



СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Дар"

Р.А.Дамбегова

"31" сентября 2025 г.

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

День: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ (ккал)     |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
|                         |                                                       |                     | Б                    | Ж            | У            |               |
| 1                       | 2                                                     | 3                   | 4                    | 5            | 6            | 7             |
| <b>Завтрак</b>          |                                                       |                     |                      |              |              |               |
|                         | Сыр сливочный                                         | 18                  | 3,80                 | 4,70         | 0,90         | 52,90         |
| 16                      | Ветчина                                               | 15                  | 1,94                 | 3,27         | 0,29         | 38,4          |
| 173                     | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами     | 150                 | 5,22                 | 5,27         | 26,01        | 174,04        |
| 382                     | Чай с молоком                                         | 200                 | 1,61                 | 1,39         | 13,76        | 74,34         |
|                         | Хлеб пшеничный                                        | 30                  | 2,37                 | 0,3          | 14,49        | 70,5          |
| 338                     | Яблоко                                                | 100                 | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                       | <b>513</b>          | <b>15,34</b>         | <b>15,33</b> | <b>65,25</b> | <b>457,18</b> |
| <b>Обед</b>             |                                                       |                     |                      |              |              |               |
| 67/М                    | Винегрет овощной                                      | 60                  | 1,05                 | 5,12         | 5,64         | 73,32         |
| 82/М                    | Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5        | 205                 | 1,53                 | 5,9          | 7,94         | 82,42         |
|                         | Каша гречневая по-купечески                           | 240                 | 14,6                 | 13,7         | 26,45        | 287,50        |
| 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>905</b>          | <b>23,80</b>         | <b>23,80</b> | <b>25,88</b> | <b>94,08</b>  |
| <b>Полдник</b>          |                                                       |                     |                      |              |              |               |
|                         | Маффин (1 шт)                                         | 33                  | 1,68                 | 6,16         | 15,68        | 124,9         |
| 382                     | Какао на молоке, 200                                  | 200                 | 3,99                 | 3,17         | 16,34        | 111,18        |
| 338                     | Груша                                                 | 100                 | 0,4                  | 0,3          | 10,3         | 47            |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                       | <b>333</b>          | <b>6,07</b>          | <b>9,63</b>  | <b>42,32</b> | <b>283,06</b> |
| <b>Ужин</b>             |                                                       |                     |                      |              |              |               |
| 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        |
| 176                     | Чай с сахаром, 200                                    | 200                 |                      |              | 11,09        | 44,34         |
|                         | Хлеб пшеничный                                        | 50                  | 3,95                 | 0,5          | 24,15        | 117,5         |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                       | <b>570</b>          | <b>22,46</b>         | <b>26,19</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>5,80</b>          | <b>5,00</b>  | <b>9,60</b>  | <b>108</b>    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                       | <b>2 543</b>        | <b>73,5</b>          | <b>80,0</b>  | <b>217,5</b> | <b>1 568</b>  |



**День: 2**

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда  | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ (ккал)     |
|-------------------------|---------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
|                         |                                 |                     | Б                    | Ж            | У            |               |
| 1                       | 2                               | 3                   | 4                    | 5            | 6            | 7             |
| <b>Завтрак</b>          |                                 |                     |                      |              |              |               |
| 14                      | Сыр полутвердый                 | 15                  | 3,9                  | 3,92         |              | 51,6          |
| 174                     | Каша молочная вязкая «Солнышко» | 200                 | 4,86                 | 7,54         | 35,85        | 219,50        |
| 342                     | Какао на молоке                 | 200                 | 4,91                 | 3,17         | 16,34        | 111,18        |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 30                  | 2,37                 | 0,3          | 14,49        | 70,5          |
| 338                     | Яблоко                          | 100                 | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                 | <b>530</b>          | <b>16,44</b>         | <b>15,33</b> | <b>76,48</b> | <b>499,78</b> |
| <b>Обед</b>             |                                 |                     |                      |              |              |               |







|                         |                                           |              |              |              |              |               |
|-------------------------|-------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 486                     | Пирог осетинский с картофелем и сыром     | 100          | 7,63         | 8,16         | 31,26        | 232,42        |
| 376                     | Чай с сахаром                             | 200          |              |              | 11,09        | 44,36         |
| 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>             |                                           |              |              |              |              |               |
| 237/М                   | Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 60           | 1,07         | 3,29         | 4,21         | 50,52         |
| 211                     | Омлет с сыром                             | 200          | 18,41        | 16,28        | 3,82         | 236,66        |
| 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>510</b>   | <b>23,49</b> | <b>20,08</b> | <b>43,37</b> | <b>450,96</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>2 382</b> | <b>102,3</b> | <b>81,3</b>  | <b>299</b>   | <b>2 319</b>  |



День: 4

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>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            |
| 14                      | Масло сливочное                                     | 10                  | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66,09           |
| 173                     | Каша вязкая молочная из рисовой крупы               | 150                 | 6,23                 | 7,79         | 44,82         | 274,38          |
| 382                     | Какао на молоке, 200                                | 200                 | 3,99                 | 3,17         | 16,34         | 111,18          |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | 30                  | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 70,5            |
| 338                     | Груша                                               | 100                 | 0,4                  | 0,3          | 10,3          | 47              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     | <b>505</b>          | <b>16,97</b>         | <b>22,73</b> | <b>86,08</b>  | <b>620,75</b>   |
| <b>Обед</b>             |                                                     |                     |                      |              |               |                 |
| 75М                     | Икра свекольная                                     | 60                  | 1,66                 | 4,50         | 7,01          | 75,18           |
| 102/М                   | Суп картофельный с бобовыми (горохом)               | 200                 | 4,1                  | 4,30         | 15,20         | 115,9           |
| 279/М                   | Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (90/30) | 120                 | 16,00                | 4,50         | 1,21          | 109,34          |
| 171/М                   | Каша гречневая рассыпчатая                          | 150                 | 4,35                 | 6,32         | 29,69         | 193,0           |
| 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>820</b>          | <b>32,73</b>         | <b>20,78</b> | <b>107,16</b> | <b>749,15</b>   |
| <b>Полдник</b>          |                                                     |                     |                      |              |               |                 |
| 421                     | Булочка сдобная со сгущенным молоком вареным        | 80                  | 7,62                 | 7,66         | 54,93         | 319,1           |
| 376                     | Чай с сахаром                                       | 200                 |                      |              | 11,09         | 44,36           |
| 338                     | Яблоко печеное                                      | 100                 | 1,0                  | 0,4          | 21,7          | 97              |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                     | <b>380</b>          | <b>8,62</b>          | <b>8,06</b>  | <b>87,72</b>  | <b>460,50</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                 |                      |              | 11,09         | 44,34           |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | 50                  | 3,95                 | 0,5          | 24,15         | 117,5           |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                     | <b>550</b>          | <b>21,95</b>         | <b>16,40</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>2 476</b>        | <b>86,81</b>         | <b>80,32</b> | <b>370,38</b> | <b>2 567,07</b> |

День: 5

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |     |      | ЭЦ (ккал) |
|----------------|--------------------------------|---------------------|----------------------|-----|------|-----------|
|                |                                |                     | Б                    | Ж   | У    |           |
| 1              | 2                              | 3                   | 4                    | 5   | 6    | 7         |
| <b>Завтрак</b> |                                |                     |                      |     |      |           |
| 209            | Яйцо вареное                   | 40                  | 5,08                 | 4,6 | 0,28 | 62,8      |



|                         |                                                   |            |              |              |              |               |
|-------------------------|---------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 173                     | Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным | 200/10/10  | 7,10         | 9,80         | 38,70        | 271,4         |
| 342                     | Какао на молоке                                   | 200        | 4,91         | 3,17         | 16,34        | 111,18        |
|                         | Хлеб пшеничный                                    | 30         | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,5          |
| 338                     | Банан                                             | 100        | 1,5          | 0,5          | 21           | 96            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>590</b> | <b>20,96</b> | <b>18,37</b> | <b>90,81</b> | <b>611,92</b> |
| <b>Обед</b>             |                                                   |            |              |              |              |               |
| 40                      | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком  | 60         | 0,53         | 5,06         | 1,98         | 55,61         |
| 82                      | Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5    | 205        | 1,53         | 4,9          | 7,94         | 82,42         |
| 232                     | Рыба запеченная (горбуша)                         | 90         | 13,80        | 5,80         | 3,64         | 121,96        |
| 128                     | Картофель по- деревенски                          | 150        | 3,24         | 6,82         | 22,25        | 163,78        |
| 349                     | 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>26,15</b> | <b>23,63</b> | <b>93,54</b> | <b>694,71</b> |



| Полдник          |                                              |       |       |       |        |          |
|------------------|----------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|----------|
|                  | Чоко-пай                                     |       |       |       |        |          |
| 376              | Чай с сахаром, 200                           | 28    | 1,10  | 5,10  | 18,60  | 124,6    |
| 338              | Яблоко                                       | 200   |       |       | 11,09  | 44,34    |
| Итого за Полдник |                                              | 100   | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 47       |
| Ужин             |                                              | 328   | 1,50  | 5,50  | 39,49  | 215,94   |
| 45               | Салат витаминный /2 вариант/                 | 60    | 1,26  | 3,11  | 4,46   | 51       |
|                  | Купаты куриные                               | 90    | 17,28 | 14,9  | 0,24   | 244,5    |
| 202              | Макароны отварные с маслом сливочным (150/5) | 155   | 6,6   | 0,78  | 42,3   | 202,8    |
| 377              | Чай с сахаром и лимоном                      | 200   | 0,06  | 0,01  | 11,19  | 46,28    |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 50    | 3,95  | 0,5   | 24,15  | 117,5    |
| Итого за Ужин    |                                              | 555   | 29,15 | 19,30 | 82,34  | 662,08   |
| 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    |                                              | 2 490 | 84,01 | 74,66 | 326,21 | 2 361,91 |

