

Основное (организованное) меню для обучающихся 1 - 4 классов на 2026 год

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
Завтрак	128	Каша жидкая молочная из крупы пшённой	250	4,25	9,75	35,00	242,50
	3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/10/15	4,54	6,79	19,28	164,10
	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	11,80	84,00
	Итого за завтрак:		515	12,09	19,44	66,08	490,60
2 завтрак	338	Свежие фрукты (банан)	220	3,30	1,10	36,20	161,20
	271	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00
	Итого за 2 завтрак:		420	4,3	1,1	56,4	245,2
Обед	53	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	15,50	107,50
	170/222	Бефстроганов из отварной говядины	100	11,92	13,89	3,76	202,00
	303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,58	5,00	20,50	145,50
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	50,00
	573	Хлеб пшеничный	55	3,18	0,44	25,10	108,70
	574	Хлеб ржаной	64	5,12	0,96	23,70	122,60
	Итого за обед:		919	28,9	23,54	106,56	758,3
Уплотнённый полдник	158	Кукуруза консервированная с луком и яйцом	100	3,30	4,40	2,20	60,00
	161	Биточки рыбные	100	8,40	12,40	13,40	167,30
	208	Картофель отварной	150	2,87	4,32	21,00	131,00
	574	Хлеб пшеничный	40	2,30	0,32	18,30	79,10
	261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00
	Итого за уплотнённый полдник:		600	16,94	21,64	64,91	477,40
Всего за первый день:				62,23	65,72	293,95	1971,50

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 2							
Завтрак	182	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом сливочным	250/5	6,50	14,60	31,60	266,10
	576	Батон	30	2,25	0,87	13,40	68,30
	62	Бутерброд с маслом сливочным и икрой зернистой	20/5/10	4,70	5,00	10,00	103,00
	261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00
	Итого за завтрак:		530	13,52	20,67	65,01	477,40
2 завтрак	338	Свежие фрукты (яблоко)	220	0,88	0,88	18,60	103,40
	271	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00
	Итого за 2 завтрак:		420	1,88	0,88	38,80	187,40
Обед	53	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
	98	Свекольник со сметаной	250/10	2,33	4,73	8,30	73,30

	327	Гуляш из отварной говядины	100	11,00	14,50	3,30	218,00
	209	Картофель отварной в молоке	150	3,51	3,74	19,74	126,00
	342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	574	Хлеб пшеничный	55	3,18	0,44	25,10	108,70
	573	Хлеб ржаной	64	5,12	0,96	23,70	122,60
	Итого за обед:		929	26,44	24,77	106,24	780,60
Уплотнённый полдник	150	Сырники из творога со сгущённым молоком	200/50	20,30	18,20	35,50	442,70
	264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	13,94	90,00
	Итого за уплотнённый полдник:		450	23,46	20,88	49,44	532,70
Всего за второй день:				65,30	67,20	259,49	1978,10

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 3							
Завтрак	62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	8,50	61,70
	121	Каша вязкая молочная из крупы рисовой с изюмом	250	4,08	10,30	34,80	250,00
	1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,95	9,36	18,60	170,00
	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	11,80	84,00
	Итого за завтрак:		600	11,56	22,65	73,70	565,70
Завтрак	338	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	17,10	94,00
	582	Кондитерские изделия	20	1,50	1,96	9,90	63,00
	470	Кефир	200	4,80	2,50	6,00	80,00
	Итого за 2 завтрак:		420	7,1	5,26	33	237
Обед	59	Сельдь с луком	100	6,10	9,63	3,88	111,50
	53	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
	102	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,28	16,50	117,50
	328	Жаркое по-домашнему	240	11,60	13,20	31,00	236,00
	270	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	78,00
	573	Хлеб пшеничный	55	3,18	0,44	25,10	108,70
	574	Хлеб ржаной	34	2,72	0,54	12,60	65,10
	Итого за обед:		979	30,48	29,47	111,74	728,8
Уплотнённый полдник	50	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
	181	Шницель натуральный рубленый	90	9,76	14,20	13,00	145,60
	256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	21,55	134,50
	573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,70	93,60
	574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	11,10	57,40
	271	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00
	Итого за уплотнённый полдник:		610	22,85	20,17	89,35	537,1
Всего за третий день:				71,99	77,55	307,79	2068,60

