

2026 г.

2026 г.

20-ти 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)
1	2	3		Б	Ж	У	7
Завтрак							
14	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
16	Запеканка из творога с молоком сгущенным , 130/30	160		22,68	13,52	35,82	355,68
173	Чай с сахаром	200		0,06	0,06	11,09	44,34
382	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,14
	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		505		27,45	17,45	72,59	550,56
Обед							
	Огурец соленый	60		0,30	0,10	2,80	16,00
82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205		1,53	5,9	7,94	82,42
	Гуляш из куриного филе (45/45)	90		11,39	11,85	3,41	145,72
202/М	Макароны отварные	150		6,6	4,30	42,3	235,0
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		26,44	23,31	110,50	734,83
Полдник							
	Панкейки	42		3,5	4,0	16,0	110
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		7,40	7,20	48,88	286,87
Ужин							
99/К	Салат «Осенний»	60		1,1	5,15	7,67	81,71
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
376	Чай с сахаром, 200	200		0,06	0,06	11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		570		22,52	26,25	74,46	625,32
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	8	40	255
Итого за день		2 434		89,9	81,9	346,9	2 453

День: 2

№ 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	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		11,09
223	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,86	11,33	53,33	14,49
377	Какао на молоке	200	3,50	2,90	22,58	129,87
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		545	18,03	18,75	101,30	267,59
Обед						

45/М	Салат из белокочанной капусты	60		1,01	4,1	2,98	53,15
102/М	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		26,76	24,15	102,36	736,49
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	60		0,75	5,06	3,72	63,85
279	Тефтели из говядины	90		21,73	10,49	5,07	224,19
142	Рагу овощное	150		3,07	5,38	17,94	133,98
376	Чай с сахаром	200		0,06	0,06	11,09	45,14
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		550		29,56	21,49	61,97	584,66
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		2 491		88,4	96,0	340,7	2 251,4

День: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	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	30		2,37	0,3	14,49	70,14
338	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		540		19,05	30,06	95,93	722,29
Обед							
75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
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	33,70	328,40
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,06	6,70	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		750		30,98	23,36	101,98	745,56
Полдник							
486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100		7,63	8,16	31,26	232,42
376	Чай с сахаром	200		0,06	0,06	11,09	45,14
338	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник		400		8,09	8,47	52,75	325,7
Ужин							
23/М	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60		1,07	3,29	4,21	50,52
	Сосиски отварные	100		13,00	25,00	0,00	277,00
128/М	Картофель по- деревенски	150		4,50	7,90	36,00	234,00
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		560		22,58	36,70	75,55	725,30
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		2 472		87,0	106,5	346	2 696

День: 4

день. 4

№ реп.	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	150	5,22	5,27	26,01	174,04	
382	Какао на молоке	200	3,50	2,90	22,58	129,87	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за Завтрак		500	17,23	16,84	74,07	512,35	
Обед							
	Салат из ветчины, картофеля, кукурузы с зеленью	60	2,30	2,50	6,40	57,58	
82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	5,9	7,94	82,42	
279/М	Котлеты куриные с сыром	90	15,19	6,48	1,17	123,83	
171	Рис припущенный с овощами	150	3,47	3,5	31,61	171,6	
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	99,0	29,11	19,49	101,17	691,09
Полдник							
421	Чоко-Пай	28	1,10	5,12	18,56	124,6	
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,06	11,09	45,14	
338	Яблоко печеное	100	1,0	0,4	21,7	97	
Итого за Полдник		328	2,16	5,58	51,35	266,74	
Ужин							
45/М	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	0,06	0,06	11,09	44,34	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	
Итого за Ужин		550	22,01	16,46	70,08	515,17	
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		2 399	77,05	70,72	316,01	2 206,85	