День: 6

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>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               | Ветчина                                      | 15                  | 1,94                 | 3,27  | 0,29   | 38,4      |
| 175              | Каша вязкая молочная из смеси круп           | 150                 | 3,69                 | 3,94  | 23,29  | 143,79    |
| 378              | Чай с молоком                                | 200                 | 1,61                 | 1,39  | 13,76  | 74,34     |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 30                  | 2,37                 | 0,3   | 14,49  | 70,5      |
| 338              | Яблоко                                       | 100                 | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47        |
| Итого за Завтрак |                                              | 510                 | 15,26                | 15,24 | 61,63  | 425,63    |
| Обед             |                                              |                     |                      |       |        |           |
| 99               | Салат Осенний                                | 60                  | 1,1                  | 5,15  | 7,67   | 81,71     |
| 88               | Щи из капусты с картофелем и сметаной. 200/5 | 205                 | 2,01                 | 4,01  | 9,48   | 82,6      |
| 291              | Плов с курицей                               | 200                 | 26,19                | 13,39 | 35,82  | 348,99    |
| 342              | Компот из свежих яблок, 200                  | 200                 | 0,16                 | 0,16  | 14,9   | 62,69     |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 40                  | 3,16                 | 0,4   | 19,32  | 94        |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                         | 50                  | 3,3                  | 0,6   | 19,83  | 99        |
| Итого за Обед    |                                              | 755                 | 35,92                | 23,71 | 107,02 | 768,99    |
| Полдник          |                                              |                     |                      |       |        |           |
|                  | Коржик                                       | 100                 | 6,90                 | 12,57 | 76,87  | 448,00    |
| 376              | Чай с сахаром, 200/11                        | 200                 |                      |       | 11,09  | 44,34     |
| 338              | Яблоко                                       | 100                 | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47        |
| Итого за Полдник |                                              | 400                 | 7,30                 | 12,97 | 97,76  | 539,34    |
| Ужин             |                                              |                     |                      |       |        |           |
| 55               | Салат из свеклы с соленым огурцом            | 60                  | 0,75                 | 5,06  | 3,72   | 63,85     |
| 234              | Фишбол                                       | 90                  | 13,1                 | 6,09  | 12,70  | 155,92    |
| 415              | Рис припущенный с овощами                    | 150                 | 6,34                 | 5,28  | 28,62  | 187,05    |
| 376              | Чай с шиповником                             | 200                 | 0,2                  | 0,02  | 11,05  | 45,41     |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 50                  | 3,95                 | 0,5   | 24,15  | 117,5     |
| Итого за Ужин    |                                              | 550                 | 24,38                | 16,95 | 80,24  | 569,73    |



| 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   |       | 2 436 | 89,40 | 81,22 | 365,99 | 2 525,19 |



День: 7

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>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           |
| 173                     | Каша вязкая молочная из рисовой крупы            | 150                 | 6,23                 | 7,79         | 44,82         | 274,38          |
| 382                     | Какао на молоке                                  | 200                 | 3,99                 | 3,17         | 16,34         | 111,18          |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 40                  | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 70,5            |
| 338                     | Яблоко                                           | 100                 | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | <b>500</b>          | <b>15,63</b>         | <b>18,91</b> | <b>85,58</b>  | <b>569,15</b>   |
| <b>Обед</b>             |                                                  |                     |                      |              |               |                 |
| 23                      | Салат из белокочанной капусты с кукурузой        | 60                  | 1,07                 | 3,29         | 4,21          | 50,52           |
| 102                     | Суп картофельный с фасолью                       | 200                 | 4,38                 | 5,5          | 15,25         | 129,51          |
| 322                     | Куриное филе в сырном соусе                      | 90                  | 14,08                | 15,56        | 0,72          | 197,47          |
| 125                     | Картофель отварной                               | 150                 | 3,1                  | 0,62         | 25,27         | 119,35          |
|                         | Компот из сухофруктов, 200                       | 200                 | 0,59                 | 0,05         | 18,58         | 77,94           |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 40                  | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 94              |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50                  | 3,3                  | 0,6          | 19,83         | 99              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                  | <b>790</b>          | <b>29,68</b>         | <b>26,02</b> | <b>103,18</b> | <b>767,79</b>   |
| <b>Полдник</b>          |                                                  |                     |                      |              |               |                 |
| 421                     | Булочка сдобная с вишней                         | 75                  | 4,78                 | 8,35         | 33,65         | 229,5           |
| 376                     | Чай с сахаром                                    | 200                 |                      |              | 11,09         | 44,34           |
| 338                     | Груша                                            | 100                 | 0,4                  | 0,3          | 10,3          | 47              |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                  | <b>375</b>          | <b>5,18</b>          | <b>8,65</b>  | <b>55,04</b>  | <b>320,84</b>   |
| <b>Ужин</b>             |                                                  |                     |                      |              |               |                 |
| 40/М                    | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60                  | 1,89                 | 3,74         | 7,12          | 69,97           |
| 280                     | Фрикадельки из говядины                          | 90                  | 14,94                | 9,15         | 6,31          | 167,37          |
| 139                     | Капуста тушеная                                  | 150                 | 3,64                 | 5,38         | 14            | 119,7           |
| 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>24,48</b>         | <b>18,78</b> | <b>62,77</b>  | <b>520,82</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>2 437</b>        | <b>81,22</b>         | <b>80,22</b> | <b>326,60</b> | <b>2 355,86</b> |

День: 8

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда          | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) |
|----------------|-----------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|-------|-----------|
|                |                                         |                     | Б                    | Ж     | У     |           |
| 1              | 2                                       | 3                   | 4                    | 5     | 6     | 7         |
| <b>Завтрак</b> |                                         |                     |                      |       |       |           |
| 209            | Яйцо вареное                            | 40                  | 5,08                 | 4,6   | 0,28  | 62,8      |
| 173            | Каша вязкая молочная из гречневой крупы | 200                 | 8,40                 | 11,08 | 36,00 | 277,32    |
| 376            | Чай с сахаром                           | 200                 |                      |       | 11,09 | 44,34     |
|                | Хлеб пшеничный                          | 30                  | 2,37                 | 0,3   | 14,49 | 70,5      |



|                         |                                             |              |              |              |               |                 |
|-------------------------|---------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 338                     | Яблоко                                      | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | <b>570</b>   | <b>16,25</b> | <b>16,38</b> | <b>71,66</b>  | <b>501,96</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, 200/5 | 205          | 1,79         | 6,03         | 14,48         | 119,65          |
| 274/К                   | Соус «Болоньезе»                            | 90           | 10,39        | 8,87         | 1,76          | 128,52          |
| 202/М                   | Макароны отварные                           | 150          | 6,6          | 0,78         | 42,3          | 202,8           |
| 342/М                   | Компот из вишни                             | 200          | 0,16         | 0,04         | 15,42         | 63,6            |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94              |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                        | 50           | 3,3          | 0,6          | 19,83         | 99              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | <b>795</b>   | <b>26,66</b> | <b>23,56</b> | <b>117,57</b> | <b>758,57</b>   |
| <b>Полдник</b>          |                                             |              |              |              |               |                 |
| 421                     | 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                     | Груша                                       | 100          | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 47              |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                             | <b>375</b>   | <b>9,65</b>  | <b>11,38</b> | <b>56,34</b>  | <b>368,75</b>   |
| <b>Ужин</b>             |                                             |              |              |              |               |                 |
|                         | Соленый огурец                              | 60           | 0,10         | 0,80         | 1,70          | 14,40           |
| 291                     | Плов с курицей                              | 200          | 26,19        | 13,39        | 35,82         | 348,99          |
| 376                     | Чай с сахаром, 200                          | 200          |              |              | 11,09         | 44,34           |
|                         | Хлеб пшеничный                              | 50           | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 117,5           |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                             | <b>510</b>   | <b>30,24</b> | <b>14,69</b> | <b>72,76</b>  | <b>525,23</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>2 471</b> | <b>89,34</b> | <b>78,36</b> | <b>337,67</b> | <b>2 376,01</b> |

