

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-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей  
находящихся на обучении в школах - интернатах,  
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
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	250	11,9	18,7	53,8	432,9	173
3	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
4	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	<b>Итого за прием</b>	<b>695</b>	<b>34,64</b>	<b>49,13</b>	<b>119,81</b>	<b>1061,86</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>28,42</b>	<b>127,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из припущенной моркови	120	1,44	7,20	13,44	124,80	21
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6,59	6,32	19,84	177,90	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	110	17,18	23,83	9,72	321,60	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,71	40,61	260,95	203
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>1060</b>	<b>42,81</b>	<b>46,38</b>	<b>158,30</b>	<b>1236,85</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
2	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>1,37</b>	<b>9,28</b>	<b>28,05</b>	<b>200,30</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Капуста тушенная с яблоками	120	2,52	4,56	16,44	141,60	486
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17,55	8,91	6,84	189,00	229
3	Картофель отварной с маслом сливочным	250	4,81	9,43	33,31	250,00	125
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>870</b>	<b>34,33</b>	<b>24,23</b>	<b>125,77</b>	<b>907,30</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3145</b>	<b>120,10</b>	<b>135,17</b>	<b>468,35</b>	<b>3633,91</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	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	12,99	18,56	50,26	421,43	183
3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	21,92	16,59	42,00	405,00	223
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>43,83</b>	<b>50,97</b>	<b>151,39</b>	<b>1239,83</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>28,42</b>	<b>127,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра кабачковая консервированная	100	1,90	8,90	7,70	118,00	150
2	Борщ с капустой и картофелем	300	2,43	6,02	16,13	140,40	82
3	Котлеты рубленые из птицы	120	19,03	18,28	17,76	312,00	294
4	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,60	305
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	<b>Итого за прием</b>	<b>1040</b>	<b>37,66</b>	<b>40,24</b>	<b>175,62</b>	<b>1223,80</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370,00	415
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>7,28</b>	<b>13,24</b>	<b>65,04</b>	<b>408,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из свеклы с сыром	120	5,76	12,84	7,80	169,20	33
2	Рагу из овощей и мяса	300	2,04	20,40	20,40	346,80	322
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>990</b>	<b>18,12</b>	<b>34,55</b>	<b>102,89</b>	<b>867,60</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3400</b>	<b>113,84</b>	<b>145,17</b>	<b>531,36</b>	<b>3966,83</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	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Салат из моркови и кураги	100	1,90	3,00	17,50	105,00	48
3	Макароны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	204
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>25,64</b>	<b>36,26</b>	<b>119,54</b>	<b>908,14</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>28,42</b>	<b>127,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра баклажанная консервированная	120	2,04	15,96	6,12	176,40	151
2	Суп любительский	300	7,08	3,12	30,36	178,80	155
3	Рыба припущенная	140	21,79	10,46	1,17	185,82	227
4	Пюре картофельное	250	5,11	8,00	34,07	228,75	312
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>1130</b>	<b>46,34</b>	<b>38,85</b>	<b>146,41</b>	<b>1121,37</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Сырники из творога со сгущенным	130/20	23,23	19,22	36,73	413,57	219
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>29,03</b>	<b>24,22</b>	<b>46,33</b>	<b>520,57</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	120	3,28	8,48	11,46	135,24	40
2	Бигус	250	27,00	19,95	78,00	319,50	329
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>770</b>	<b>39,98</b>	<b>31,25</b>	<b>175,75</b>	<b>869,34</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3390</b>	<b>147,94</b>	<b>136,75</b>	<b>524,45</b>	<b>3647,02</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	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Каша вязкая молочная овсяная	250	11,9	18,7	53,8	432,9	173
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>690</b>	<b>30,44</b>	<b>44,99</b>	<b>118,55</b>	<b>1003,16</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>28,42</b>	<b>127,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи консервированные отварные	120	3,60	4,56	6,36	80,40	157
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	300	2,51	6,11	15,23	137,40	96
3	Плов из птицы	250	2,70	13,42	54,68	448,00	291
