

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Феодосийская санаторная
школа-интернат"
г. Феодосия
И.В. Калинина
" " 2024г.



Утверждаю
Директор
ООО "Традиции"
г. Симферополь
А.В. Кордончик
" " 2024г.



*Основное (организованное) меню для детей,
находящихся на обучении в школах - интернатах,
не переносящих молоко (безмолочная диета)
СанПиН 2.3/2.4.3590-20*

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория 12-18 лет

День: понедельник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Каша вязкая овсяная б/мол. с сахаром	250	7,1	4,2	44,9	247,6	173
2	Омлет натур. на пару б/мол.	115	10,69	13,30	2,02	177,00	210
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	665	25,79	18,65	101,76	685,42	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Салат из припущенной моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	110	15,75	21,85	8,91	294,80	297
4	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,20	7,92	38,16	258,00	463
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	940	38,06	42,21	152,38	1160,65	
Полдник							
1	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
2	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
	Итого за прием	220	0,98	6,22	21,80	146,20	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	100	2,10	3,80	13,70	118,00	486
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17,55	8,91	6,84	189,00	229
3	Картофель отварной с маслом раст	180	3,48	7,80	30,84	207,60	464
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	760	31,02	21,61	111,63	797,30	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2755	97,53	89,36	424,43	2949,17	

День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Каша гречневая вязк б/мол с сахар	250	10,82	15,46	41,88	351,19	256
2	Оладья с сахаром	150/15	11,90	11,60	84,00	488,00	696
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	715	30,61	28,16	186,64	1123,99	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	190	0,76	0,76	18,62	83,60	82
	Итого за прием	190	0,76	0,76	18,62	83,60	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	100	1,90	8,90	7,70	118,00	150
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00	82
3	Котлеты рубленые из птицы	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
4	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	305
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	930	32,03	35,39	156,16	875,34	
Полдник							
1	Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,81	277,50	415
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	275	5,51	9,96	51,11	315,50	
Ужин							
1	Салат из свеклы	100	4,80	10,70	6,50	141,00	33
2	Рагу из овощей и мяса	250	1,70	17,00	17,00	289,00	322
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	830	14,46	28,88	78,36	690,80	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2940	84,38	103,15	511,08	3174,03	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Салат из моркови и кураги	80	1,52	2,40	14,00	84,00	48
2	Макароны отварные с томатом	200	8,20	8,00	42,20	280,00	462
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	620	22,69	16,10	116,73	709,70	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Икра баклажанная консервированная	100	1,70	13,30	5,10	147,00	151
2	Суп любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00	155
3	Рыба припущенная	120	18,68	8,97	1,00	159,27	227
4	Картофель отварной с маслом раст	180	3,48	7,80	30,84	207,60	464
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	950	38,18	33,84	139,82	1018,47	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	220	0,28	1,10	42,88	187,80	
Ужин							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	40
2	Бигус	250	2,25	16,63	6,50	266,25	329
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	650	10,21	17,81	61,36	527,05	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2810	73,03	69,52	397,64	2602,63	

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Яблоко печеное	65	0,22	0,00	23,76	96,06	646
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша вязкая овсяная б\мол. с сахаром	250	7,1	4,2	44,9	247,6	173
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	655	20,33	9,87	129,17	689,38	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Овощи консервированные отварные	100	3,00	3,80	5,30	67,00	157
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	250	20,93	5,09	12,69	114,50	96
3	Плов из птицы	250	2,25	11,18	45,57	373,33	291
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	900	34,60	21,25	141,13	910,43	
Полдник							
1	Блины с повидлом	200/20	10,87	10,22	85,15	478,82	694
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	370	11,07	10,32	94,45	516,82	
Ужин							
1	Пюре из моркови	100	1,40	3,80	8,70	74,00	477
2	Котлеты домашние (говядина)	100	12,15	23,22	9,15	293,48	271
3	Картофель отварной с луком и раст.масл.	180	3,76	7,45	31,50	209,45	166
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	730	29,14	38,76	146,69	1053,33	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	25,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	25,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2875	96,81	105,88	401,61	3329,57	