День: 9

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ (ккал)     |
|-------------------------|---------------------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
|                         |                                                   |                     | Б                    | Ж            | У            |               |
| 1                       | 2                                                 | 3                   | 4                    | 5            | 6            | 7             |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                     |                      |              |              |               |
|                         | Сыр сливочный                                     | 18                  | 3,80                 | 4,70         | 0,90         | 52,90         |
| 16                      | Ветчина                                           | 15                  | 1,94                 | 3,27         | 0,29         | 38,4          |
| 173                     | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами | 150                 | 5,22                 | 5,27         | 26,01        | 174,04        |
| 382                     | Чай с молоком                                     | 200                 | 1,61                 | 1,39         | 13,76        | 74,34         |
|                         | Хлеб пшеничный                                    | 30                  | 2,37                 | 0,3          | 14,49        | 70,5          |
| 338                     | Груша                                             | 100                 | 0,4                  | 0,3          | 10,3         | 47            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>513</b>          | <b>15,34</b>         | <b>15,23</b> | <b>65,75</b> | <b>457,18</b> |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                     |                      |              |              |               |
| 55                      | Салат из свеклы с соленым огурцом                 | 60                  | 1,1                  | 5,15         | 7,67         | 81,71         |
| 88                      | Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5      | 205                 | 1,95                 | 3,06         | 13,54        | 90,08         |
|                         | Купаты куриные                                    | 90                  | 21,56                | 9,09         | 3,45         | 163,59        |
| 415                     | Рис припущенный с овощами                         | 150                 | 6,34                 | 5,28         | 28,62        | 187,05        |
| 342,00                  | Компот из свежих яблок                            | 200                 | 0,53                 | 0,22         | 18,6         | 88,51         |
|                         | 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>37,94</b> | <b>23,80</b> | <b>111,03</b> | <b>803,94</b>   |
| <b>Полдник</b>          |                           |              |              |              |               |                 |
| 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              |
| <b>Итого за Полдник</b> |                           | <b>380</b>   | <b>5,90</b>  | <b>17,90</b> | <b>53,01</b>  | <b>411,19</b>   |
| <b>Ужин</b>             |                           |              |              |              |               |                 |
| 75М                     | Икра свекольная           | 60           | 1,66         | 4,50         | 7,01          | 75,18           |
| 214                     | Омлет с картофелем        | 200          | 14,06        | 10,96        | 20,66         | 237,07          |
| 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           |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                           | <b>510</b>   | <b>21,28</b> | <b>17,35</b> | <b>65,58</b>  | <b>504,09</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>200</b>   | <b>5,80</b>  | <b>5,00</b>  | <b>9,60</b>   | <b>108</b>      |
| <b>Итого за день</b>    |                           | <b>2 398</b> | <b>86,26</b> | <b>79,28</b> | <b>304,97</b> | <b>2 284,40</b> |

День: 10

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                        | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ (ккал)     |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
|                         |                                                       |                     | Б                    | Ж            | У            |               |
| 1                       | 2                                                     | 3                   | 4                    | 5            | 6            | 7             |
| <b>Завтрак</b>          |                                                       |                     |                      |              |              |               |
| 175                     | Каша вязкая молочная из смеси круп                    | 150                 | 3,69                 | 3,94         | 23,29        | 143,79        |
| 486                     | Пирог осетинский с картофелем и сыром                 | 100                 | 7,63                 | 8,16         | 31,26        | 232,42        |
| 382                     | Какао на молоке                                       | 200                 | 3,99                 | 3,17         | 16,34        | 111,18        |
| 338                     | Яблоко                                                | 100                 | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                       | <b>550</b>          | <b>15,71</b>         | <b>15,67</b> | <b>80,69</b> | <b>534,39</b> |
| <b>Обед</b>             |                                                       |                     |                      |              |              |               |
| 23                      | Салат из белокочанной капусты с кукурузой             | 60                  | 0,75                 | 5,06         | 3,72         | 63,85         |
| 96                      | Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5           | 205                 | 2,01                 | 4,01         | 9,48         | 82,6          |
| 342                     | Наггетсы из курицы                                    | 90                  | 17,28                | 14,9         | 0,24         | 244,5         |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5) | 155                 | 2,58                 | 3,22         | 26,95        | 147,95        |
| 349                     | Компот из сухофруктов                                 | 200                 | 0,16                 | 0,16         | 14,9         | 62,69         |
|                         | Хлеб пшеничный                                        | 40                  | 3,16                 | 0,4          | 19,32        | 94            |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 50                  | 3,3                  | 0,6          | 19,83        | 99            |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                       | <b>800</b>          | <b>29,24</b>         | <b>28,35</b> | <b>94,44</b> | <b>794,59</b> |
| <b>Полдник</b>          |                                                       |                     |                      |              |              |               |
| 421                     | Булочка сдобная «Плюшка»                              | 70                  | 6,10                 | 5,70         | 40,80        | 242,2         |
| 377                     | Чай с сахаром и лимоном, 200                          | 200                 | 0,06                 | 0,01         | 11,19        | 46,28         |
| 338                     | Груша                                                 | 100                 | 0,4                  | 0,3          | 10,3         | 47            |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                       | <b>370</b>          | <b>6,56</b>          | <b>6,01</b>  | <b>62,29</b> | <b>335,48</b> |
| <b>Ужин</b>             |                                                       |                     |                      |              |              |               |
|                         | 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   |       | 2 496 | 84,16 | 85,37 | 316,12 | 2 446,70 |

День: 11

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса<br>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            | Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30) | 160                 | 22,92                | 13,17 | 33,29  | 345,69    |
| 376              | Чай с сахаром, 200                              | 200                 |                      |       | 11,09  | 44,34     |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 30                  | 2,37                 | 0,3   | 14,49  | 70,5      |
| 338              | Груша                                           | 100                 | 0,4                  | 0,3   | 10,3   | 47        |
| Итого за Завтрак |                                                 | 500                 | 15,34                | 21,02 | 69,30  | 573,62    |
| Обед             |                                                 |                     |                      |       |        |           |
| 67/М             | Винегрет овощной                                | 60                  | 1,05                 | 5,12  | 5,64   | 73,32     |
| 82/М             | Борщ из капусты с картофелем и сметаной. 200/5  | 205                 | 1,53                 | 4,9   | 7,94   | 82,42     |
| 268/М            | Шницель из говядины и мяса птицы                | 90                  | 11,49                | 13,42 | 10,85  | 211,77    |
| 173/М            | Каша пшеничная с соусом красным (150/30)        | 180                 | 3,45                 | 4,19  | 18,96  | 127,35    |
| 342/М            | Компот из свежих яблок                          | 200                 | 0,59                 | 0,05  | 18,58  | 77,94     |
|                  | Хлеб пшеничный                                  | 40                  | 3,16                 | 0,4   | 19,32  | 94        |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                            | 50                  | 3,3                  | 0,6   | 19,83  | 99        |
| Итого за Обед    |                                                 | 825                 | 24,57                | 28,68 | 101,12 | 765,80    |
| 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    |                                                 | 2 497               | 88,7                 | 86,6  | 312,2  | 2 418,9   |

День: 12

| № | Масса | Пищевые вещества (г) |
|---|-------|----------------------|
|---|-------|----------------------|



| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции (г) | Б            | Ж            | У             | ЭЦ (ккал)       |
|-------------------------|----------------------------------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 1                       | 2                                            | 3                   | 4            | 5            | 6             | 7               |
| <b>Завтрак</b>          |                                              |                     |              |              |               |                 |
| 14                      | Масло сливочное                              | 10                  | 0,08         | 7,25         | 0,13          | 66,09           |
| 223                     | Макароны, запеченные с сыром                 | 200                 | 12,66        | 20,36        | 46,00         | 413,88          |
| 376                     | Чай с сахаром, 200                           | 200                 |              |              | 11,09         | 44,34           |
|                         | Хлеб пшеничный                               | 30                  | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5            |
| 338                     | Яблоко                                       | 100                 | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              | <b>540</b>          | <b>15,51</b> | <b>28,31</b> | <b>81,51</b>  | <b>641,81</b>   |
| <b>Обед</b>             |                                              |                     |              |              |               |                 |
| 62/К                    | Салат из свеклы с яблоком                    | 60                  | 1,26         | 3,08         | 4,46          | 50,60           |
| 102/М                   | Суп картофельный с бобовыми (фасолью)        | 200                 | 4,7          | 4,30         | 15,42         | 102,7           |
| 232/М                   | Рыба запеченная (горбуша)                    | 90                  | 13,2         | 10,23        | 12,98         | 157,45          |
| 128/М                   | Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5) | 155                 | 3,68         | 5,09         | 29,07         | 176,52          |
| 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>795</b>          | <b>29,37</b> | <b>23,76</b> | <b>107,78</b> | <b>726,55</b>   |
| <b>Полдник</b>          |                                              |                     |              |              |               |                 |
|                         | Ореховый торт "Боярушка"                     | 38                  | 2,43         | 7,04         | 25,37         | 174,56          |
| 376                     | Чай с сахаром, 200                           | 200                 |              |              | 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>Ужин</b>             |                                              |                     |              |              |               |                 |
| 75М                     | Икра свекольная                              | 60                  | 1,66         | 4,50         | 7,01          | 75,18           |
| 213                     | Омлет натуральный                            | 200                 | 16,4         | 13,73        | 7,55          | 220,44          |
| 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           |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                              | <b>510</b>          | <b>23,62</b> | <b>20,12</b> | <b>52,47</b>  | <b>487,46</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>2 404</b>        | <b>80,22</b> | <b>93,19</b> | <b>316,14</b> | <b>2 398,16</b> |

