87
338	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник		380		11,52	10,96	87,31	495,97
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		2 662		93,44	97,69	400,00	2 857,15

День: 12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
15	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
16	Запеканка из творога с соусом вишневым , 130/30	160		21,68	11,52	32,82	325,01
173	Чай с сахаром	200/15				11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50		4,74	0,6	28,98	141
	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		525		28,76	15,79	82,98	595,75
Обед							
62К	Салат витаминный (2 вариант)	100		2,10	5,18	7,43	85,0
101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	255		2,14	2,84	17,83	149,56

	Булгур с говядиной и овощами	250		17,13	17,75	3,3	241,3
342/M	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7		0,06	0,06	6,70	27,58
	Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		895		27,89	26,83	74,36	696,41
Полдник							
	Кекс -шарлотка	90		3,60	7,70	29,70	203,6
378	Чай с молоком	200		1,61	1,39	13,76	74,34
338	Груша	100		0,4	0,3	10,3	47
Итого за Полдник		390		5,61	9,39	53,76	324,94
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	17,31	68,20	452,01
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		2 671		95,31	81,67	298,64	2 290,61

День: 13

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак							
15	Масло шоколадное сливочное	10		0,12	6,20	1,96	66,40
16	Каша вязкая молочная кукурузная с ягодами	250		11,10	7,00	79,00	380,00
173	Какао на молоке	200		3,50	2,90	22,58	129,87
	Хлеб пшеничный	50		4,74	0,6	28,98	141
	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		610		19,86	17,10	142,32	764,27

Обед							
49/M	Икра свекольная	100		2,76	7,50	11,68	125,26
102M	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250		5,87	5,37	19,27	128,37
	Тефтели из курицы и тыквы	100		17,78	8,33	1,34	151,45
487	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185		7,6	5,36	51,6	284,7
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		925		40,58	27,72	137,90	945,48

Полдник							
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
338	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник		400		8,09	8,57	52,25	325,7

Ужин							
67	Винегрет овощной	100		1,75	8,53	9,40	122,20
	Биточки из говядины	100		11,99	17,97	1,51	215,73
202/M	Булгур с овощами	180		4,14	5,03	22,75	152,83
376	Чай с сахаром	200				11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	60		2,37	0,3	14,49	70,5
Итого за Ужин		640		20,25	31,83	59,24	605,60

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		2 797		94,83	92,88	432,14	2 896,38

День: 14

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
15	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
16	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	6,43	6,56	38,80	239,65
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
342	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	11,19	46,28
	Фрукт по сезону (банан)	100	2,3	0,3	32,7	142,50
Итого за Завтрак		615	17,38	11,39	111,67	621,03
Обед						
45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,68	6,83	4,96	88,58
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,9	3,55	19,28	132,9
268/М	Тефтели из говядины с соусом красным (100/30)	130	11,59	12,56	13,95	233,13
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,90	10,68	38,88	284,00
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		950	28,06	25,31	111,61	789,39
Полдник						
	Чоко-Пай	28	1,10	5,12	18,56	124,60
382	Какао на молоке	200	3,50	2,90	22,58	129,87
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Полдник		328	5,00	8,32	51,44	301,47
Ужин						
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2,10	7,20	9,80	110,3
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	3,16	0,4	19,32	94
Итого за Ужин		640	23,94	17,81	57,46	469,26
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		2 754	80,91	75,18	351,52	2 402,65

День: 15

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	250	7,83	12,16	57,80	354,03
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
173	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		500	10,28	5,61	50,25	297,12
Обед						
	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,10	5,18	7,43	85,0
82/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
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,72	9,43	24,44	197,56
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		925	30,42	28,83	108,26	817,64
Полдник						
	Панкейки	42	3,5	4,0	16,0	110
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
	Яблоко печеное	100	1,0	0,4	21,7	97
Итого за Полдник		342	4,46	4,42	48,79	250,94
Итого за день		1 767	45,16	38,86	207,30	1 365,70

День: 16

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
16	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		11,09
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	9,82	14,16	66,66	18,11
382	Какао на молоке	200	3,50	2,90	22,58	129,87
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		615	22,36	21,98	128,02	347,07
Обед						
75М	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	3,15	6,20	11,86	116,60
88/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/5	255	1,06	5,11	8,49	84,26
294	Котлеты куриные с сыром	100	16,87	7,13	1,29	136,21
202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	7,6	5,36	51,6	284,7
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		930	35,25	24,84	127,77	878,38
Полдник						
421	Панкейки	42	3,5	4,0	16,0	110
378	Чай с молоком	200	1,61	1,39	13,76	74,34
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за Полдник		342	5,51	5,69	40,06	231,34
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		2 748	92,38	88,26	389,37	2 279,06