День: 5

№ реп.	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	150/5	4,86	7,54	35,85	219,50
342	Чай с сахаром	200	0,06	0,06	11,09	44,34
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
338	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Фрукт по сезону (банан)	100	2,3	0,3	32,7	142,50
Итого за Завтрак		538	14,17	17,80	62,61	449,72
Обед						
67/М	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
82/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,1	4,30	15,20	115,9
232/М	Рыба запеченная (минтай)	90	13,80	6,80	3,64	121,96
128/М	Картофель по-деревенски	150	4,50	7,90	36,00	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	99,0	30,50	25,17	118,21	816,12
Полдник							
	Кекс маффин	80		5,04	17,80	34,30	319,5
376	Чай с сахаром, 200	200		0,06	0,06	11,09	44,34
338	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник		380		5,50	18,26	55,19	410,84
Итого за день		1 708		50,17	61,23	236,01	1 676,68

День: 6

№ 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/М	Масло сливочное	10		0,08	7,25	0,13	66,09
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200		7,86	11,33	53,33	14,49
376	Чай с сахаром	200		0,06	0,06	11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (груши)	100		0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		565		10,77	19,24	89,94	237,42
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
	Наггетсы из курицы	90		21,57	9,1	3,46	163,6
202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5		6,6	4,30	42,3	235,0
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200		0,06	0,06	6,70	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		795	99,0	37,74	23,55	110,55	808,57
Полдник							
421	Булочка сдобная с вишневым наполнителем	80		5,72	10,29	38,92	271,28
378	Чай с молоком, 200	200		1,61	1,39	13,76	74,34
338	Груша	100		0,4	0,3	10,3	47
Итого за Полдник		380		9,65	11,38	56,34	368,75
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		1,61	1,39	11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		510		31,85	16,08	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		2 471		96,55	82,60	348,93	2 161,47

День: 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
	Ветчина	15		1,94	3,27	0,29	38,4
16	Сыр полутвердый	15		3,9	3,92		11,09
173	Каша вязкая молочная из смеси круп	250		6,43	6,56	38,80	239,65
382	Какао на молоке	200		3,50	2,90	22,58	129,87
	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47,0
Итого за Завтрак		610		18,5	17,4	86,0	536,5
Обед							
	Икра кабачковая	60		1,20	4,20	4,44	60,36
103/М	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 (150/5)	155		6,60	8,90	32,40	237,00
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		855		41,79	48,92	107,29	1040,52
Полдник							
446	Кекс с шоколадной крошкой	80		5,50	17,50	32,1	319,85
376	Чай с сахаром, 200	200		0,06	0,06	11,09	44,34
338	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Полдник		380		5,96	17,96	53,01	411,19
Ужин							
75М	Икра свекольная	60		1,66	4,50	7,01	75,18
232/М	Рыба запеченная (минтай)	90		13,80	6,80	3,64	121,96
128/М	Картофель по- деревенски	150		4,50	7,90	36,00	234,00
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		550		25,52	21,09	84,56	622,98
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		2 617		97,86	112,98	371,25	2 866,46

День: 8

№ реп.	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	200	6,96	7,42	34,68	232,05
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		600	20,34	18,78	121,22	736,84
Обед						
	Салат «Королевский»	60	1,57	8,23	7,78	111,47
102М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
287	Голубцы ленивые из говядины	200	9,00	10,4	11,19	173,9
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		900	22,32	23,93	92,12	659,03
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	3,96	4,31	37,49	203,28
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		2 618	79,27	82,36	329,53	2 381,39

--	--	--	--	--	--	--	--

День: 9

№ 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/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
219/М	Творожок	120	7,6	3,9	0,0	118,30
376	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	5,91	5,72	29,29	192,24
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,06	6,70	46,28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		610	16,42	17,53	61,51	535,41
Обед						
	Огурец соленый	60	0,30	0,10	2,80	16,00
82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
294	Шницель из говядины и мяса птицы	90	11,49	13,42	10,85	211,77
487	Картофель, тушеный с луком и морковью	150	3,17	3,5	24,62	143,14
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	61,68
	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		795	23,11	23,12	100,26	706,45
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	336,34
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		2 577	88	78	304	2 321