День: 13

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ (ккал)     |
|-------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
|                         |                                                  |                     | Б                    | Ж            | У            |               |
| 1                       | 2                                                | 3                   | 4                    | 5            | 6            | 7             |
| <b>Завтрак</b>          |                                                  |                     |                      |              |              |               |
| 356                     | Купаты куриные                                   | 90                  | 17,28                | 14,9         | 0,24         | 244,5         |
| 415                     | Рис припущенный с овощами                        | 150                 | 3,47                 | 3,45         | 31,61        | 171,56        |
| 376                     | Чай с сахаром, 200                               | 200                 |                      |              | 11,09        | 44,34         |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 30                  | 2,37                 | 0,3          | 14,49        | 70,5          |
| 338                     | Груша                                            | 100                 | 0,4                  | 0,3          | 10,3         | 47            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | <b>570</b>          | <b>23,52</b>         | <b>18,95</b> | <b>67,73</b> | <b>577,90</b> |
| <b>Обед</b>             |                                                  |                     |                      |              |              |               |
| 40                      | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60                  | 1,89                 | 3,74         | 7,12         | 69,97         |



|                         |                                                    |              |              |              |               |                 |
|-------------------------|----------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 96                      | Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5        | 205          | 1,95         | 3,06         | 13,54         | 90,08           |
| 268                     | Шницель из говядины                                | 90           | 11,49        | 13,42        | 10,85         | 211,77          |
| 142                     | Рагу овощное                                       | 150          | 3,07         | 5,38         | 17,94         | 133,98          |
| 349                     | Компот из сухофруктов, 200                         | 200          | 0,59         | 0,05         | 18,58         | 77,94           |
|                         | Хлеб пшеничный                                     | 40           | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94              |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                               | 50           | 3,3          | 0,6          | 19,83         | 99              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                    | <b>795</b>   | <b>25,45</b> | <b>26,65</b> | <b>107,18</b> | <b>776,74</b>   |
| <b>Полдник</b>          |                                                    |              |              |              |               |                 |
| 406                     | Пирожок печеный с картофелем                       | 100          | 7,17         | 8,33         | 43,16         | 276,63          |
| 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>7,63</b>  | <b>8,74</b>  | <b>64,15</b>  | <b>369,91</b>   |
| <b>Ужин</b>             |                                                    |              |              |              |               |                 |
| 45/М                    | Салат из белокочанной капусты                      | 60           | 1,01         | 4,1          | 2,98          | 53,15           |
| 294                     | Биточки из курицы с соусом сметанно-томатным 90/30 | 120          | 14,39        | 14,12        | 10,36         | 226,73          |
| 202                     | Макароны отварные                                  | 150          | 6,6          | 0,78         | 42,3          | 202,8           |
| 376                     | Чай с сахаром, 200                                 | 200          |              |              | 11,09         | 44,34           |
|                         | Хлеб пшеничный                                     | 50           | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 117,5           |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                    | <b>580</b>   | <b>25,95</b> | <b>19,50</b> | <b>90,88</b>  | <b>644,52</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>2 567</b> | <b>88,60</b> | <b>81,50</b> | <b>370,37</b> | <b>2 624,33</b> |

День: 14

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>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         |
| 173                     | Каша вязкая молочная из гречневой крупы      | 200                 | 8,40                 | 11,08        | 36,00        | 277,32        |
| 382                     | Какао на молоке, 200                         | 200                 | 3,99                 | 3,17         | 16,34        | 111,18        |
|                         | Хлеб пшеничный                               | 30                  | 2,37                 | 0,3          | 14,49        | 70,5          |
| 338                     | Яблоко                                       | 100                 | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              | <b>540</b>          | <b>15,24</b>         | <b>22,20</b> | <b>76,76</b> | <b>572,09</b> |
| <b>Обед</b>             |                                              |                     |                      |              |              |               |
| 39                      | Салат картофельный с кукурузой и морковью    | 60                  | 1                    | 4,32         | 5,88         | 66,19         |
| 88                      | Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5 | 205                 | 2,01                 | 4,01         | 9,48         | 82,6          |
| 240                     | Фрикадельки рыбные                           | 90                  | 15,62                | 3,16         | 6,37         | 116,9         |
| 415                     | Рис припущенный с овощами                    | 150                 | 3,47                 | 3,45         | 31,61        | 171,56        |
| 342                     | Компот из вишни, 200                         | 200                 | 0,16                 | 0,04         | 15,42        | 63,6          |
|                         | Хлеб пшеничный                               | 40                  | 3,16                 | 0,4          | 19,32        | 94            |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                         | 50                  | 3,3                  | 0,6          | 19,83        | 99            |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                              | <b>745</b>          | <b>25,42</b>         | <b>15,38</b> | <b>88,08</b> | <b>594,85</b> |
| <b>Полдник</b>          |                                              |                     |                      |              |              |               |
| 421                     | Булочка сдобная «Плюшка»                     | 70                  | 6,50                 | 6,90         | 54,12        | 305,0         |
| 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>370</b>   | <b>6,96</b>  | <b>7,21</b>  | <b>75,61</b>  | <b>398,31</b>   |
| <b>Ужин</b>             |                                   |              |              |              |               |                 |
| 55/М                    | Салат из свеклы с соленым огурцом | 60           | 0,75         | 5,06         | 3,72          | 63,85           |
| 211                     | Омлет с сыром                     | 200          | 18,41        | 16,28        | 3,82          | 236,66          |
| 376                     | Чай с шиповником                  | 200          | 0,2          | 0,02         | 11,05         | 45,41           |
|                         | Хлеб пшеничный                    | 50           | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 117,5           |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                   | <b>510</b>   | <b>23,31</b> | <b>21,86</b> | <b>42,74</b>  | <b>463,42</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>2 386</b> | <b>77,47</b> | <b>79,00</b> | <b>302,53</b> | <b>2 250,17</b> |

День: 15

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>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                      | Сыр полутвердый                          | 15                  | 3,9                  | 3,92         |               | 51,6            |
| 173/М                   | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы  | 200                 | 7,86                 | 11,33        | 53,33         | 462,30          |
| 377                     | Чай с сахаром и лимоном                  | 200                 | 0,06                 | 0,01         | 11,19         | 46,28           |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 30                  | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 70,5            |
| 338                     | Груша                                    | 100                 | 0,4                  | 0,3          | 10,3          | 47              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | <b>555</b>          | <b>15,35</b>         | <b>23,11</b> | <b>89,44</b>  | <b>743,77</b>   |
| <b>Обед</b>             |                                          |                     |                      |              |               |                 |
| 99/К                    | Салат «Осенний»                          | 60                  | 0,52                 | 6,8          | 0,30          | 70,00           |
| 113/М                   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200                 | 2,12                 | 5,3          | 14,64         | 115,11          |
| 290/М                   | Гуляш из куриного филе (45/45)           | 90                  | 11,39                | 9,85         | 3,41          | 145,72          |
| 171/М                   | Каша гречневая рассыпчатая               | 150                 | 6,34                 | 5,28         | 28,62         | 187,05          |
| 349/М                   | Компот из сухофруктов                    | 200                 | 0,59                 | 0,05         | 18,58         | 77,94           |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 40                  | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 94,0            |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50                  | 3,3                  | 0,6          | 19,83         | 99,0            |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | <b>790</b>          | <b>27,42</b>         | <b>28,28</b> | <b>104,70</b> | <b>788,82</b>   |
| <b>Полдник</b>          |                                          |                     |                      |              |               |                 |
| 421                     | Булочка сдобная с вишней                 | 75                  | 4,78                 | 8,35         | 33,65         | 229,5           |
| 382                     | Какао на молоке, 200                     | 200                 | 3,99                 | 3,17         | 16,34         | 111,18          |
| 338                     | Яблоко                                   | 100                 | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47              |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                          | <b>375</b>          | <b>9,17</b>          | <b>11,92</b> | <b>59,79</b>  | <b>387,68</b>   |
| <b>Ужин</b>             |                                          |                     |                      |              |               |                 |
| 49                      | Салат витаминный /2 вариант/             | 60                  | 1,26                 | 3,11         | 4,46          | 51              |
| 291                     | Плов с курицей                           | 200                 | 26,19                | 13,39        | 35,82         | 348,99          |
| 376                     | Чай с сахаром, 200                       | 200                 |                      |              | 11,09         | 44,34           |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 50                  | 3,95                 | 0,5          | 24,15         | 117,5           |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                          | <b>510</b>          | <b>31,40</b>         | <b>17,00</b> | <b>75,52</b>  | <b>561,83</b>   |
| <b>Ужин 2</b>           |                                          |                     |                      |              |               |                 |
| 311                     | 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>2 452</b>        | <b>852,17</b>        | <b>87,31</b> | <b>273,06</b> | <b>1 975,24</b> |