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 4							

Завтрак	181	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	250/5	5,40	11,00	29,30	284,80
	1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,95	9,36	18,60	170,00
	261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00
	Итого за завтрак:		515	8,42	20,56	57,91	494,80
2 Завтрак	582	Кондитерские изделия	20	1,50	1,96	9,90	63,00
	470	Йогурт	200	4,80	2,50	8,00	91,00
	Итого 2 завтрак:		220	6,30	4,46	17,90	154,00
Обед	38	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
	123	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/40	6,70	7,50	9,00	132,40
	107	Мясо по-столичному	90	14,85	6,57	24,33	254,10
	210	Пюре картофельное	150	2,06	4,80	20,40	136,50
	242	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,04	24,52	116,00
	573	Хлеб пшеничный	55	3,18	0,44	25,10	108,70
	574	Хлеб ржаной	64	5,12	0,96	23,70	122,60
	Итого за обед:		949	33,13	20,51	130,85	892,30
Уплотнённый полдник	8	Гамбургер с яйцом и говядиной	160	16,70	5,80	29,90	258,00
	271	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00
	Итого за уплотнённый полдник:		360	17,70	5,80	50,10	342,00
Всего за четвертый день:				65,55	51,33	256,76	1883,10

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 5							
Завтрак	127	Каша жидкая молочная из крупы гречневой	250	5,75	8,75	30,50	285,00
	209	Яйца варёные	40	5,10	4,60	0,30	63,00
	3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/10/15	4,54	6,79	19,28	164,10
	264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	13,94	90,00
	Итого за завтрак:		555	18,55	22,82	64,02	602,10
2 Завтрак	338	Фрукты свежие (бананы)	220	3,30	1,10	36,20	161,20
	Итого за 2 завтрак:		220	3,30	1,10	36,20	161,20
Обед	33	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	109	Суп-харчо со сметаной	250/10	5,95	9,40	12,20	165,30
	158	Рыба, тушёная в томатном соусе с овощами	100/90	10,90	9,33	7,32	188,90
	208	Картофель отварной	150	2,87	4,32	21,00	141,00
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	574	Хлеб пшеничный	55	3,18	0,44	25,10	108,70
	573	Хлеб ржаной	64	5,12	0,96	23,70	122,60
	Итого за обед:		1019	30,03	29,63	118,44	897,90
Уплотнённый	448	Пицца детская	150	18,10	20,10	21,00	222,00
	470	Йогурт	200	4,80	2,50	8,00	91,00

	Итого за уплотнённый полдник:	350	22,90	22,60	29,00	313,00
Всего за пятый день:			74,78	76,15	247,66	1974,20

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

День 6							
Затрак	182	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом сливочным	250/5	6,50	14,60	31,60	286,10
	209	Яйца варёные	40	5,10	4,60	0,30	63,00
	1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,95	9,36	18,60	170,00
	261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00
	Итого за завтрак:		555	14,62	28,76	60,51	559,10
2 Завтрак	271	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00
	582	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,50	1,96	9,90	63,00
	Итого за 2 завтрак:		220	2,50	1,96	30,10	147,00
Обед	53	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,05	4,60	10,30	97,50
	203	Рис отварной	150	2,65	4,37	36,70	198,50
	273/333	Котлеты рубленные, запеченные с соусом молочным	90/30	10,40	13,70	14,70	266,60
	342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	573	Хлеб пшеничный	55	3,18	0,44	25,10	108,70
	574	Хлеб ржаной	64	5,12	0,96	23,70	122,60
	Итого за обед:		949	24,70	24,47	136,60	925,90
Уплотнённый полдник	223	Запеканка из творога с изымом и гущённым молоком	200/8/50	20,50	18,00	27,80	425,70
	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	11,80	84,00
	Итого за уплотнённый полдник:		458	23,80	20,90	39,60	509,70
Всего за шестой день:				65,62	76,09	266,81	2141,70

