

## **СОГЛАСОВАНО:**

Руководитель ООО "ДАР"

Дамбекова 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 7-11 лет**

День:	1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			
				Б	Ж	У				
				1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>										
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		
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>505</b>		<b>27,45</b>	<b>17,45</b>	<b>72,59</b>	<b>550,56</b>		
<b>Обед</b>										
	Огурец соленый		60		0,30	0,10	2,80	16,00		
82/M	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/M	Макароны отварные		150		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		
<b>Итого за Обед</b>			<b>795</b>		<b>26,44</b>	<b>23,31</b>	<b>110,50</b>	<b>734,83</b>		
<b>Полдник</b>										
	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		
<b>Итого за Полдник</b>			<b>342</b>		<b>7,40</b>	<b>7,20</b>	<b>48,88</b>	<b>286,87</b>		
<b>Ужин</b>										
99/K	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		
<b>Итого за Ужин</b>			<b>570</b>		<b>22,52</b>	<b>26,25</b>	<b>74,46</b>	<b>625,32</b>		
<b>Ужин 2</b>										
376	Йогурт		200		5,6	5	30,0	186		
	Печенье		22		0,45	2,86	10,43	69,26		
<b>Итого за Ужин 2</b>			<b>222</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	<b>255</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>2 434</b>		<b>89,9</b>	<b>81,9</b>	<b>346,9</b>	<b>2 453</b>		

День: 2

45/M	Салат из белокочанной капусты	60		1,01	4,1	2,98	53,15
102/M	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/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
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>		<b>26,76</b>	<b>24,15</b>	<b>102,36</b>	<b>736,49</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>380</b>		<b>7,51</b>	<b>19,29</b>	<b>55,68</b>	<b>441,19</b>
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>550</b>		<b>29,56</b>	<b>21,49</b>	<b>61,97</b>	<b>584,66</b>
<b>Ужин 2</b>							
376	Кефир	200		5,8	5	8	106
	Вафли	21		0,74	7,35	11,34	115,50
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>221</b>		<b>6,54</b>	<b>12,35</b>	<b>19,34</b>	<b>221,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2 491</b>		<b>88,4</b>	<b>96,0</b>	<b>340,7</b>	<b>2 251,4</b>

День: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>19,05</b>	<b>30,06</b>	<b>95,93</b>	<b>722,29</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>30,98</b>	<b>23,36</b>	<b>101,98</b>	<b>745,56</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>	<b>8,09</b>	<b>8,47</b>	<b>52,75</b>	<b>325,7</b>
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>560</b>	<b>22,58</b>	<b>36,70</b>	<b>75,55</b>	<b>725,30</b>
<b>Ужин 2</b>						
376	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>222</b>	<b>6,25</b>	<b>7,86</b>	<b>20,03</b>	<b>177,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2 472</b>	<b>87,0</b>	<b>106,5</b>	<b>346</b>	<b>2 696</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,23</b>	<b>16,84</b>	<b>74,07</b>	<b>512,35</b>
<b>Обед</b>						
	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 припущеный 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>99,0</b>	<b>29,11</b>	<b>19,49</b>	<b>101,17</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>328</b>	<b>2,16</b>	<b>5,58</b>	<b>51,35</b>	<b>266,74</b>
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>550</b>	<b>22,01</b>	<b>16,46</b>	<b>70,08</b>	<b>515,17</b>
<b>Ужин 2</b>						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>221</b>	<b>6,54</b>	<b>12,35</b>	<b>19,34</b>	<b>221,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2 399</b>	<b>77,05</b>	<b>70,72</b>	<b>316,01</b>	<b>2 206,85</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>538</b>	<b>14,17</b>	<b>17,80</b>	<b>62,61</b>	<b>449,72</b>
<b>Обед</b>						
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

<b>Итого за Обед</b>	790	99,0	30,50	25,17	118,21	816,12
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>		<b>5,50</b>	<b>18,26</b>	<b>55,19</b>	<b>410,84</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 708</b>		<b>50,17</b>	<b>61,23</b>	<b>236,01</b>	<b>1 676,68</b>

