

Согласовано  
Директор ГБОУ РК  
"Феодосийская санаторная  
школа-интернат"  
г. Феодосия  
  
И.В. Калинина  
" 01 " 03 2024г.

Утверждаю  
Директор  
ООО "Традиции"  
г. Симферополь  
А.В. Кордончик  
" 01 " 03 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 7-11 лет*

День: понедельник  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Каша вязкая овсяная б/мол. с сахаром	200	5,7	3,3	35,9	198,1	173
2	Омлет натур. на пару б/мол.	115	10,69	13,30	2,02	177,00	210
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>575</b>	<b>21,24</b>	<b>17,35</b>	<b>74,93</b>	<b>547,90</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>74,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из припущенной моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12,89	17,87	7,29	241,20	297
4	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	215,00	463
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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>30,22</b>	<b>33,75</b>	<b>123,88</b>	<b>935,80</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
2	Кондитерское изделие	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
	<b>Итого за прием</b>	<b>215</b>	<b>0,79</b>	<b>4,69</b>	<b>18,68</b>	<b>119,15</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Капуста тушенная с яблоками	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	Картофель отварной с маслом раст	150	2,90	6,50	25,70	173,00	464
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>25,54</b>	<b>17,87</b>	<b>87,77</b>	<b>638,90</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2390</b>	<b>82,76</b>	<b>74,34</b>	<b>321,91</b>	<b>2401,35</b>	

День: вторник  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Каша гречневая вязк б/мол с сахар	200	8,66	12,37	33,50	280,95	256
2	Оладья с сахаром	150/15	11,90	11,60	84,00	488,00	696
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>625</b>	<b>25,33</b>	<b>24,61</b>	<b>160,40</b>	<b>965,75</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>74,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	305
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>26,43</b>	<b>29,02</b>	<b>128,49</b>	<b>703,75</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>3,74</b>	<b>6,67</b>	<b>37,17</b>	<b>223,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из свеклы	70	3,36	7,49	4,55	98,70	33
2	Рагу из овощей и мяса	200	1,36	13,60	13,60	231,20	322
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	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>690</b>	<b>10,36</b>	<b>21,96</b>	<b>59,16</b>	<b>523,30</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2515</b>	<b>66,53</b>	<b>82,95</b>	<b>401,89</b>	<b>2575,40</b>	

День: среда  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Салат из моркови и кураги	70	1,33	2,10	12,25	73,50	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	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>570</b>	<b>19,38</b>	<b>15,34</b>	<b>97,12</b>	<b>611,20</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>74,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра баклажанная консервированная	100	1,70	13,30	5,10	147,00	151
2	Суп любительский	200	4,72	20,80	2,02	119,20	155
3	Рыба припущенная	110	17,12	8,22	0,92	146,00	227
3	Картофель отварной с маслом раст	150	2,90	6,50	2,57	173,00	464
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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>830</b>	<b>32,54</b>	<b>49,68</b>	<b>74,34</b>	<b>873,40</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,25</b>	<b>0,87</b>	<b>39,13</b>	<b>169,50</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	1,91	4,95	6,69	78,89	40
2	Бигус	225	2,03	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
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>565</b>	<b>7,67</b>	<b>15,83</b>	<b>46,86</b>	<b>433,03</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2335</b>	<b>61,51</b>	<b>82,40</b>	<b>294,30</b>	<b>2246,73</b>	

День: четверг  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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	200	5,7	3,3	35,9	198,1	173
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>565</b>	<b>15,78</b>	<b>8,57</b>	<b>102,33</b>	<b>551,85</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>74,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи консервированные отварные	70	2,10	2,66	3,71	46,90	157
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Плов из птицы	200	1,80	8,95	36,45	298,67	291
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>740</b>	<b>11,68</b>	<b>16,54</b>	<b>114,04</b>	<b>725,37</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Блины с повидлом	150/20	8,40	7,90	65,80	370,00	694
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>9,30</b>	<b>38,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Пюре из моркови	70	0,98	2,66	6,09	51,80	477
2	Котлеты домашние (говядина)	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
3	Картофель отварной с луком и раст.масл.	150	31,36	6,20	26,25	174,55	166
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>52,78</b>	<b>33,75</b>	<b>124,07</b>	<b>899,48</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2305</b>	<b>81,11</b>	<b>59,64</b>	<b>366,40</b>	<b>2374,30</b>	