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

День 7							
Завтрак	срб	Блинчики с повидлом или джемом	180/40	5,90	4,28	69,00	284,40
	338	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	17,10	94,00
	264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	13,94	90,00
	Итого за завтрак:		620	9,86	7,76	100,04	468,40
2 Завтрак	582	Кондитерские изделия	20	1,50	1,96	9,90	63,00
	470	Йогурт	200	4,80	2,50	8,00	91,00
	Итого за 2 завтрак:		220	6,30	4,46	17,90	154,00
Обед	53	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	0,70	0,10	1,90	12,00

	116/117/124	Бульон из кур с яйцом и гречками	250/40/25	3,91	0,42	20,50	101,50
	107	Мясо птицы по-столичному	90	14,85	6,57	24,33	254,10
	210	Пюре картофельное	150	2,06	4,80	20,40	136,50
	271	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00
	573	Хлеб пшеничный	60	3,46	0,48	27,40	118,60
	574	Хлеб ржаной	64	5,12	0,96	23,70	122,60
	Итого за обед:		979	31,10	13,33	138,43	829,30
	Уплотнённый полдник	8	Гамбургер с яйцом и говядиной	160	16,70	5,80	29,90
261		Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00
Итого за уплотнённый полдник:		370	16,77	6,00	39,91	298,00	
Всего за восьмой день			64,03	31,55	296,28	1749,70	

Прием пищи	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 8							
Завтрак	127	Каша жидкая молочная из крупы гречневой	250	5,75	8,75	30,50	285,00
	1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,95	9,36	18,60	170,00
	262	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00
	Итого за завтрак:		507	8,83	18,13	64,30	517,00
2 Завтрак	582	Кондитерские изделия	20	1,50	1,96	9,90	63,00
	470	Йогурт	200	4,80	2,50	8,00	91,00
	Итого за 2 завтрак:		220	6,30	4,46	17,90	154,00
Обед	33	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,90
	119	Суп картофельный с рыбой	250	8,80	3,90	10,80	125,50
	178	Говядина, тушёная в сметане	100	10,88	11,79	1,41	179,00
	256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50
	492	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	45,00
	573	Хлеб пшеничный	55	3,18	0,44	25,10	108,70
	574	Хлеб ржаной	64	5,12	0,96	23,70	122,60
	Итого за обед:		919	35,04	27,22	110,11	851,2
Уплотнённый полдник	53	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
	210	Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	11,50	13,90	3,01	241,20
	4	Бутерброд с отварным языком говяжьим	30/20	5,08	3,24	13,30	99,00
	261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00
	Итого за уплотнённый полдник:		525	17,35	17,44	28,22	392,20
Всего за восьмой день:				67,52	67,25	220,53	1914,40

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 9							

Завтрак	121	Каша вязкая молочная из крупы рисовой с изюмом	250	4,08	10,30	34,80	250,00
	209	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
	1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,95	9,36	18,60	170,00
	261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00
	Итого за завтрак:		550	12,20	24,46	63,71	523,00
2 Завтрак	338	Свежие фрукты (банан)	220	3,30	1,10	36,20	161,20
	271	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00
	Итого за 2 завтрак:		420	4,3	1,1	56,4	245,2
Обед	38	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
	104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/40	8,18	7,47	15,70	163,40
	164/223	Тефтели рыбные в соусе	100/50	10,40	13,20	19,10	234,90
	211	Картофель запеченный (из отварного)	150	3,44	13,20	27,90	203,00
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	74,00
	573	Хлеб пшеничный	60	3,46	0,48	27,40	118,60
	574	Хлеб ржаной	64	5,12	0,96	23,70	122,60
	Итого за обед:		1014	31,90	35,51	135,80	928,50
Уплотнённый полдник	53	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
	204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/15	7,90	6,25	29,10	199,00
	264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	13,94	90,00
	Итого уплотнённый полдник:		465	12,16	9,13	46,84	311,00
Итого за девятый день:				60,56	70,20	302,75	2007,70