### 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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>565</b>		<b>10,77</b>	<b>19,24</b>	<b>89,94</b>	<b>237,42</b>

#### Обед

49/M	Салат витаминный /2 вариант/	60		1,26	3,11	4,46	51
101/M	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/M	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5		6,6	4,30	42,3	235,0
377/M	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>		<b>99,0</b>	<b>37,74</b>	<b>23,55</b>	<b>110,55</b>
							<b>808,57</b>

#### 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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>380</b>		<b>9,65</b>	<b>11,38</b>	<b>56,34</b>	<b>368,75</b>

#### 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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>510</b>		<b>31,85</b>	<b>16,08</b>	<b>72,76</b>	<b>525,23</b>

#### Ужин 2

376	Кефир	200		5,8	5	8	106
	Вафли	21		0,74	7,35	11,34	115,50
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>221</b>		<b>6,54</b>	<b>12,35</b>	<b>19,34</b>	<b>221,50</b>

Итого за день 2 471 96,55 82,60 348,93 2 161,47

### 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

	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>		<b>18,5</b>	<b>17,4</b>	<b>86,0</b>	<b>536,5</b>

#### Обед

	Икра кабачковая	60		1,20	4,20	4,44	60,36
103/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 (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
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>222</b>		<b>6,05</b>	<b>7,66</b>	<b>40,43</b>	<b>255,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2 617</b>		<b>97,86</b>	<b>112,98</b>	<b>371,25</b>	<b>2 866,46</b>

**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	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
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>221</b>		<b>6,54</b>	<b>12,35</b>	<b>19,34</b>	<b>221,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2 618</b>		<b>79,27</b>	<b>82,36</b>	<b>329,53</b>	<b>2 381,39</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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 пшеничной 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>16,42</b>	<b>17,53</b>	<b>61,51</b>	<b>535,41</b>
<b>Обед</b>						
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>23,11</b>	<b>23,12</b>	<b>100,26</b>	<b>706,45</b>
<b>Полдник</b>						
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>440</b>	<b>11,35</b>	<b>10,99</b>	<b>47,60</b>	<b>336,34</b>
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>510</b>	<b>31,21</b>	<b>18,00</b>	<b>74,14</b>	<b>565,92</b>
<b>Ужин 2</b>						
376	Молоко	200	5,8	5	9,6	108
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>222</b>	<b>6,25</b>	<b>7,86</b>	<b>20,03</b>	<b>177,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2 577</b>	<b>88</b>	<b>78</b>	<b>304</b>	<b>2 321</b>

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>16,57</b>	<b>13,47</b>	<b>73,16</b>	<b>484,21</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>		<b>22,42</b>	<b>15,16</b>	<b>123,63</b>	<b>720,77</b>
<b>Полдник</b>							
	Ореховый тортик "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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>338</b>		<b>5,18</b>	<b>8,65</b>	<b>55,04</b>	<b>320,84</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 653</b>		<b>44,17</b>	<b>37,28</b>	<b>251,83</b>	<b>1 525,82</b>

## 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	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>		<b>15,35</b>	<b>28,37</b>	<b>81,51</b>	<b>641,81</b>
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>		<b>27,96</b>	<b>22,07</b>	<b>102,94</b>	<b>722,73</b>
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>380</b>		<b>11,52</b>	<b>10,96</b>	<b>87,31</b>	<b>495,97</b>
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>510</b>		<b>20,37</b>	<b>16,89</b>	<b>73,20</b>	<b>526,34</b>
<b>Ужин 2</b>							
376	Молоко	200		5,8	5	9,6	108
	Печенье	22		0,45	2,86	10,43	69,26
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>222</b>		<b>6,25</b>	<b>7,86</b>	<b>20,03</b>	<b>177,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2 402</b>		<b>803,49</b>	<b>92,04</b>	<b>284,12</b>	<b>1 944,32</b>