День: 17

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
14	Творожок	120	7,6	3,9	0,0	118,30
223	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	10,50	13,85	52,87	378,13
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141
338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		520	23,30	18,76	102,84	730,71
Обед						
	Салат из картофеля, кукурузы, моркови и соленых огурцов	100	2,10	5,18	7,41	85
102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	250	5,87	5,37	19,27	128,37
279/М	Биточки из говядины	100	11,99	17,97	1,51	215,73
202/М	Булгур с овощами	180	4,14	5,03	22,75	152,83
342/М	Чай с сахаром	200/15			11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		720	30,56	34,55	101,18	819,27
Полдник						
	Булочка сдобная с творогом	75	7,64	9,69	32,28	247,41
378	Чай с молоком, 200	200	1,61	1,39	13,76	74,34
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47

Итого за Полдник		375		9,65	11,48	55,84	368,75
Ужин							
55/M	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		2 477		90,55	86,13	339,39	2 530,34

День: 18

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
173	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом сливочным	250	8,10	12,56	59,75	365,80	
486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42	
382	Чай с сахаром	200			11,09	44,34	
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141	
	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,9	42	
Итого за Завтрак		700		20,9	21,6	142,0	825,6
Обед							
23/M	Салат из белокочанной капусты	100	16,83	6,8	4,96	88,58	
101/M	Суп картофельный с рисом со сметаной, 250/5	255	2,14	2,84	17,83	149,56	
392/M	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 250/5	255	26,87	15,81	52,52	323,5	
349/M	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		900		52,89	26,50	133,04	832,58
Полдник							
446	Кекс с вишней	80	5,54	17,54	36,2	324,96	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28	
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за Полдник		380		6,00	17,85	57,70	418,24
Ужин							
67/M	Огурец соленый	100	0,50	0,16	4,66	16,00	
274/K	Соус «Болоньезе»	100	11,55	9,86	1,96	142,80	
202/M	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	7,6	5,36	51,6	284,7	
376	Чай с сахаром	200			11,09	44,34	
	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за Ужин		645		20,31	19,19	41,68	422,63
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		2 146		106,60	97,51	393,74	2 720,51

День: 19

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
15	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
16	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		11,09	
175	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	8,70	8,95	43,35	290,06	
378	Какао на молоке	200	3,50	2,90	22,58	129,87	
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141	
	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак		625		21,32	24,02	104,84	685,11

Обед							
Икра кабачковая	100	2,00	7,00	7,40	100,60		
102/М Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,9	3,55	19,28	132,9		
Сосиски отварные	100	13,00	25,0	0,00	277,0		
202/М Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	7,6	5,36	51,6	284,7		
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	925	35,04	42,07	132,29	1050,87		
Полдник							
406 Пирожок печеный с картофелем	100	7,17	8,33	43,16	276,63		
382 Какао на молоке	200	3,50	2,90	22,58	129,87		
338 Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
Итого за Полдник	400	11,07	11,63	75,54	453,50		
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	1 957	76,91	93,29	285,19	2 257,89		

День: 20

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
15 Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
223 Каша вязкая молочная из гречневой крупы	250	10,50	13,85	52,87	378,13	
342 Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,06	6,70	46,28	
Хлеб пшеничный	50	4,74	0,6	28,98	141	
Фрукт по сезону (банан)	100	2,3	0,3	32,7	142,50	
Итого за Завтрак	585	19,0	23,7	90,4	615	
Обед						
	Салат из белокочанной капусты, яйца, зеленого горошка с зеленью	100	6,30	4,16	5,55	84,73
103/М Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	6,62	18,30	143,88	
274/К Соус «Болоньезе»	100	11,55	9,86	1,96	142,80	
128/М Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,72	9,43	24,44	197,56	
377/М Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	163,78	
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	46,28	
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99	
Итого за Обед	925	30,74	31,08	100,59	878,03	
Полдник						
421 Булочка сдобная с джемом	80	5,60	4,90	45,80	250,7	
376 Чай с сахаром	200			11,09	44,34	
338 Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за Полдник	375	6,00	5,20	67,19	342,04	
Итого за день	1 885	55,69	60,00	258,13	1 834,68	
	Среднее					
	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
		Б	Ж	У		
Среднее значение Завтраков	579	20	20	102	609	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		22%	22%	27%	22%	
Среднее значение Обедов	840	32	28	109	820	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		42%	36%	32%	35%	
Среднее значение Полдников	373	6,86	10,14	58,98	355,95	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		8%	11%	15%	13%	
Среднее значение Ужинов	630	28,22	25,98	65,31	602,62	