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 10							
Завтрак	62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	8,50	61,70
	232	Каша жидкая молочная из крупы пшеничной	250	5,10	6,10	28,20	256,10
	3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/10/15	4,54	6,79	19,28	164,10
	261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00
	Итого за завтрак:		625	10,94	13,18	65,99	521,90
2 Завтрак	338	Свежие фрукты (банан)	220	3,30	1,10	36,20	161,20
	271	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00
	Итого за 2 завтрак:		420	4,3	1,1	56,4	245,2
Обед	33	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
	128	Суп-лапша домашняя	250	2,50	3,85	11,10	89,30
	294	Котлеты рубленные из птицы	90	12,00	11,20	9,64	205,90
	204	Рис припущенный	150	2,65	3,31	36,70	159,50
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00
	573	Хлеб пшеничный	60	3,46	0,48	27,40	118,60
	574	Хлеб ржаной	64	5,12	0,96	23,70	122,60
	Итого за обед:		914	27,13	20,2	126,54	777,9
Уплотнённый	448	Пицца "Детская"	150	18,10	20,10	21,00	222,00
	470	Йогурт	200	4,80	2,50	8,00	91,00

	Итого за уплотнённый полдник:	350	22,9	22,6	29	313
Всего за десятый день			65,27	57,08	277,93	1858,00
Итого за весь период			662,85	#####	#####	19547,00
Среднее значение за период			66,29	64,01	273,00	1954,70

Основное (организованное) меню для школьников (5-11 классов) на 2026 год

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 1							
2 За втр на	338	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,80	0,80	16,90	94,00

	срб	Пирожок с фруктовой начинкой	80	3,30	4,60	36,90	145,30
	271	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00
	Итого за 2 завтрак:		480	5,10	5,40	74,00	323,30
Обед	53	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,04	3,42	19,60	129,00
	170/222	Бефстроганов из отварной говядины	100	11,92	13,89	3,76	202,00
	303	Каша вязкая из крупы гречневой	200	6,80	7,40	28,10	215,60
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	50,00
	573	Хлеб пшеничный	80	4,61	0,64	36,50	158,10
	574	Хлеб ржаной	78	6,24	1,17	28,90	149,40
	Итого за обед:		1058	34,01	26,92	134,86	926,1
Уплотнённый полдник	158	Кукуруза консервированная с луком и яйцом	100	3,30	4,40	2,20	60,00
	161	Биточки рыбные (горбуша)	130	9,92	16,12	18,42	217,50
	208	Картофель отварной	180	3,44	5,18	25,20	157,20
	574	Хлеб пшеничный	80	4,63	0,64	36,50	158,10
	261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00
	Итого за уплотненный полдник:		700	21,36	26,54	92,33	632,8
Всего за первый день:				60,47	58,86	301,19	1882,20

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 2							
2 завтрак	срб	Кекс Столичный (маффин)	75	2,50	8,20	51,00	240,00
	338	Фрукты свежие (яблоки)	220	0,88	0,88	18,60	103,40
	470	Йогурт	200	4,80	2,50	8,00	91,00
	Итого за 2 завтрак:		495	8,18	11,58	77,6	434,4
Обед	53	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
	98	Свекольник со сметаной	300/5	2,75	5,60	9,70	86,50
	327	Гуляш из отварной говядины	100	11,00	14,50	3,30	218,00
	209	Картофель отварной в молоке	180	3,81	4,49	24,69	151,20
	342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	573	Хлеб пшеничный	80	4,61	0,64	36,50	158,10
	574	Хлеб ржаной	78	6,24	1,17	28,90	149,40
	Итого за обед:		1048	29,71	26,80	129,19	895,20
Уплотнённый полдник	150	Сырники из творога со сгущённым молоком	200/50	20,30	18,20	35,50	442,70
	264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	13,94	90,00
	Итого за уплотненный полдник:		450	23,46	20,88	49,44	532,70
Всего за второй день:				61,35	59,26	256,23	1862,30

Прием пищи	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 3							

2 Завтрак	срб	Булочка	70	4,00	11,20	46,30	46,30
	10	Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	66,00
	385	Молоко кипяченное	250	6,25	6,25	12,00	133,80
	Итого за 2 завтрак:		320	10,25	17,45	58,3	180,1
Обед	59	Сельдь с луком	100	6,10	9,63	3,88	111,50
	53	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
	102	Суп картофельный с горохом	300	6,00	6,34	19,80	141,00
	328	Жаркое по-домашнему	250	12,10	13,80	32,30	245,80
	270	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	78,00
	573	Хлеб пшеничный	80	4,61	0,64	36,50	158,10
	574	Хлеб ржаной	48	3,84	0,72	17,80	91,90
Итого за обед:		1078	34,03	31,51	132,94	838,3	
Уплотнённый полдник	50	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
	181	Шницель натуральный рубленый	100	10,76	14,20	14,40	161,80
	256	Макаронные изделия отварные	180	6,50	5,42	26,86	161,40
	573	Хлеб пшеничный	80	4,61	0,64	36,50	158,10
	574	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	11,10	57,40
	271	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00
	Итого за уплотненный полдник:		690	26,37	20,96	112,86	644,7
Всего за третий день:				70,65	69,92	304,10	1663,10