День: 10

№ 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	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
223	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	150	5,22	5,27	26,01	174,04
376	Какао на молоке	200	3,50	2,90	22,58	129,87
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		520	16,57	13,47	73,16	484,21
Обед						
46/М	Салат из белокочанной капусты и яблока	60	0,80	3,06	4,19	47,54
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
	Фрикасе из курицы (45\45)	90	4,1	4,30	15,20	115,90
202/М	Макароны отварные	150	6,3	4,30	43,0	235,6
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		795		22,42	15,16	123,63	720,77
Полдник							
	Ореховый торт "Боярушка"	38		2,43	7,04	25,37	174,56
376	Чай с сахаром, 200	200		0,06	0,06	11,09	44,34
338	Груша	100		0,4	0,3	10,3	47
Итого за Полдник		338		5,18	8,65	55,04	320,84
Итого за день		1 653		44,17	37,28	251,83	1 525,82

День: 11

№ 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		0,08	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	200		0,06	0,06	11,09	44,34
377	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		540		15,35	28,37	81,51	641,81
Обед							
99/К	Салат «Осенний»	60		1,01	5,20	7,67	81,55
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
	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед	750		27,96	22,07	102,94	722,73
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/	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		0,06	0,06	11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		510		20,37	16,89	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		2 402		803,49	92,04	284,12	1 944,32

День: 12

№ реп.	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		0,06	0,06	11,09	44,34
378	Хлеб пшеничный	30		2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (яблоко)	100		0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		505		26,45	15,55	68,49	525,25
Обед							
49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60		1,26	3,11	4,46	51
101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной	205		1,79	6,03	14,48	119,65

	Булгур с говядиной и овощами	200		14,70	14,20	2,6	178,10
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	94
	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
Итого за Обед		755		24,27	24,40	67,39	569,33
Полдник							
	Кекс -шарлотка	90		3,60	7,70	29,70	203,6
378	Чай с молоком, 200	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	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		500		18,82	16,73	42,21	361,34
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		2 371		81,69	78,42	251,19	2 002,36

День: 13

№ реп.	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	200/5/5	8,90	5,60	63,20	304,00
173	Какао на молоке	200	3,50	2,90	22,58	129,87
382	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		340	15,29	15,40	112,03	617,77
Обед						
75M	Икра свекольная	60	1,66	4,50	7,01	75,18
102M	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
	Тефтели из курицы и тыквы	90	16,00	7,50	1,21	136,34
202/M	Макароны отварные с маслом сливочным (150/5)	155	6,6	4,30	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		795	35,58	21,76	119,99	804,91
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	325,70
Ужин						
67	Винегрет овощной	60	1,05	5,12	5,64	73,32
	Биточки из говядины	90	10,79	16,17	1,36	194,16
202	Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,06	11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		550	19,30	26,04	61,20	556,67
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		2 307	84,31	79,43	385,90	2 560,31

День: 14

№ реп.	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	200	5,15	5,25	31,05	191,72
175	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
342	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Фрукт по сезону (банан)	100	2,3	0,3	32,7	142,50
Итого за Завтрак		545	13,73	15,46	89,43	502,60
Обед						
45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
268/М	Тефтели из говядины с соусом красным	90/30	12,93	16,22	11,76	244,79
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,60	8,90	32,40	237,00
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		820	32,29	32,71	120,29	908,58
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	60	1	4,32	5,88	66,19
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, 200/11/7	200	0,06	0,01	11,19	46,28
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		550	21,42	19,23	78,44	574,40
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		2 464	78,98	88,07	358,94	2 508,55

День: 15

№ реп.	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	150/5	4,86	7,54	35,85	219,50
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
173	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28
342	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		522	12,77	12,85	71,61	446,12
Обед						
49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	4,46	51
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
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		795	35,54	23,19	100,70	757,18

Полдник							
	Панкейки	42		3,5	4,0	16,0	110
376	Чай с сахаром, 200	200		0,06	0,06	11,09	44,34
	Яблоко печеное	100		1,0	0,4	21,7	97
Итого за Полдник		342		4,52	4,48	48,79	250,94
Итого за день		1 659		52,83	40,52	221,10	1 454,24