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>1040</b>	<b>18,80</b>	<b>25,49</b>	<b>162,77</b>	<b>1065,40</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	22,60	8,00	31,00	286,00	285
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>22,80</b>	<b>8,10</b>	<b>40,30</b>	<b>324,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Пюре из моркови	120	1,68	4,56	10,44	88,80	477
2	Котлеты домашние (говядина)	110	14,58	27,86	10,98	352,17	271
3	Картофель отварной с луком	250	5,11	8,00	34,07	228,75	126
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Булочка "Веснушка"	75	5,85	4,59	35,85	208,50	429
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>885</b>	<b>37,54</b>	<b>46,32</b>	<b>166,03</b>	<b>1229,82</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3455</b>	<b>116,53</b>	<b>131,07</b>	<b>524,07</b>	<b>3849,98</b>	

День: пятница  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	211
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	48,57	376,50	181
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>29,30</b>	<b>50,01</b>	<b>115,64</b>	<b>1091,90</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>28,42</b>	<b>127,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы с сухофруктами	120	1,68	7,32	14,52	130,80	29
2	Суп с макаронными изделиями	300	2,86	6,09	15,59	140,40	111
3	Рагу из птицы	300	20,57	19,32	26,06	360,00	289
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>1040</b>	<b>34,59</b>	<b>34,20</b>	<b>138,54</b>	<b>1012,60</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>320</b>	<b>3,25</b>	<b>2,94</b>	<b>42,52</b>	<b>209,30</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Капуста тушенная с яблоками	120	2,52	4,56	16,44	141,60	486
2	Биточки (особые) (говядина)	110	15,74	25,16	13,34	346,00	269
3	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,72	27,36	194,00	303
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>33,89</b>	<b>37,85</b>	<b>120,93</b>	<b>986,40</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3180</b>	<b>107,99</b>	<b>131,16</b>	<b>454,05</b>	<b>3527,80</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	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Каша жидкая молочная рисовая	300	11,2	18,3	49,0	407,1	182
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166,00	582
7	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	<b>Итого за прием</b>	<b>670</b>	<b>25,84</b>	<b>39,97</b>	<b>149,47</b>	<b>1061,94</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>28,42</b>	<b>127,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат "Серпень"	120	8,28	6,48	14,88	151,20	77
2	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48	107,70	88
3	Шницель рыбный натуральный	120	14,51	17,75	17,51	288,36	235
4	Картофель в молоке	250	54,50	9,63	26,68	225,00	127
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>1120</b>	<b>89,39</b>	<b>41,20</b>	<b>155,06</b>	<b>1171,86</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>7,48</b>	<b>12,62</b>	<b>53,22</b>	<b>356,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из свеклы	120	1,56	8,88	10,20	127,20	39
2	Гуляш (говядина)	110	17,46	20,15	3,47	265,20	260
3	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,01	51,80	295,00	302
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>	<b>37,76</b>	<b>36,34</b>	<b>140,16</b>	<b>1039,00</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3420</b>	<b>167,43</b>	<b>136,29</b>	<b>534,33</b>	<b>3856,41</b>	

День: воскресенье  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
3	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,70	21,55	180,00	120
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	<b>Итого за прием</b>	<b>655</b>	<b>25,16</b>	<b>32,35</b>	<b>88,95</b>	<b>764,00</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>28,42</b>	<b>127,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра баклажанная консервированная	120	2,04	15,96	6,12	176,40	151
2	Суп картофельный с рыбой	300	14,16	4,68	12,96	150,60	119
3	Жаркое по-домашнему	300	27,77	31,01	28,42	505,71	259
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кисель из повидла, джема	200	1,00	0,06	29,80	124,00	482
	<b>Итого за прием</b>	<b>1040</b>	<b>54,29</b>	<b>53,02</b>	<b>131,79</b>	<b>1223,51</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	40	1,56	12,24	25,00	216,40	580
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>240</b>	<b>2,56</b>	<b>12,24</b>	<b>45,20</b>	<b>301,20</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат "Любительский"	120	2,16	12,12	8,52	151,2	85
2	Котлеты домашние (говядина)	110	14,58	27,86	10,98	352,17	271
3	Каша рассыпчатая пшенная	200	5,94	5,79	42,25	244,80	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
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>730</b>	<b>30,64</b>	<b>46,95</b>	<b>116,61</b>	<b>1008,97</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3165</b>	<b>119,62</b>	<b>150,71</b>	<b>418,98</b>	<b>3525,29</b>	



День: понедельник  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	12,99	18,56	50,26	421,43	183