День: 16

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>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           |
| 16                      | Ветчина                                           | 15                  | 1,94                 | 3,27         | 0,29          | 38,4            |
| 173                     | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами | 150                 | 5,22                 | 5,27         | 26,01         | 174,04          |
| 378                     | Чай с молоком, 200                                | 200                 | 1,61                 | 1,39         | 13,76         | 74,34           |
|                         | Хлеб пшеничный                                    | 30                  | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 70,5            |
| 338                     | Яблоко                                            | 100                 | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 47              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>513</b>          | <b>15,34</b>         | <b>15,33</b> | <b>65,25</b>  | <b>457,18</b>   |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                     |                      |              |               |                 |
| 75                      | Икра свекольная                                   | 60                  | 1,66                 | 4,50         | 7,01          | 75,18           |
| 101                     | Суп картофельный с рисом со сметаной              | 205                 | 1,79                 | 6,03         | 14,48         | 119,65          |
|                         | Булгур с говядиной и овощами                      | 200                 | 13,70                | 14,20        | 25,4          | 284,04          |
| 342                     | Компот из вишни                                   | 200                 | 0,16                 | 0,04         | 15,42         | 63,6            |
|                         | Хлеб пшеничный                                    | 40                  | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 94              |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50                  | 3,3                  | 0,6          | 19,83         | 99              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | <b>755</b>          | <b>23,77</b>         | <b>25,77</b> | <b>101,42</b> | <b>735,47</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>2 379</b>        | <b>70,08</b>         | <b>79,57</b> | <b>281,98</b> | <b>2 100,43</b> |

День: 17

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>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             | Ветчина                               | 15                  | 1,94                 | 3,27 | 0,29  | 38,4      |
| 173            | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 150                 | 6,23                 | 7,79 | 44,82 | 274,38    |



|                         |                                                     |              |              |              |               |                 |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 382                     | Какао на молоке, 200                                | 200          | 3,99         | 3,17         | 16,34         | 111,18          |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | 30           | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5            |
| 338                     | Груша                                               | 100          | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 47              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     | <b>510</b>   | <b>18,83</b> | <b>18,75</b> | <b>86,24</b>  | <b>593,06</b>   |
| <b>Обед</b>             |                                                     |              |              |              |               |                 |
| 50/М                    | Салат из свеклы с сыром из твердых сортов           | 60           | 2,6          | 4,65         | 4,88          | 73,92           |
| 102М                    | Суп картофельный с бобовыми (фасолью)               | 205          | 2,01         | 4,01         | 9,48          | 82,6            |
| 268/М                   | Котлеты из говядины "Московская"                    | 90           | 11,53        | 17,05        | 10,92         | 244,82          |
| 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          | 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>25,93</b> | <b>30,41</b> | <b>103,95</b> | <b>800,17</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>325,7</b>    |
| <b>Ужин</b>             |                                                     |              |              |              |               |                 |
| 67                      | Винегрет овощной                                    | 60           | 1,05         | 5,12         | 5,64          | 73,32           |
|                         | Тефтели из курицы и тыквы в сметанном соусе (90/30) | 120          | 16,00        | 7,50         | 1,21          | 136,34          |
| 202                     | Макароны отварные                                   | 150          | 6,6          | 4,28         | 42,3          | 202,8           |
| 376                     | Чай с сахаром                                       | 200          |              |              | 11,09         | 44,34           |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | 50           | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 117,5           |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                     | <b>580</b>   | <b>27,60</b> | <b>17,40</b> | <b>84,39</b>  | <b>574,30</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>2 507</b> | <b>86,50</b> | <b>82,79</b> | <b>367,26</b> | <b>2 548,49</b> |

День: 18

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>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                      | Ветчина                               | 15                  | 1,94                 | 3,27         | 0,29         | 38,4          |
| 175                     | Каша вязкая молочная из смеси круп    | 150                 | 3,69                 | 3,94         | 23,29        | 143,79        |
| 342                     | Какао на молоке                       | 200                 | 4,91                 | 3,17         | 16,34        | 111,18        |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 30                  | 2,37                 | 0,3          | 14,49        | 70,5          |
| 338                     | Яблоко                                | 100                 | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>510</b>          | <b>17,21</b>         | <b>15,46</b> | <b>64,21</b> | <b>462,47</b> |
| <b>Обед</b>             |                                       |                     |                      |              |              |               |
| 45/М                    | Салат из белокочанной капусты         | 60                  | 1,01                 | 4,1          | 2,98         | 53,15         |
| 102/М                   | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 200                 | 4,1                  | 4,30         | 15,20        | 115,9         |



|                         |                                                       |              |              |              |               |                 |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 268/М                   | Шницель из говядины и мяса птицы                      | 90           | 13,28        | 14,49        | 12,7          | 234,34          |
| 171                     | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным (150/5) | 155          | 3,45         | 4,19         | 18,96         | 127,35          |
| 349/М                   | Компот из сухофруктов                                 | 200          | 0,59         | 0,05         | 18,58         | 77,94           |
|                         | Хлеб пшеничный                                        | 40           | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94              |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                  | 50           | 3,3          | 0,6          | 19,83         | 99              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                       | <b>795</b>   | <b>28,89</b> | <b>28,13</b> | <b>107,54</b> | <b>801,68</b>   |
| <b>Полдник</b>          |                                                       |              |              |              |               |                 |
|                         | Булочка сдобная с джемом                              | 80           | 5,60         | 4,90         | 45,80         | 250,7           |
| 382                     | Какао на молоке, 200                                  | 200          | 3,99         | 3,17         | 16,34         | 111,18          |
| 338                     | Груша                                                 | 100          | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 47              |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                       | <b>380</b>   | <b>9,99</b>  | <b>8,37</b>  | <b>72,44</b>  | <b>408,88</b>   |
| <b>Ужин</b>             |                                                       |              |              |              |               |                 |
| 39                      | Салат картофельный с кукурузой и морковью             | 60           | 1            | 4,32         | 5,88          | 66,19           |
| 214                     | Омлет натуральный                                     | 200          | 14,06        | 10,96        | 20,66         | 237,07          |
| 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>510</b>   | <b>19,07</b> | <b>15,79</b> | <b>61,88</b>  | <b>467,04</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>2 416</b> | <b>64,89</b> | <b>65,04</b> | <b>271,00</b> | <b>1 946,10</b> |

День: 19

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |              | ЭЦ (ккал)     |
|-------------------------|---------------------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|
|                         |                                                   |                     | Б                    | Ж            | У            |               |
| 1                       | 2                                                 | 3                   | 4                    | 5            | 6            | 7             |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                     |                      |              |              |               |
| 209                     | Яйцо вареное                                      | 40                  | 5,08                 | 4,6          | 0,28         | 62,8          |
| 173                     | Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным | 200/10/10           | 7,10                 | 9,80         | 38,70        | 271,4         |
| 342                     | Какао на молоке                                   | 200                 | 4,91                 | 3,17         | 16,34        | 111,18        |
|                         | Хлеб пшеничный                                    | 30                  | 2,37                 | 0,3          | 14,49        | 70,5          |
| 338                     | Банан                                             | 100                 | 1,5                  | 0,5          | 21           | 96            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>590</b>          | <b>20,96</b>         | <b>18,37</b> | <b>90,81</b> | <b>611,92</b> |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                     |                      |              |              |               |
| 67/М                    | Винегрет овощной                                  | 60                  | 0,48                 | 0,01         | 1,68         | 8,69          |
| 82/М                    | Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5    | 205                 | 1,53                 | 4,9          | 7,94         | 82,42         |
| 232/М                   | Рыба запеченная (горбуша)                         | 90                  | 13,80                | 5,80         | 3,64         | 121,96        |
| 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                 | 0,04         | 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>800</b>          | <b>25,67</b>         | <b>18,57</b> | <b>90,08</b> | <b>633,45</b> |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |                     |                      |              |              |               |
|                         | Маффин (1 шт)                                     | 33                  | 1,68                 | 6,16         | 15,68        | 124,9         |
| 376                     | Чай с сахаром, 200                                | 200                 |                      |              | 11,09        | 44,34         |
|                         | Яблоко печеное                                    | 100                 | 1,0                  | 0,4          | 21,7         | 97            |



|                         |                              |              |              |              |               |                 |
|-------------------------|------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>Итого за Полдник</b> |                              | <b>333</b>   | <b>2,64</b>  | <b>6,58</b>  | <b>48,47</b>  | <b>265,82</b>   |
| <b>Ужин</b>             |                              |              |              |              |               |                 |
| 49/М                    | Салат витаминный /2 вариант/ | 60           | 1,05         | 5,12         | 5,64          | 73,32           |
| 290                     | Гуляш из куриного филе       | 90           | 14,99        | 9,45         | 3,41          | 155,74          |
| 171                     | Каша пшеничная рассыпчатая   | 150          | 3,63         | 0,4          | 22,61         | 75,9            |
| 376                     | Чай с шиповником             | 200          | 0,2          | 0,02         | 11,05         | 45,41           |
|                         | Хлеб пшеничный               | 50           | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 117,5           |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                              | <b>550</b>   | <b>23,82</b> | <b>15,49</b> | <b>66,86</b>  | <b>467,87</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>2 495</b> | <b>79,34</b> | <b>66,87</b> | <b>316,25</b> | <b>2 156,32</b> |