День: пятница
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Омлет натур. на пару б/мол.	120	11,15	13,88	2,11	184,70	210
2	Каша манная вяз б/ мол с сахаром	250	5,95	0,36	49,76	227,38	256
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	670	24,99	15,34	112,63	696,88	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Салат из свеклы с сухофруктами	100	1,40	6,10	12,10	109,00	29
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111
3	Рагу из птицы	250	17,14	16,10	21,71	300,00	289
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	900	28,85	28,52	120,25	863,40	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	320	2,16	2,05	46,89	215,80	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	100	2,10	3,80	13,70	118,00	486
2	Биточки (особые) (говядина)	100	14,31	22,87	12,13	314,55	269
3	Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,04	24,63	174,60	303
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	680	29,86	33,90	105,31	867,95	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2680	77,51	68,76	329,94	2702,53	

День: субботу
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Яблоки фаршированные изюмом	50	0,30	0,20	11,35	48,00	447
2	Каша рисовая вяз б/ мол с сахаром	250	5,95	0,36	49,76	227,38	256
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	610	14,95	3,62	125,93	595,78	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Салат "Серпень"	100	6,90	5,40	12,40	126,00	77
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
3	Шницель рыбный натуральный	120	13,40	16,39	16,17	266,18	235
4	Картофель отварной	180	2,28	5,16	20,52	140,40	464
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	950	32,76	33,07	134,56	977,93	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	75	5,46	9,39	32,94	238,50	424
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	275	5,66	9,49	42,24	276,50	
Ужин							
1	Салат из свеклы	100	1,30	7,40	8,50	106,00	39
2	Гуляш (говядина)	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	680	31,35	30,84	131,45	929,90	
Ужин 2							
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2745	96,45	89,41	457,75	3040,81	

День: воскресенье
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Икра кабачковая консервированная	80	1,52	7,12	6,16	94,40	150
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,20	7,92	38,16	258,00	463
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	600	21,69	20,74	105,36	700,20	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Икра баклажанная консервированная	100	1,70	13,30	5,10	147,00	151
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,43	259
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кисель из повидла, джема	200	1,00	0,06	29,80	124,00	482
	Итого за прием	890	44,64	44,10	110,03	1017,33	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	220	0,94	6,28	40,38	222,80	
Ужин							
1	Салат "Любительский"	100	1,8	10,1	7,1	126	85
2	Котлеты домашние (говядина)	100	12,15	23,22	9,15	293,48	271
3	Каша рассыпчатая пшенная	180	5,35	5,21	38,03	220,32	302
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	680	27,26	39,70	109,14	900,60	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2760	96,21	111,51	401,76	3000,53	