День: 16

№ реп.	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	200	7,86	11,33	53,33	14,49
382	Какао на молоке	200	3,50	2,90	22,58	129,87
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
338	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		545	18,03	18,75	101,30	267,59
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
294	Котлеты куриные	90	12,16	9,80	14,50	133,99
202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	6,6	4,30	42,3	235,0
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	28,80	23,78	126,43	777,98
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	60	1,01	4,1	2,98	53,15
268	Котлеты из говядины	90	13,24	10,86	12,6	201,29
487	Картофель, тушенный 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		2 453	80,31	79,58	362,67	2 059,77

День: 17

№ 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	Творожок	120	7,6	3,9	0,0	118,30
223	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/10/10	8,40	11,08	42,30	302,52
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	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		650	18,83	15,69	77,78	584,60
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

	Булгур с овощами	150		3,45	4,19	18,96	127,35
376/М	Чай с сахаром	200		0,06	0,06	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		790		26,72	28,83	90,44	712,55
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/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		0,06	0,06	11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50		3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		550		20,53	9,96	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		2 587		81,98	73,82	310,53	2 281,88

День: 18

№ реп.	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	150/5/5	4,86	7,54	35,85	219,50
486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
382	Чай с сахаром	200	0,06	0,06	11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
338	Фрукт по сезону (груши)	100	0,4	0,3	10,9	42
Итого за Завтрак		580	15,32	16,36	103,59	608,76
Обед						
45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
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	31,39	23,83	117,21	807,29
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						
	Огурец соленый	60	0,30	0,10	2,80	16,00
274/К	Соус «Болоньезе»	90	10,39	8,87	1,76	128,52
174/М	Макароны отварные с маслом сливочным	155	6,6	4,30	42,3	235,0
376	Чай с сахаром, 200	200	0,06	0,06	11,09	44,34
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Итого за Ужин		555	21,30	13,83	82,10	541,36
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		2 496	80,55	84,22	379,94	2 597,15

День: 19

№ реп.	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	150	5,22	5,27	26,01	174,04
378	Какао на молоке	200	3,50	2,90	22,58	129,87
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак		405	15,02	19,64	63,21	451,59
Обед						
	Икра кабачковая	60	1,20	4,20	4,44	60,36
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,1	4,30	15,20	115,9
	Сосиски отварные	100	13,00	25,0	0,00	277,0
202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	6,6	4,30	42,3	235,0
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	31,52	38,96	115,99	943,95
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	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		2 377	84,16	95,84	364,08	2 625,55

День: 20

№ реп.	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	200/10/10	8,40	11,08	42,30	302,52
342	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,06	6,70	46,28
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт по сезону (банан)	100	2,3	0,3	32,7	142,50
Итого за Завтрак		535	13,16	18,99	96,32	627,89
Обед						
	Салат из белокочанной капусты, яйца, зеленого горошка с зеленью	60	3,80	2,50	3,33	50,84
103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
274/К	Соус «Болоньезе»	90	10,39	8,87	1,76	128,52
128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
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		795		26,07	24,50	92,32	767,31
Полдник							
421	Булочка сдобная с джемом	80		5,60	4,90	45,80	250,7
376	Чай с сахаром	200		0,06	0,06	11,09	44,34
338	Груша	100		0,4	0,3	10,3	47
Итого за Полдник		380		6,06	5,26	67,19	342,04
Итого за день		1 710		45,29	48,75	255,83	1 737,24
		Среднее					
		Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
Среднее значение Завтраков		521		17,82	19,40	84,18	543,75
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				23%	25%	25%	23%
Среднее значение Обедов		789	11	30	25	106	769
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				39%	32%	32%	33%
Среднее значение Полдников		372		7	10	59	359
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				9%	13%	18%	15%
Среднее значение Ужинов		536		23,20	19,00	64,97	521,79
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				30%	24%	19%	22%
Среднее значение Ужина 2		200		5,80	5,00	8,80	107,00
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				8%	6%	11%	139%
Среднее значение за рацион		2 440		109,80	84,11	334,22	2 382,11
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				143%	106%	100%	101%
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350