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	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>670</b>	<b>26,99</b>	<b>38,99</b>	<b>109,67</b>	<b>897,83</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>28,42</b>	<b>127,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Пюре из свеклы	120	1,92	4,44	13,08	98,40	477
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6,59	6,32	19,84	177,90	102
3	Рыба припущенная	120	20,23	9,71	1,09	172,55	227
4	Пюре картофельное	250	5,11	8,00	34,07	228,75	312
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>1120</b>	<b>43,83</b>	<b>29,88</b>	<b>154,58</b>	<b>1077,20</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	40	0,24	1,88	30,00	146,40	581
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>240</b>	<b>1,24</b>	<b>1,88</b>	<b>50,20</b>	<b>231,20</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из припущенной моркови	120	1,44	7,20	13,44	124,80	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	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Ватрушка с творогом	100	12,29	7,31	38,91	269,33	410
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>840</b>	<b>41,82</b>	<b>31,46</b>	<b>152,76</b>	<b>1060,71</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3160</b>	<b>120,84</b>	<b>108,37</b>	<b>503,62</b>	<b>3494,53</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	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	250	11,9	18,7	53,8	432,9	173
3	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	22,60	8,00	31,00	286,00	285
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>46,36</b>	<b>45,15</b>	<b>150,53</b>	<b>1194,86</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>28,42</b>	<b>127,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы и моркови	120	1,56	7,32	8,76	106,80	27
2	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,30	99
3	Биточки (особые) (говядина)	110	17,17	27,45	14,55	377,45	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	200	8,70	12,00	36,30	288,00	205
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>1050</b>	<b>38,82</b>	<b>54,22</b>	<b>152,96</b>	<b>1267,95</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>3,25</b>	<b>2,94</b>	<b>42,52</b>	<b>209,30</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Капуста тушенная с яблоками	120	2,52	4,56	16,44	141,60	486
2	Рагу из птицы	300	20,57	19,32	26,06	360,00	289
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>740</b>	<b>32,61</b>	<b>25,29</b>	<b>106,29</b>	<b>806,40</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3300</b>	<b>127,99</b>	<b>133,76</b>	<b>488,72</b>	<b>3706,11</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	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
3	Каша жидкая молочная рисовая	300	11,2	18,3	49,0	407,1	182
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>655</b>	<b>25,82</b>	<b>41,45</b>	<b>113,47</b>	<b>932,45</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>28,42</b>	<b>127,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра морковная	120	4,56	9,72	9,00	141,60	95
2	Суп с макаронными изделиями	300	2,86	6,09	15,59	140,40	111
3	Котлеты рубленые из птицы	110	19,03	18,28	17,76	312,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	32,50	302
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>1060</b>	<b>48,23</b>	<b>43,53</b>	<b>168,57</b>	<b>978,10</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Запеканка из творога со сгущенным	130/20	21,92	16,59	42,00	405,00	223
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>27,72</b>	<b>21,59</b>	<b>51,60</b>	<b>512,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из тыквы, моркови и яблок	120	1,20	7,44	4,32	88,80	32
2	Жаркое по-домашнему	300	27,77	2,57	28,42	505,71	259
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>770</b>	<b>40,74</b>	<b>14,36</b>	<b>118,85</b>	<b>1023,81</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3325</b>	<b>149,47</b>	<b>127,09</b>	<b>488,91</b>	<b>3673,96</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	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Драчена	50	5,71	7,58	3,04	103,00	216
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	48,57	376,50	181
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	<b>Итого за прием</b>	<b>680</b>	<b>23,48</b>	<b>36,02</b>	<b>122,36</b>	<b>968,30</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>28,42</b>	<b>127,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра баклажанная	120	2,04	15,96	6,12	176,40	151
2	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,90	13,12	124,50	82
3	Птица запеченная	110	9,11	2,82	0,55	357,82	288
4	Картофель отварной с маслом сливочным	250	4,81	9,43	33,31	250,00	125
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>1110</b>	<b>28,44</b>	<b>35,42</b>	<b>127,78</b>	<b>1260,32</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>2,38</b>	<b>2,96</b>	<b>37,01</b>	<b>184,40</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	120	3,28	8,48	11,46	135,24	40
2	Плов (говядина)	250	32,80	33,78	52,04	644,00	265