## 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	
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>		<b>26,45</b>	<b>15,55</b>	<b>68,49</b>	<b>525,25</b>
<b>Обед</b>							
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/M	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>755</b>		<b>24,27</b>	<b>24,40</b>	<b>67,39</b>	<b>569,33</b>
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>390</b>		<b>5,61</b>	<b>9,39</b>	<b>53,76</b>	<b>324,94</b>
<b>Ужин</b>							
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>500</b>		<b>18,82</b>	<b>16,73</b>	<b>42,21</b>	<b>361,34</b>
<b>Ужин 2</b>							
376	Кефир	200		5,8	5	8	106
	Вафли	21		0,74	7,35	11,34	115,50
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>221</b>		<b>6,54</b>	<b>12,35</b>	<b>19,34</b>	<b>221,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2 371</b>		<b>81,69</b>	<b>78,42</b>	<b>251,19</b>	<b>2 002,36</b>

### 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	
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>340</b>		<b>15,29</b>	<b>15,40</b>	<b>112,03</b>	<b>617,77</b>
<b>Обед</b>							
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>		<b>35,58</b>	<b>21,76</b>	<b>119,99</b>	<b>804,91</b>
<b>Полдник</b>							
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	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>		<b>8,09</b>	<b>8,57</b>	<b>52,25</b>	<b>325,70</b>
<b>Ужин</b>							
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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>550</b>		<b>19,30</b>	<b>26,04</b>	<b>61,20</b>	<b>556,67</b>
<b>Ужин 2</b>							
376	Йогурт	200	5,6	5	30,0	186	
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26	
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>222</b>		<b>6,05</b>	<b>7,66</b>	<b>40,43</b>	<b>255,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2 307</b>		<b>84,31</b>	<b>79,43</b>	<b>385,90</b>	<b>2 560,31</b>

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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>13,73</b>	<b>15,46</b>	<b>89,43</b>	<b>502,60</b>
<b>Обед</b>						
45/M	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
102/M	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
268/M	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/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
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>32,29</b>	<b>32,71</b>	<b>120,29</b>	<b>908,58</b>
<b>Полдник</b>						
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>328</b>	<b>5,00</b>	<b>8,32</b>	<b>51,44</b>	<b>301,47</b>
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>550</b>	<b>21,42</b>	<b>19,23</b>	<b>78,44</b>	<b>574,40</b>
<b>Ужин 2</b>						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>221</b>	<b>6,54</b>	<b>12,35</b>	<b>19,34</b>	<b>221,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2 464</b>	<b>78,98</b>	<b>88,07</b>	<b>358,94</b>	<b>2 508,55</b>

День: 15

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>522</b>	<b>12,77</b>	<b>12,85</b>	<b>71,61</b>	<b>446,12</b>
<b>Обед</b>						
49/M	Салат витаминный /2 вариант/	60	1,26	3,11	4,46	51
103/M	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
232/M	Рыба запеченная	90	22,30	6,80	5,30	171,60
128/M	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>35,54</b>	<b>23,19</b>	<b>100,70</b>	<b>757,18</b>

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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>342</b>	<b>4,52</b>	<b>4,48</b>	<b>48,79</b>	<b>250,94</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1 659</b>	<b>52,83</b>	<b>40,52</b>	<b>221,10</b>	<b>1 454,24</b>

## День: 16

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545</b>	<b>18,03</b>	<b>18,75</b>	<b>101,30</b>	<b>267,59</b>
<b>Обед</b>						
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>28,80</b>	<b>23,78</b>	<b>126,43</b>	<b>777,98</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>342</b>	<b>5,51</b>	<b>5,69</b>	<b>40,06</b>	<b>231,34</b>
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>550</b>	<b>21,43</b>	<b>19,01</b>	<b>75,54</b>	<b>561,36</b>
<b>Ужин 2</b>						
376	Кефир	200	5,8	5	8	106
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>221</b>	<b>6,54</b>	<b>12,35</b>	<b>19,34</b>	<b>221,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2 453</b>	<b>80,31</b>	<b>79,58</b>	<b>362,67</b>	<b>2 059,77</b>