День: \_\_\_\_\_  
 Неделя: \_\_\_\_\_

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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	200	4,76	0,29	39,81	181,90	256
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>20,68</b>	<b>14,80</b>	<b>84,82</b>	<b>563,40</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>74,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы с сухофруктами	70	0,98	4,27	8,47	76,30	29
2	Суп с макаронными изделиями	200	19,08	4,06	10,40	93,60	111
3	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	240,00	289
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>740</b>	<b>39,37</b>	<b>22,14</b>	<b>95,83</b>	<b>679,90</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>320</b>	<b>1,79</b>	<b>1,56</b>	<b>43,17</b>	<b>195,05</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Капуста тушенная с яблоками	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Биточки (особые) (говядина)	90	12,88	20,59	10,91	283,09	269
3	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,04	2,05	145,50	303
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>24,57</b>	<b>29,15</b>	<b>63,57</b>	<b>704,59</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2335</b>	<b>77,44</b>	<b>56,21</b>	<b>318,55</b>	<b>2119,30</b>	

День: субботу  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Яблоки фаршированные изюмом	50	0,30	0,20	11,35	48,00	447
2	Каша рисовая вяз б/ мол с сахаром	200	4,76	0,29	39,81	181,90	256
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>525</b>	<b>11,03</b>	<b>2,68</b>	<b>99,32</b>	<b>464,95</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>74,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат "Серпень"	70	4,83	3,78	8,68	88,20	77
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	14,12	3,96	0,63	71,80	88
3	Шницель рыбный натуральный	100	11,16	13,65	13,47	221,82	235
4	Картофель отварной	150	1,90	4,30	17,10	117,00	464
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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>38,12</b>	<b>26,55</b>	<b>103,61</b>	<b>787,02</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>3,84</b>	<b>6,36</b>	<b>31,26</b>	<b>197,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из свеклы	70	0,91	5,18	5,95	74,20	39
2	Гуляш (говядина)	90	13,10	15,11	2,60	198,90	260
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,50	38,85	221,25	302
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>25,92</b>	<b>25,73</b>	<b>106,99</b>	<b>764,35</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2370</b>	<b>80,58</b>	<b>62,00</b>	<b>378,04</b>	<b>2372,92</b>	

День: воскресенье  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	70,80	150
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	215,00	463
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>510</b>	<b>16,99</b>	<b>17,18</b>	<b>79,60</b>	<b>545,60</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>74,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра баклажанная консервированная	70	1,19	9,31	3,57	102,90	151
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Кисель из повидла, джема	200	1,00	0,06	29,80	124,00	482
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>37,94</b>	<b>34,71</b>	<b>94,83</b>	<b>844,94</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>215</b>	<b>0,75</b>	<b>4,75</b>	<b>37,26</b>	<b>195,75</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат "Любительский"	70	1,26	7,07	4,97	88,2	85
2	Котлеты домашние (говядина)	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
3	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,46	4,34	31,69	183,60	302
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>22,29</b>	<b>33,18</b>	<b>85,91</b>	<b>729,33</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2465</b>	<b>79,65</b>	<b>90,50</b>	<b>334,45</b>	<b>2475,22</b>	



День: понедельник  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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	40	3,04	0,32	19,68	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>575</b>	<b>24,18</b>	<b>26,39</b>	<b>72,53</b>	<b>630,75</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>74,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Пюре из свеклы	70	1,12	2,59	7,63	57,40	477
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Рыба припущенная	100	15,56	7,47	0,84	132,73	227
4	Картофель запеченный	150	4,10	15,10	33,60	197,70	476
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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>31,28</b>	<b>30,24</b>	<b>119,02</b>	<b>794,63</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>215</b>	<b>0,09</b>	<b>0,71</b>	<b>20,55</b>	<b>92,90</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из припущенной моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Голубцы ленивые (говядина)	240/30	16,78	14,06	28,11	305,89	298
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	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>660</b>	<b>27,09</b>	<b>22,11</b>	<b>106,25</b>	<b>732,99</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2410</b>	<b>83,32</b>	<b>80,13</b>	<b>335,00</b>	<b>2326,07</b>	

День: вторник  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Каша вязкая овсяная б/мол. с сахаром	200	5,7	3,3	35,9	198,1	173
2	Блины с джемом	140	8,22	13,82	6,42	410,97	694
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>18,70</b>	<b>17,79</b>	<b>85,23</b>	<b>805,86</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>74,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30	27
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
3	Биточки (особые) (говядина)	90	12,88	20,59	10,91	283,09	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,53	9,00	27,23	216,00	205
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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>27,69</b>	<b>38,71</b>	<b>114,29</b>	<b>863,49</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>215</b>	<b>1,29</b>	<b>1,63</b>	<b>39,04</b>	<b>176,85</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Капуста тушенная с яблоками	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	240,00	289
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	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>20,82</b>	<b>16,41</b>	<b>67,97</b>	<b>516,00</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2305</b>	<b>69,18</b>	<b>75,22</b>	<b>323,19</b>	<b>2521,80</b>	