День: 20

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                                      | Масса<br>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                      | Ветчина                                                             | 15                  | 1,94                 | 3,27         | 0,29          | 38,4            |
| 175                     | Каша вязкая молочная пшенная с сахаром и маслом сливочным (150/5/5) | 160                 | 5,90                 | 8,31         | 30,22         | 219,39          |
| 378                     | Чай с молоком, 200                                                  | 200                 | 1,61                 | 1,39         | 13,76         | 74,34           |
|                         | Хлеб пшеничный                                                      | 30                  | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 70,5            |
| 338                     | Груша                                                               | 100                 | 0,4                  | 0,3          | 10,3          | 47              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                     | <b>520</b>          | <b>16,12</b>         | <b>17,49</b> | <b>69,06</b>  | <b>501,23</b>   |
| <b>Обед</b>             |                                                                     |                     |                      |              |               |                 |
| 55                      | Салат из свеклы с соленым огурцом                                   | 60                  | 0,75                 | 5,06         | 3,72          | 63,85           |
| 88                      | Щи из капусты с картофелем и сметаной 200/5                         | 205                 | 2,01                 | 4,01         | 9,48          | 82,6            |
| 291                     | Плов с курицей                                                      | 200                 | 26,19                | 13,39        | 35,82         | 348,99          |
| 342                     | Компот из вишни, 200                                                | 200                 | 0,16                 | 0,04         | 15,42         | 63,6            |
|                         | Хлеб пшеничный                                                      | 40                  | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 94              |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                                | 50                  | 3,3                  | 0,6          | 19,83         | 99              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                                     | <b>755</b>          | <b>35,57</b>         | <b>23,50</b> | <b>103,59</b> | <b>752,04</b>   |
| <b>Полдник</b>          |                                                                     |                     |                      |              |               |                 |
|                         | Коржик                                                              | 100                 | 6,90                 | 12,57        | 76,87         | 448,00          |
| 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>7,36</b>          | <b>12,98</b> | <b>97,86</b>  | <b>541,28</b>   |
| <b>Ужин</b>             |                                                                     |                     |                      |              |               |                 |
| 75М                     | Икра свекольная                                                     | 60                  | 1,66                 | 4,50         | 7,01          | 75,18           |
| 214                     | Омлет с картофелем                                                  | 200                 | 14,06                | 10,96        | 20,66         | 237,07          |
| 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           |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                                     | <b>510</b>          | <b>21,28</b>         | <b>17,35</b> | <b>65,58</b>  | <b>504,09</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>200</b>          | <b>5,80</b>          | <b>5,00</b>  | <b>8,00</b>   | <b>106</b>      |
| <b>Итого за день</b>    |                                                                     | <b>2 385</b>        | <b>86,13</b>         | <b>76,32</b> | <b>344,09</b> | <b>2 404,64</b> |

День: 21

| №<br>реп.      | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>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     |
| 209            | Яйцо вареное                          | 40                  | 5,08                 | 4,6  | 0,28  | 62,8      |
| 173            | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 150                 | 6,23                 | 7,79 | 44,82 | 274,38    |
| 382            | Какао на молоке                       | 200                 | 3,99                 | 3,17 | 16,34 | 111,18    |
|                | Хлеб пшеничный                        | 30                  | 2,37                 | 0,3  | 14,49 | 70,5      |
| 338            | Яблоко                                | 100                 | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 47        |



|                         |                                       |              |              |              |               |                 |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>530</b>   | <b>18,15</b> | <b>23,51</b> | <b>85,86</b>  | <b>631,95</b>   |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |              |              |               |                 |
| 45/М                    | Салат из белокочанной капусты         | 60           | 1,01         | 4,1          | 2,98          | 53,15           |
| 102/М                   | Суп картофельный с бобовыми (горохом) | 200          | 4,09         | 4,3          | 15,20         | 115,89          |
| 259                     | Жаркое по-домашнему (говядина)        | 200          | 21,18        | 16,43        | 22,45         | 323,02          |
| 342                     | Компот из свежих яблок, 200           | 200          | 0,16         | 0,16         | 14,9          | 62,69           |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 40           | 3,16         | 0,4          | 19,32         | 94              |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                  | 50           | 3,3          | 0,6          | 19,83         | 99              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>750</b>   | <b>32,90</b> | <b>25,98</b> | <b>94,68</b>  | <b>747,75</b>   |
| <b>Полдник</b>          |                                       |              |              |              |               |                 |
| 421                     | Булочка сдобная с вишней              | 75           | 4,78         | 8,35         | 33,65         | 229,5           |
| 377                     | Чай с сахаром и лимоном, 200/11/7     | 200          | 0,06         | 0,01         | 11,19         | 46,28           |
| 338                     | Груша                                 | 100          | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 47              |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                       | <b>375</b>   | <b>5,24</b>  | <b>8,66</b>  | <b>55,14</b>  | <b>322,78</b>   |
| <b>Ужин</b>             |                                       |              |              |              |               |                 |
| 45                      | Салат витаминный /2 вариант/          | 60           | 1,26         | 3,11         | 4,46          | 51              |
| 211                     | Омлет с сыром                         | 200          | 18,41        | 16,28        | 3,82          | 236,66          |
| 376                     | Чай с сахаром, 200                    | 200          |              |              | 11,09         | 44,34           |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 50           | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 117,5           |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                       | <b>510</b>   | <b>23,62</b> | <b>19,89</b> | <b>43,52</b>  | <b>449,50</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>2 387</b> | <b>86,16</b> | <b>85,90</b> | <b>299,23</b> | <b>2 329,24</b> |

День: 22

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |              |               | ЭЦ (ккал)     |
|-------------------------|----------------------------------------------|---------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|
|                         |                                              |                     | Б                    | Ж            | У             |               |
| 1                       | 2                                            | 3                   | 4                    | 5            | 6             | 7             |
| <b>Завтрак</b>          |                                              |                     |                      |              |               |               |
| 16                      | Ветчина                                      | 15                  | 1,94                 | 3,27         | 0,29          | 38,4          |
| 173                     | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы      | 150                 | 5,90                 | 8,50         | 40,00         | 260,10        |
| 382                     | Какао на молоке                              | 200                 | 3,99                 | 3,17         | 16,34         | 111,18        |
|                         | Хлеб пшеничный                               | 30                  | 2,37                 | 0,3          | 14,49         | 70,5          |
| 338                     | Яблоко                                       | 100                 | 0,4                  | 0,4          | 9,7           | 44,4          |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                              | <b>500</b>          | <b>15,60</b>         | <b>15,64</b> | <b>80,82</b>  | <b>524,58</b> |
| <b>Обед</b>             |                                              |                     |                      |              |               |               |
| 75М                     | Икра свекольная                              | 60                  | 1,05                 | 5,12         | 5,64          | 73,32         |
| 88/М                    | Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5 | 200                 | 2,34                 | 6,4          | 18,34         | 140,45        |
| 294                     | Котлеты куриные                              | 90                  | 21,7                 | 10,5         | 5,07          | 224,19        |
| 202/М                   | Макароны отварные с соусом томатным (150/30) | 180                 | 6,6                  | 4,28         | 42,3          | 202,8         |
| 342/М                   | Компот из яблок и вишни                      | 200                 | 0,16                 | 0,16         | 14,9          | 62,69         |
|                         | Хлеб пшеничный                               | 40                  | 3,16                 | 0,4          | 19,32         | 94            |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                         | 50                  | 3,3                  | 0,6          | 19,83         | 99            |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                              | <b>805</b>          | <b>38,34</b>         | <b>27,45</b> | <b>125,40</b> | <b>896,45</b> |
| <b>Полдник</b>          |                                              |                     |                      |              |               |               |
| 421                     | Булочка сдобная с творогом                   | 75                  | 7,64                 | 9,69         | 32,28         | 247,41        |
| 378                     | Чай с молоком                                | 200                 | 1,61                 | 1,39         | 13,76         | 74,34         |



|                         |                                       |              |              |              |               |                 |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 338                     | Груша                                 | 100          | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 47              |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                       | <b>375</b>   | <b>9,65</b>  | <b>11,38</b> | <b>56,34</b>  | <b>368,75</b>   |
| <b>Ужин</b>             |                                       |              |              |              |               |                 |
| 45                      | Салат из белокочанной капусты         | 60           | 1,01         | 4,1          | 2,98          | 53,15           |
| 268                     | Биточки 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>200</b>   | <b>5,80</b>  | <b>5,00</b>  | <b>8,00</b>   | <b>106</b>      |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>2 430</b> | <b>90,82</b> | <b>78,48</b> | <b>346,10</b> | <b>2 457,14</b> |