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 4							
2 завтрак	срб	Блинчики с повидлом или джемом	220/50	6,80	5,30	84,70	349,00
	470	Йогурт	200	4,80	2,50	8,00	91,00
	Итого за 2 завтрак:		480	11,60	7,80	92,70	440,00
Обед	38	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
	123	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	300/60	8,00	9,00	11,80	158,90
	107	Мясо птицы по-столичному	100	16,50	7,30	27,00	282,30
	210	Пюре картофельное	180	2,47	5,76	24,48	163,80
	242	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,12	0,04	24,52	116,00
	573	Хлеб пшеничный	80	4,61	0,64	36,50	158,10
	574	Хлеб ржаной	78	6,24	1,17	28,90	149,40
	Итого за обед:		1098	39,04	24,11	157,00	1050,50
Уплотнённый полдник	8	Гамбургер с яйцом и говядиной	160	16,70	5,80	29,90	258,00
	264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	13,94	90,00
	Итого за уплотнённый полдник:		360	19,86	8,48	43,84	348
Всего за четвертый день				70,50	40,39	293,54	1838,50

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

День 5							
2 завтрак	338	Свежие фрукты (банан)	200	3,00	1,00	33,00	146,50
	6	Бутерброд горячий с сыром	50/20	4,44	11,10	22,80	163,80
	271	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00
	Итого за 2 завтрак:		470	8,44	12,10	76,00	394,30
Обед	33	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	109	Суп-харчо со сметаной	300/5	6,80	11,10	15,30	195,20
	158	Рыба, тушёная с овощами	130/100	13,20	11,30	8,90	228,70
	203	Рис отварной	200	3,50	5,80	48,90	264,70
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	573	Хлеб пшеничный	80	4,61	0,64	36,50	158,10
	574	Хлеб ржаной	78	6,24	1,17	28,90	149,40
	Итого за обед:		1193	36,06	35,10	165,02	1155,50
Уплотнённый полдник	448	Пицца детская	200	22,10	26,80	28,00	296,00
	470	Йогурт	200	4,80	2,50	8,00	91,00
	Итого за уплотнённый полдник:		400	26,90	29,30	36,00	387,00
Всего за пятый день:				71,40	76,50	277,02	1936,80

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 6							
2 Завтрак	338	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	16,9	94
	срб	Булочка	70	4,00	11,20	46,30	46,30
	10	Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	66,00
	271	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00
	Итого за 2 завтрак:		480	5,88	17,25	83,53	290,3
Обед	53	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/5	2,46	5,52	15,36	117,00
	273/333	Котлеты рубленные, запеченные с соусом молочным	100/40	12,10	16,00	17,15	311,00
	303	Каша вязкая из крупы гречневой	200	6,80	7,40	28,10	215,60
	342	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	574	Хлеб пшеничный	80	4,61	0,64	36,50	158,10
	573	Хлеб ржаной	78	6,24	1,17	28,90	149,40
	Итого за обед:		1103	33,51	31,13	152,11	1083,10
Уплотнённый полдник	223	Запеканка из творога с изюмом и сгущённым молоком	225/10/50	23,00	20,10	38,80	482,00
	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	11,80	84,00
	Итого за уплотнённый полдник:		485	26,30	23,00	50,60	566,00
Всего за шестой день:				65,69	71,38	286,24	1939,40