## День: 17

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>18,83</b>	<b>15,69</b>	<b>77,78</b>	<b>584,60</b>
<b>Обед</b>						
	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/M	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>		<b>26,72</b>	<b>28,83</b>	<b>90,44</b>	<b>712,55</b>
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>375</b>		<b>9,65</b>	<b>11,48</b>	<b>55,84</b>	<b>368,75</b>
<b>Ужин</b>							
55/M	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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>550</b>		<b>20,53</b>	<b>9,96</b>	<b>66,44</b>	<b>438,72</b>
<b>Ужин 2</b>							
376	Молоко	200		5,8	5	9,6	108
	Печенье	22		0,45	2,86	10,43	69,26
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>222</b>		<b>6,25</b>	<b>7,86</b>	<b>20,03</b>	<b>177,26</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2 587</b>		<b>81,98</b>	<b>73,82</b>	<b>310,53</b>	<b>2 281,88</b>

## 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	
<b>Завтрак</b>							
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	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>		<b>15,32</b>	<b>16,36</b>	<b>103,59</b>	<b>608,76</b>
<b>Обед</b>							
45/M	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15	
101/M	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205	1,79	6,03	14,48	119,65	
392/M	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5	205	21,5	12,65	42,02	363,6	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>		<b>31,39</b>	<b>23,83</b>	<b>117,21</b>	<b>807,29</b>
<b>Полдник</b>							
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	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>380</b>		<b>6,00</b>	<b>17,85</b>	<b>57,70</b>	<b>418,24</b>
<b>Ужин</b>							
	Огурец соленый	60	0,30	0,10	2,80	16,00	
274/K	Соус «Болоньезе»	90	10,39	8,87	1,76	128,52	
174/M	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	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>555</b>		<b>21,30</b>	<b>13,83</b>	<b>82,10</b>	<b>541,36</b>
<b>Ужин 2</b>							
376	Кефир	200	5,8	5	8	106	
	Вафли	21	0,74	7,35	11,34	115,50	
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>221</b>		<b>6,54</b>	<b>12,35</b>	<b>19,34</b>	<b>221,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2 496</b>		<b>80,55</b>	<b>84,22</b>	<b>379,94</b>	<b>2 597,15</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>405</b>		<b>15,02</b>	<b>19,64</b>	<b>63,21</b>
<b>Обед</b>						
	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>		<b>31,52</b>	<b>38,96</b>	<b>115,99</b>
<b>Полдник</b>						
406	Пирожок печенный 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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>400</b>		<b>11,07</b>	<b>11,63</b>	<b>75,54</b>
<b>Ужин</b>						
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
<b>Итого за Ужин</b>		<b>550</b>		<b>20,50</b>	<b>17,95</b>	<b>68,91</b>
<b>Ужин 2</b>						
376	Йогурт	200	5,6	5	30,0	186
	Печенье	22	0,45	2,86	10,43	69,26
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>222</b>		<b>6,05</b>	<b>7,66</b>	<b>40,43</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2 377</b>		<b>84,16</b>	<b>95,84</b>	<b>364,08</b>
						<b>2 625,55</b>

**День: 20**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>		<b>13,16</b>	<b>18,99</b>	<b>96,32</b>
<b>Обед</b>						
	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

<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>		<b>26,07</b>	<b>24,50</b>	<b>92,32</b>	<b>767,31</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>		<b>6,06</b>	<b>5,26</b>	<b>67,19</b>	<b>342,04</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 710</b>		<b>45,29</b>	<b>48,75</b>	<b>255,83</b>	<b>1 737,24</b>
<b>Среднее</b>						
		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
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				39%	32%	32%
Среднее значение Полдников		372		7	10	59
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				9%	13%	18%
Среднее значение Ужинов		536		23,20	19,00	64,97
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				30%	24%	19%
Среднее значение Ужина 2		200		5,80	5,00	8,80
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				8%	6%	11%
Среднее значение за рацион		2 440		109,80	84,11	334,22
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				143%	106%	100%
100 % Норма СанПиН				77	79	335