День: 23

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>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         |
| 223                     | Запеканка из творога с молоком сгущенным, 130/30 | 160                 | 22,92                | 13,17        | 33,29         | 345,69        |
| 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                     | Груша                                            | 100                 | 0,4                  | 0,3          | 10,3          | 47            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | <b>500</b>          | <b>25,83</b>         | <b>21,03</b> | <b>69,40</b>  | <b>575,56</b> |
| <b>Обед</b>             |                                                  |                     |                      |              |               |               |
| 40/М                    | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 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                   | Тефтели из говядины с соусом красным (90/30)     | 90                  | 12,16                | 4,80         | 14,5          | 133,99        |
| 171                     | Каша пшеничная рассыпчатая                       | 150                 | 6,34                 | 5,28         | 28,62         | 187,05        |
| 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>790</b>          | <b>31,08</b>         | <b>18,53</b> | <b>117,52</b> | <b>731,34</b> |
| <b>Полдник</b>          |                                                  |                     |                      |              |               |               |
| 406                     | Пирожок печеный с картофелем                     | 100                 | 7,17                 | 8,33         | 43,16         | 276,63        |
| 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>400</b>          | <b>9,18</b>          | <b>10,12</b> | <b>66,72</b>  | <b>397,97</b> |
| <b>Ужин</b>             |                                                  |                     |                      |              |               |               |
| 55/М                    | Салат из свеклы с соленым огурцом                | 60                  | 0,75                 | 5,06         | 3,72          | 63,85         |
| 229                     | Рыба, тушеная в томате с овощами                 | 90                  | 12,67                | 3,72         | 2,21          | 93,68         |
| 125                     | Картофель отварной                               | 150                 | 3,1                  | 0,62         | 25,27         | 119,35        |
| 376                     | Чай с сахаром, 200                               | 200                 |                      |              | 11,09         | 44,34         |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | 50                  | 3,95                 | 0,5          | 24,15         | 117,5         |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                  | <b>550</b>          | <b>20,47</b>         | <b>9,90</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>200</b>   | <b>5,80</b>  | <b>5,00</b>  | <b>9,60</b>   | <b>108</b>      |
| <b>Итого за день</b>   |         | <b>2 440</b> | <b>92,36</b> | <b>64,58</b> | <b>329,68</b> | <b>2 251,59</b> |

День: 24

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>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 овсяных хлопьев с ягодами | 150                 | 5,22                 | 5,27         | 26,01        | 174,04        |
| 486                     | Пирог осетинский с картофелем и сыром             | 100                 | 7,63                 | 8,16         | 31,26        | 232,42        |
| 382                     | Какао на молоке                                   | 200                 | 3,99                 | 3,17         | 16,34        | 111,18        |
| 338                     | Яблоко                                            | 100                 | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>550</b>          | <b>17,24</b>         | <b>17,00</b> | <b>83,41</b> | <b>564,64</b> |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                     |                      |              |              |               |

## Завтрак

|                         |                                                   |            |              |              |              |               |
|-------------------------|---------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 173                     | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами | 150        | 5,22         | 5,27         | 26,01        | 174,04        |
| 486                     | Пирог осетинский с картофелем и сыром             | 100        | 7,63         | 8,16         | 31,26        | 232,42        |
| 382                     | Какао на молоке                                   | 200        | 3,99         | 3,17         | 16,34        | 111,18        |
| 338                     | Яблоко                                            | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 47            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>550</b> | <b>17,24</b> | <b>17,00</b> | <b>83,41</b> | <b>564,64</b> |
| <b>Обед</b>             |                                                   |            |              |              |              |               |

## Обед

|                      |                                                    |            |              |              |               |               |
|----------------------|----------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 23/М                 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой          | 60         | 1,07         | 3,29         | 4,21          | 50,52         |
| 101/М                | Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5        | 205        | 1,79         | 6,03         | 14,48         | 119,65        |
| 392/М                | Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 200/5 | 205        | 21,5         | 12,65        | 42,02         | 363,6         |
| 19/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>760</b> | <b>31,45</b> | <b>23,02</b> | <b>118,44</b> | <b>804,66</b> |
| <b>Полдник</b>       |                                                    |            |              |              |               |               |

## 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            |
| <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>             |                         |            |             |              |              |               |

## УЖИН

|                      |                    |            |              |              |              |               |
|----------------------|--------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
|                      | Икра кабачковая    | 60         | 1,1          | 4,20         | 4,44         | 58,12         |
| 213                  | Омлет натуральный  | 200        | 16,4         | 13,73        | 7,55         | 220,44        |
| 376                  | Чай с сахаром, 200 | 200        |              |              | 11,09        | 44,34         |
|                      | Хлеб пшеничный     | 50         | 3,95         | 0,5          | 24,15        | 117,5         |
| <b>Итого за Ужин</b> |                    | <b>510</b> | <b>21,45</b> | <b>18,43</b> | <b>47,23</b> | <b>440,40</b> |
| <b>Ужин 2</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>   |
| <b>Итого за день</b>   |       | <b>2 421</b> | <b>82,68</b> | <b>88,65</b> | <b>326,12</b> | <b>2 449,44</b> |

## Итого за день

День: 25

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса<br>порции (г) | Пищевые вещества (г) |   |   | ЭЦ (ккал) |
|-----------|--------------------------------|---------------------|----------------------|---|---|-----------|
|           |                                |                     | Б                    | Ж | У |           |
| 1         | 2                              | 3                   | 4                    | 5 | 6 | 7         |
| завтрак   |                                |                     |                      |   |   |           |

## Завтрак



|                         |                                                                     |              |              |              |               |                 |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 15                      | Сыр сливочный                                                       | 18           | 1,80         | 4,70         | 0,90          | 52,90           |
| 16                      | Ветчина                                                             | 15           | 1,94         | 3,27         | 0,29          | 38,4            |
| 173                     | Каша вязкая молочная пшенная с сахаром и маслом сливочным (150/5/5) | 160          | 5,90         | 8,31         | 30,22         | 219,39          |
| 378                     | Чай с молоком, 200                                                  | 200          | 1,61         | 1,39         | 13,76         | 74,34           |
|                         | Хлеб пшеничный                                                      | 30           | 2,37         | 0,3          | 14,49         | 70,5            |
| 338                     | Груша                                                               | 100          | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 47              |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                                     | <b>523</b>   | <b>15,02</b> | <b>18,27</b> | <b>69,96</b>  | <b>502,53</b>   |
| <b>Обед</b>             |                                                                     |              |              |              |               |                 |
| 55/М                    | Салат из свеклы с соленым огурцом                                   | 60           | 1,65         | 4,50         | 7,00          | 75,10           |
| 102/М                   | Суп картофельный с бобовыми (горохом)                               | 200          | 4,1          | 4,30         | 15,20         | 115,9           |
|                         | Наггетсы из курицы                                                  | 90           | 21,57        | 9,1          | 3,46          | 163,6           |
| 202/М                   | Булгур с овощами                                                    | 150          | 3,45         | 4,19         | 18,96         | 127,35          |
| 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>790</b>   | <b>37,39</b> | <b>23,20</b> | <b>98,67</b>  | <b>737,68</b>   |
| <b>Полдник</b>          |                                                                     |              |              |              |               |                 |
|                         | Ореховый торт "Боярушка"                                            | 38           | 2,43         | 7,04         | 25,37         | 174,56          |
| 209                     | Какао на молоке, 200                                                | 200          | 3,99         | 3,17         | 16,34         | 111,18          |
| 338                     | Яблоко                                                              | 100          | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47              |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                                     | <b>338</b>   | <b>6,82</b>  | <b>10,61</b> | <b>51,51</b>  | <b>332,74</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>521,25</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>2 423</b> | <b>85,78</b> | <b>77,69</b> | <b>329,48</b> | <b>2 349,46</b> |

День: 26

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>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         |
| 174                     | Каша молочная вязкая «Солнышко»          | 200                 | 15,45                | 15,72        | 2,73         | 215,2         |
| 342                     | Какао на молоке                          | 200                 | 4,91                 | 3,17         | 16,34        | 111,18        |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 30                  | 2,37                 | 0,3          | 14,49        | 70,5          |
| 338                     | Яблоко                                   | 100                 | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | <b>540</b>          | <b>23,21</b>         | <b>26,84</b> | <b>43,49</b> | <b>509,97</b> |
| <b>Обед</b>             |                                          |                     |                      |              |              |               |
| 45/М                    | Салат из белокочанной капусты            | 60                  | 0,53                 | 5,06         | 1,98         | 55,61         |
| 103/М                   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200                 | 2,12                 | 5,3          | 14,64        | 115,11        |
|                         | Фишбол                                   | 90                  | 13,80                | 5,80         | 3,64         | 121,96        |



|                         |                                                       |              |              |              |               |                 |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| 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          | 0,53         | 0,22         | 18,6          | 88,51           |
|                         | 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>26,68</b> | <b>24,20</b> | <b>100,26</b> | <b>737,97</b>   |
| <b>Полдник</b>          |                                                       |              |              |              |               |                 |
| 421                     | Булочка сдобная «Плюшка»                              | 70           | 6,10         | 5,70         | 40,80         | 242,2           |
| 376                     | Чай с сахаром                                         | 200          |              |              | 11,09         | 44,34           |
| 338                     | Груша                                                 | 100          | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 47              |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                                       | <b>370</b>   | <b>6,50</b>  | <b>6,00</b>  | <b>62,19</b>  | <b>333,54</b>   |
| <b>Ужин</b>             |                                                       |              |              |              |               |                 |
| 99                      | Салат Осенний                                         | 60           | 1,1          | 5,15         | 7,67          | 81,71           |
| 279/М                   | Тефтели из говядины с соусом красным основным (90/30) | 120          | 10,70        | 11,60        | 12,88         | 198,72          |
| 171/М                   | Каша гречневая рассыпчатая                            | 150          | 6,34         | 5,28         | 28,62         | 187,05          |
| 376                     | Чай с сахаром                                         | 200          |              |              | 11,09         | 44,34           |
|                         | Хлеб пшеничный                                        | 50           | 3,95         | 0,5          | 24,15         | 117,5           |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                                       | <b>580</b>   | <b>22,09</b> | <b>22,53</b> | <b>84,41</b>  | <b>629,32</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>2 506</b> | <b>85,02</b> | <b>91,92</b> | <b>309,69</b> | <b>2 432,30</b> |