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>840</b>	<b>52,88</b>	<b>56,19</b>	<b>171,21</b>	<b>1402,04</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3350</b>	<b>114,14</b>	<b>136,75</b>	<b>494,78</b>	<b>4042,66</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	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	300	12,99	18,56	50,26	421,43	183
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>670</b>	<b>26,91</b>	<b>38,91</b>	<b>115,05</b>	<b>919,73</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>28,42</b>	<b>127,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы	120	1,56	8,88	10,20	127,20	39
2	Суп картофельный с крупой (рис)	300	23,67	3,26	14,54	102,90	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	110	17,18	23,83	9,72	321,60	297
4	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,01	51,80	295,00	302
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	<b>Итого за прием</b>	<b>1060</b>	<b>60,28</b>	<b>43,28</b>	<b>171,40</b>	<b>1233,50</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>1,18</b>	<b>1,41</b>	<b>42,70</b>	<b>194,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из припущенной моркови	120	1,44	7,20	13,44	124,80	21
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17,55	8,91	6,84	189,00	229
4	Пюре картофельное	250	5,11	8,00	34,07	228,75	312
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>870</b>	<b>33,62</b>	<b>25,52</b>	<b>118,14</b>	<b>847,35</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3320</b>	<b>128,95</b>	<b>115,28</b>	<b>483,71</b>	<b>3422,78</b>	

День: суббота  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Суп молочный с крупой (рис)	300	4,46	5,36	9,22	106,80	121
3	Макаронны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	204
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	<b>Итого за прием</b>	<b>850</b>	<b>31,01</b>	<b>40,59</b>	<b>117,49</b>	<b>963,44</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>1,16</b>	<b>1,16</b>	<b>28,42</b>	<b>127,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра кабачковая консервированная	120	22,80	10,68	9,24	141,60	150
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,63	3,34	18,47	127,20	104
3	Вареники с картофелем	245/15	27,86	7,14	51,21	380,86	395
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>1000</b>	<b>63,61</b>	<b>22,47</b>	<b>153,61</b>	<b>1001,26</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	22,60	8,00	31,00	286,00	285
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>28,40</b>	<b>13,00</b>	<b>40,60</b>	<b>393,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат картофельный с яблоками	120	1,44	18,24	10,32	212,40	67
2	Рагу из овощей и мяса	300	20,40	20,40	20,40	346,80	322
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Кондитерское изделие	40	1,56	12,24	25,00	216,40	580
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>32,92</b>	<b>52,29</b>	<b>119,51</b>	<b>1080,40</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3330</b>	<b>162,90</b>	<b>134,51</b>	<b>467,63</b>	<b>3665,70</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	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Омлет с сыром	60	14,34	23,54	2,04	278,00	211
3	Суп молочный с крупой (пшено)	300	4,46	5,36	9,22	106,80	121
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	<b>Итого за прием</b>	<b>740</b>	<b>30,83</b>	<b>48,10</b>	<b>73,74</b>	<b>855,40</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Яблоки фаршированные творогом	150	15,01	1,49	29,18	214,00	373
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>15,01</b>	<b>1,49</b>	<b>29,18</b>	<b>214,00</b>	
<b>Обед</b>							
1	Пюре из моркови	120	1,68	4,56	10,44	88,80	477
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	300	2,51	6,11	15,23	137,40	96
3	Шницель рыбный натуральный	120	14,51	17,75	17,51	288,36	235
4	Картофель отварной с маслом сливочным	250	4,81	9,43	33,31	250,00	125
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	<b>Итого за прием</b>	<b>1120</b>	<b>32,96</b>	<b>39,16</b>	<b>161,63</b>	<b>1151,36</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	47,80	278,00	429
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>8,00</b>	<b>6,22</b>	<b>57,10</b>	<b>316,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Овощи консервированные отварные	100	3,60	4,56	63,60	200,40	157
2	Бигус	250	27,00	19,95	78,00	319,50	329
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Кондитерское изделие	40	0,24	1,88	30,00	146,40	581
6	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	108,00	82
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>980</b>	<b>41,96</b>	<b>28,50</b>	<b>265,89</b>	<b>1125,90</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3630</b>	<b>134,56</b>	<b>128,47</b>	<b>595,55</b>	<b>3762,66</b>	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>130,88</i>	<i>132,18</i>	<i>498,47</i>	<i>3698,26</i>	
	<i>Норма</i>		<i>130</i>	<i>133</i>	<i>498</i>	<i>3715</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>101</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	