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 7							
2 Завтрак	срб	Блинчики с повидлом или джемом	220/50	6,80	5,30	84,70	349,00
	470	Йогурт	200	4,80	2,50	8,00	91,00
	Итого за 2 завтрак:		470	11,60	7,80	92,70	440,00
Обед	53	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
	116/117/124	Бульон из кур с яйцом и гренками	300/40/30	4,50	0,50	24,60	121,80
	107	Мясо птицы по-столичному	100	16,50	7,30	27,00	282,30
	210	Пюре картофельное	180	2,47	5,76	24,48	163,80
	271	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00
	573	Хлеб пшеничный	80	4,61	0,64	36,50	158,10
	574	Хлеб ржаной	78	6,24	1,17	28,90	149,40
	Итого за обед:		1108	36,02	15,47	163,58	971,40
Уплотнённый полдник	8	Гамбургер с яйцом и говядиной	160	16,70	5,80	29,90	258,00
	261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00
	Итого за уплотнённый полдник:		370	16,77	6,00	39,91	298,00
Всего за седьмой день:				64,39	29,27	296,19	1709,40

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 8							
2 завтрак	6	Бутерброд горячий с сыром	50/20	4,44	11,10	22,80	163,80
	338	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,80	0,80	16,90	94,00
	470	Кефир	200	5,80	2,50	6,00	80,00
	Итого за 2 завтрак:		470	11,04	14,40	45,70	337,80
Обед	33	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	119	Суп картофельный с рыбой	300	9,50	4,68	16,96	150,60
	178	Говядина, тушёная в сметане	100	10,88	11,79	1,41	179,00
	256	Макаронные изделия отварные	180	6,50	5,42	26,86	161,40
	492	Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	45,00
	573	Хлеб пшеничный	80	4,61	0,64	36,50	158,10
	574	Хлеб ржаной	78	6,24	1,17	28,90	149,40
	Итого за обед:		1038	39,24	28,88	130,55	930,9
Уплотнённый полдник	53	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
	210	Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	11,50	13,90	3,01	241,20
	4	Бутерброд с отварным языком говяжьим	50/30	7,13	5,18	24,28	158,40
	261	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,20	10,01	40,00
	Итого за уплотнённый полдник:		555	19,40	19,38	39,20	451,60
Всего за восьмой день:				69,68	62,66	215,45	1720,30

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 9							
2 Завтрак	срб	Булочка (круассан)	80	3,30	3,60	36,90	145,30
	385	Молоко кипяченое	250	6,25	6,25	12,00	133,80
	Итого за 2 завтрак:		330	9,55	9,85	48,9	279,1
Обед	38	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	0,70	0,10	1,90	12,00
	104/105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/50	8,82	8,96	20,84	196,10
	164/223	Тефтели рыбные в соусе	130/70	20,20	20,20	25,50	363,50
	211	Картофель запеченный (из отварного)	180	4,13	15,84	33,48	243,60
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	573	Хлеб пшеничный	80	4,61	0,64	36,50	158,10
	574	Хлеб ржаной	78	6,24	1,17	28,90	149,40
	Итого за обед:		1188	45,00	46,92	164,62	1194,70
Уплотнённый полдник	53	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
	204	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20	10,20	10,00	35,20	280,00
	264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	13,94	90,00
	Итого за уплотнённый полдник:		500	14,46	12,88	52,94	392,00
Всего за девятый день:				69,01	69,65	266,46	1865,80

Приём пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
День 10							
2 завтрак	338	Свежие фрукты (банан)	200	3,00	1,00	33,00	146,50
	582	Кондитерские изделия (печенье)	60	3,75	4,90	26,75	157,50
	271	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00
	Итого за 2 завтрак:		400	4	1	53,2	230,5
Обед	33	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
	128	Суп-лапша домашняя	300	3,00	4,62	15,32	107,20
	294	Котлеты рубленные из птицы (филе)	100	20,00	18,00	10,70	254,80
	204	Рис припущенный	200	4,80	5,70	48,90	266,00
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	50,00
	573	Хлеб пшеничный	80	4,61	0,64	36,50	158,10
	574	Хлеб ржаной	78	6,24	1,17	28,90	149,40
	Итого за обед:		1058	40,05	30,53	158,32	1007,5
Уплотнённый полдник	448	Пицца "Детская"	200	22,10	26,80	28,00	296,00
	470	Йогурт	200	4,80	2,50	8,00	91,00
	Итого за уплотнённый полдник:		400	26,9	29,3	36	387
Итого за десятый день:				70,95	60,83	247,52	1625,00
Итого за весь период				674,09	598,72	2442,75	18042,80
Среднее значение за период				67,41	59,87	244,28	1804,28