День: 27

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса<br>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                      | Ветчина                                           | 15                  | 1,94                 | 3,27         | 0,29         | 38,4          |
| 173                     | Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами | 150                 | 5,22                 | 5,27         | 26,01        | 174,04        |
| 378                     | Чай с молоком, 200                                | 200                 | 1,61                 | 1,39         | 13,76        | 74,34         |
|                         | Хлеб пшеничный                                    | 30                  | 2,37                 | 0,3          | 14,49        | 70,5          |
| 338                     | Груша                                             | 100                 | 0,4                  | 0,3          | 10,3         | 47            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   | <b>510</b>          | <b>15,44</b>         | <b>15,45</b> | <b>64,85</b> | <b>455,88</b> |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                     |                      |              |              |               |
| 45/М                    | Салат из белокочанной капусты                     | 60                  | 1,01                 | 4,1          | 2,98         | 53,15         |
| 96                      | Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5       | 205                 | 1,95                 | 3,06         | 13,54        | 90,08         |
| 269                     | Биточки из говядины и мяса птицы                  | 90                  | 12,5                 | 13,55        | 10,77        | 215,38        |
| 142                     | Рагу овощное                                      | 150                 | 3,07                 | 5,38         | 17,94        | 133,98        |
| 342                     | Компот из свежих яблок, 200                       | 200                 | 0,16                 | 0,16         | 14,9         | 62,69         |
|                         | Хлеб пшеничный                                    | 40                  | 3,16                 | 0,4          | 19,32        | 94            |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50                  | 3,3                  | 0,6          | 19,83        | 99            |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   | <b>795</b>          | <b>25,15</b>         | <b>27,25</b> | <b>99,28</b> | <b>748,28</b> |
| <b>Полдник</b>          |                                                   |                     |                      |              |              |               |
| 40                      | Ватрушка с творогом                               | 75                  | 9,22                 | 7,29         | 27,72        | 214,29        |
| 377                     | Чай с сахаром и лимоном                           | 200                 | 0,53                 | 0,22         | 18,6         | 88,51         |
| 338                     | Яблоко                                            | 100                 | 0,4                  | 0,4          | 9,8          | 47            |



|                  |                  |       |       |       |        |          |
|------------------|------------------|-------|-------|-------|--------|----------|
| Итого за Полдник |                  | 375   | 10,15 | 7,91  | 56,12  | 349,80   |
| Ужин             |                  |       |       |       |        |          |
| 67               | Винегрет овощной | 60    | 1,05  | 5,12  | 5,64   | 73,32    |
| 211              | Омлет с сыром    | 200   | 18,41 | 16,28 | 3,82   | 236,66   |
| 376              | Чай с сахаром    | 200   |       |       | 11,09  | 44,34    |
|                  | Хлеб пшеничный   | 50    | 3,95  | 0,5   | 24,15  | 117,5    |
| Итого за Ужин    |                  | 510   | 23,41 | 21,90 | 44,70  | 471,82   |
| Ужин 2           |                  |       |       |       |        |          |
|                  | Молоко           | 200   | 5,8   | 5     | 9,6    | 108      |
|                  | Печенье          | 22    | 0,45  | 2,86  | 10,43  | 69,26    |
| Итого за Ужин 2  |                  | 222   | 5,80  | 5,00  | 9,60   | 108      |
| Итого за день    |                  | 2 412 | 79,95 | 77,51 | 274,55 | 2 133,78 |

День: 28

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>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     |
| 209              | Яйцо вареное                                 | 40                  | 5,08                 | 4,6   | 0,28   | 62,8      |
| 373              | Каша вязкая молочная из гречневой крупы      | 200                 | 8,40                 | 11,08 | 36,00  | 277,32    |
| 382              | Какао на молоке, 200                         | 200                 | 3,99                 | 3,17  | 16,34  | 111,18    |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 30                  | 2,37                 | 0,3   | 14,49  | 70,5      |
| 338              | Яблоко                                       | 100                 | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 47        |
| Итого за Завтрак |                                              | 580                 | 20                   | 27    | 77     | 635       |
| <b>Обед</b>      |                                              |                     |                      |       |        |           |
| 55               | Салат из свеклы с соленым огурцом            | 60                  | 0,75                 | 5,06  | 3,72   | 63,85     |
| 88               | Щи из капусты с картофелем и сметаной, 200/5 | 205                 | 2,01                 | 4,01  | 9,48   | 82,6      |
| 268              | Шницель из говядины и мяса птицы             | 90                  | 13,28                | 14,49 | 12,7   | 234,34    |
| 415              | Рис припущенный с овощами                    | 150                 | 3,47                 | 3,45  | 31,61  | 171,56    |
| 349              | Компот из сухофруктов, 200                   | 200                 | 0,59                 | 0,05  | 18,58  | 77,94     |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 40                  | 3,16                 | 0,4   | 19,32  | 94        |
|                  | Хлеб ржано-пшеничный                         | 50                  | 3,3                  | 0,6   | 19,83  | 99        |
| Итого за Обед    |                                              | 795                 | 26,56                | 28,06 | 115,21 | 823,29    |
| <b>Полдник</b>   |                                              |                     |                      |       |        |           |
| 421              | Булочка сдобная с вишней                     | 75                  | 4,78                 | 8,35  | 33,65  | 229,5     |
| 377              | Чай с сахаром и лимоном, 200/11/7            | 200                 | 0,06                 | 0,01  | 11,19  | 46,28     |
| 378              | 1 руша                                       | 100                 | 0,4                  | 0,3   | 10,3   | 47        |
| Итого за Полдник |                                              | 375                 | 5,24                 | 8,66  | 55,14  | 322,78    |
| <b>Ужин</b>      |                                              |                     |                      |       |        |           |
| 39               | Салат картофельный с кукурузой и морковью    | 60                  | 1                    | 4,32  | 5,88   | 66,19     |
| 294              | Котлеты куриные с соусом томатным 90/30      | 120                 | 12,16                | 4,80  | 14,5   | 133,99    |
| 202              | Макароны отварные                            | 150                 | 6,6                  | 0,78  | 42,3   | 202,8     |
| 376              | Чай с сахаром, 200                           | 200                 |                      |       | 11,09  | 44,34     |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 50                  | 3,95                 | 0,5   | 24,15  | 117,5     |
| Итого за Ужин    |                                              | 580                 | 21,39                | 10,90 | 83,14  | 501,45    |
| <b>Ужин 2</b>    |                                              |                     |                      |       |        |           |
| 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   | 2 551 | 80,05 | 86,77 | 349,87 | 2 503,91 |

Среднее

|                                        | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) |       |       | ЭЦ (ккал) |
|----------------------------------------|------------------|----------------------|-------|-------|-----------|
|                                        |                  | Б                    | Ж     | У     |           |
| Среднее значение Завтраков             | 531              | 17,78                | 19,21 | 74,59 | 549,59    |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы |                  | 23%                  | 24%   | 22%   | 23%       |

|                                        |     |       |       |        |        |
|----------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| Среднее значение Обедов                | 789 | 29,61 | 24,65 | 102,66 | 736,92 |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы |     | 38%   | 31%   | 31%    | 31%    |

|                                        |     |       |       |       |        |
|----------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Среднее значение Полдников             | 376 | 7     | 10    | 60    | 365    |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы |     | 9%    | 13%   | 18%   | 16%    |
| Среднее значение Ужинов                | 538 | 24,33 | 18,58 | 65,66 | 524,84 |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы |     | 32%   | 24%   | 20%   | 22%    |

|                                        |       |        |       |        |          |
|----------------------------------------|-------|--------|-------|--------|----------|
| Среднее значение Ужина 2               | 200   | 5,80   | 5,00  | 8,80   | 107,00   |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы |       | 8%     | 6%    | 3%     | 5%       |
| Среднее значение за рацион             | 2 452 | 111,73 | 81,10 | 318,17 | 2 326,97 |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы |       | 145%   | 103%  | 95%    | 99%      |
| 100 % Норма СанПиН                     |       | 77     | 79    | 335    | 2 350    |