День: понедельник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Каша гречневая вязк б/мол с сахар	200	8,66	12,37	33,50	280,95	256
2	Омлет натур. на пару б/мол.	115	10,69	13,30	2,02	177,00	210
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	615	27,30	26,85	90,39	718,75	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Пюре из свеклы	100	1,60	3,70	10,90	82,00	477
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Рыба припущенная	120	18,68	8,97	1,00	159,27	227
4	Картофель запеченный	180	4,92	18,12	40,32	237,24	476
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	950	39,11	37,23	146,33	982,36	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	220	0,12	0,94	24,30	111,20	
Ужин							
1	Салат из припущенной моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Голубцы ленивые (говядина)	270/30	18,65	15,63	31,23	339,87	298
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	760	32,39	25,87	131,50	888,98	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2715	100,60	91,56	429,38	2860,89	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			всего	всего			
Завтрак							
1	Каша вязкая овсяная б/мол. с сахаром	250	7,1	4,2	44,9	247,6	173
2	Блины с джемом	200	11,74	19,74	91,74	58,71	694
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	750	26,77	25,01	197,38	591,13	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00	27
2	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
3	Биточки (особые) (говядина)	100	14,31	22,87	12,13	314,55	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,83	10,80	32,67	259,20	205
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	930	33,45	45,93	138,82	1024,60	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	220	1,66	2,12	42,76	197,60	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	100	2,10	3,80	13,70	118,00	486
2	Рагу из птицы	250	17,14	16,10	21,71	300,00	289
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	660	27,96	21,16	95,19	702,20	
Ужин 2							
1	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2730	90,53	94,90	352,00	2675,12	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			всего	всего			
Завтрак							
1	Каша пшеничная вязкая б/мол с сахаром	250	7,14	1,67	51,43	251,19	256
2	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
3	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	550	15,03	2,77	111,67	533,89	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Икра морковная	100	3,8	8,10	7,50	118,00	95
2	Суп с макаронными изделиями	250	23,85	5,08	13,00	117,00	111
3	Котлеты рубленые из птицы	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	20,20	84,80	676
	Итого за прием	930	61,58	36,81	147,42	977,10	
Полдник							
1	Мусс яблочный (на манной крупе)	100	0,93	0,20	22,19	94,30	455
2	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	300	1,06	0,20	52,84	214,30	
Ужин							
1	Салат из тыквы, моркови и яблок	100	1,00	6,20	3,60	74,00	32
2	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,43	259
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	670	33,60	35,18	97,03	839,23	
Ужин 2							
1	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	25,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	25,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2620	79,35	65,45	425,63	2724,12	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			всего	всего			
Завтрак							
1	Яблоко печеное	65	0,22	0,00	23,76	96,06	646
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша манная вяз б/ мол с сахаром	250	5,95	0,36	49,76	227,38	256
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	655	19,21	6,14	128,66	647,24	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Икра баклажанная	100	1,70	13,30	5,10	147,00	151
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
3	Птица запеченная	100	9,11	2,35	0,45	298,18	288
4	Картофель отварной с маслом раст	180	3,48	7,80	30,84	207,60	464
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	930	24,51	29,54	124,90	1112,13	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	200	1,63	1,98	29,57	142,90	
Ужин							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	40
2	Плов (говядина)	250	27,33	28,15	43,37	536,67	265
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	700	41,67	42,66	129,74	1069,17	
Ужин 2							
1	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2855	87,70	80,99	429,53	3131,04	

День: пятница
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Омлет натур.с морковью на пару б/мол.	150	11,71	18,68	4,92	235,16	311
2	Каша гречневая вязк б/мол с сахар	250	10,82	15,46	41,88	351,19	256
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	700	30,42	35,24	107,04	869,06	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Салат из свеклы	100	1,30	7,40	8,50	106,00	39
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	14,32	19,86	8,10	268,00	297
4	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	20,20	84,80	676
	Итого за прием	930	32,93	36,46	141,09	1032,85	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
2	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	220	0,25	0,94	45,65	193,20	
Ужин							
1	Салат из припущенной моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	120/50	16,58	8,42	6,46	178,50	229
3	Картофель отварной с маслом раст	150	2,90	6,50	25,70	173,00	464
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	730	29,40	22,18	103,14	739,70	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2750	93,67	95,49	413,59	2994,41	

День: воскресенье

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Блины с джемом	120	7,05	11,85	55,05	261,18	694
2	Каша пшеничная вязкая б/мол с сахаром	200	5,71	13,33	41,14	200,95	256
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	40,19	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	580	17,60	25,90	98,65	373,75	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
	Итого за прием	150	0,60	0,60	14,70	66,00	
Обед							
1	Пюре из моркови	70	0,98	2,66	6,09	51,80	477
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	200	16,74	4,07	10,15	91,60	96
3	Шницель рыбный натуральный	110	12,28	15,02	14,82	244,00	235
4	Картофель отварной с луком	150	3,06	4,80	20,44	137,25	126
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	800	38,63	27,33	113,86	800,05	
Полдник							
1	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	250	4,10	3,16	33,20	177,00	
Ужин							
1	Овощи консервированные отварные	70	2,10	26,60	3,71	116,90	157
2	Бигус	225	20,25	14,96	5,85	239,63	329
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	580	28,08	43,14	61,82	604,83	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2580	89,09	100,20	324,19	2115,23	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>76,43</i>	<i>75,33</i>	<i>338,34</i>	<i>2369,38</i>	
	<i>Норма</i>		<i>75</i>	<i>75</i>	<i>335</i>	<i>2350</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>102</i>	<i>100</i>	<i>101</i>	<i>101</i>	