День: среда  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшеничная вязкая б/мол с сахаром	250	7,14	1,67	51,43	251,19	256
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
3	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>510</b>	<b>11,91</b>	<b>2,31</b>	<b>93,81</b>	<b>445,89</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>74,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра морковная	70	2,66	5,67	5,25	82,60	95
2	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111
3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	3,86	243,75	302
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	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	20,20	84,80	676
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>32,88</b>	<b>30,31</b>	<b>84,74</b>	<b>894,15</b>	
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>1,06</b>	<b>0,20</b>	<b>52,84</b>	<b>214,30</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из тыквы, моркови и яблок	70	0,70	4,34	2,52	51,80	32
2	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
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	1,13	1,47	11,16	62,25	582
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>555</b>	<b>25,98</b>	<b>27,35</b>	<b>73,64</b>	<b>644,59</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2315</b>	<b>72,50</b>	<b>60,85</b>	<b>321,69</b>	<b>2358,54</b>	

День: четверг  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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	200	4,76	0,29	39,81	181,90	256
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>565</b>	<b>14,90</b>	<b>5,61</b>	<b>100,85</b>	<b>513,76</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>74,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра баклажанная	70	1,19	9,31	3,57	102,90	151
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
3	Птица запеченная	90	9,11	2,11	0,41	268,36	288
4	Картофель отварной с маслом раст	150	2,90	6,50	25,70	173,00	464
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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>20,74</b>	<b>22,72</b>	<b>102,15</b>	<b>915,46</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,13</b>	<b>0,02</b>	<b>14,69</b>	<b>59,90</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	1,91	4,95	6,69	78,89	40
2	Плов (говядина)	200	21,87	22,52	34,69	429,33	265
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	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>33,06</b>	<b>34,60</b>	<b>104,35</b>	<b>860,62</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2505</b>	<b>69,51</b>	<b>63,62</b>	<b>338,70</b>	<b>2509,35</b>	

День: пятница  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Омлет натур.с морковью на пару б/мол.	100	7,81	12,45	3,28	156,77	311
2	Каша гречневая вязк б/мол с сахар	200	8,66	12,37	33,50	280,95	256
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>21,23</b>	<b>25,46</b>	<b>79,17</b>	<b>632,43</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>74,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы	70	0,91	5,18	5,95	74,20	39
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12,89	17,87	7,29	241,20	297
4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	3,15	38,85	214,20	302
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	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	20,20	84,80	676
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>27,13</b>	<b>29,15</b>	<b>113,69</b>	<b>838,40</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	<b>Итого за прием</b>	<b>215</b>	<b>0,22</b>	<b>0,71</b>	<b>41,90</b>	<b>174,90</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из припущенной моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	Картофель отварной с маслом раст	150	2,90	6,50	25,70	173,00	464
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	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>24,98</b>	<b>19,49</b>	<b>80,63</b>	<b>607,20</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2375</b>	<b>74,24</b>	<b>75,49</b>	<b>332,05</b>	<b>2412,53</b>	

День: суббота  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
2	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	215,00	463
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>450</b>	<b>15,92</b>	<b>11,92</b>	<b>69,08</b>	<b>450,80</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>74,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	21,95	27,80	1,54	106,00	104
3	Вареники с картофелем	200/10	22,50	5,77	41,36	307,62	395
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>51,88</b>	<b>40,66</b>	<b>112,02</b>	<b>784,42</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Оладья с джемом	100/15	8,36	8,08	52,69	317,12	697
2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>315</b>	<b>8,52</b>	<b>8,24</b>	<b>80,57</b>	<b>431,72</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат картофельный с яблоками	70	0,84	10,64	6,02	123,90	67
2	Рагу из овощей и мяса	200	13,60	13,60	13,60	231,20	322
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	0,59	4,59	9,38	81,15	580
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>555</b>	<b>20,67</b>	<b>29,70</b>	<b>70,01</b>	<b>629,65</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2470</b>	<b>82,67</b>	<b>91,12</b>	<b>346,37</b>	<b>2362,59</b>	

День: воскресенье  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>17,60</b>	<b>25,90</b>	<b>98,65</b>	<b>373,75</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>66,00</b>	
<b>Обед</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>38,63</b>	<b>27,33</b>	<b>113,86</b>	<b>800,05</b>	
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>4,10</b>	<b>3,16</b>	<b>33,20</b>	<b>177,00</b>	
<b>Ужин</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>28,08</b>	<b>43,14</b>	<b>61,82</b>	<b>604,83</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2580</b>	<b>89,09</b>	<b>100,20</b>	<b>324,19</b>	<b>2115,23</b>	
	<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>	