

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 7-11 лет

День: понедельник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,9	15,6	44,8	360,7	173
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	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
	Итого за прием	635	31,46	40,90	110,79	938,71	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	Итого за прием	290	1,16	1,16	28,42	127,60	
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 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
	Итого за прием	980	40,04	42,14	151,94	1159,60	
Полдник							
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
	Итого за прием	230	1,37	9,28	28,05	200,30	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	100	2,10	3,80	13,70	118,00	486
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/50	16,58	8,42	6,46	178,50	229
3	Картофель отварной с маслом сливочным	220	4,23	8,30	29,31	220,00	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
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	810	32,35	21,84	118,65	843,20	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2945	112,18	120,32	445,85	3369,42	

День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	12,37	33,50	280,95	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
	Итого за прием	675	39,46	41,16	134,57	1066,35	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	Итого за прием	290	1,16	1,16	28,42	127,60	
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	1,34	117,00	82
3	Котлеты рубленые из птицы	110	17,44	16,76	16,28	286,00	294
4	Рис припущенный	200	4,85	5,73	4,89	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
	Итого за прием	980	35,67	37,72	115,35	1174,40	
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 с сыром	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	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
	Итого за прием	890	16,82	29,01	98,19	781,60	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3110	104,41	124,00	435,64	3565,45	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Салат из моркови и кураги	80	1,52	2,40	14,00	84,00	48
3	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	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
	Итого за прием	605	23,86	30,44	112,56	820,70	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	Итого за прием	290	1,16	1,16	28,42	127,60	
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	Пюре картофельное	220	4,49	7,04	29,98	201,30	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
	Итого за прием	1010	41,09	33,22	136,07	1008,17	
Полдник							
1	Сырники из творога со сгущенным	120/20	21,68	17,94	34,28	386,00	219
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	200	27,48	22,94	43,88	493,00	
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	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
	Итого за прием	700	14,68	26,51	102,34	793,55	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3005	114,07	119,27	431,28	3343,03	

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,9	15,6	44,8	360,7	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
	Итого за прием	630	27,26	36,77	109,53	880,02	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	Итого за прием	290	1,16	1,16	28,42	127,60	
Обед							
1	Овощи консервированные отварные	100	3,00	3,80	5,30	67,00	157
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	250	2,09	5,09	12,69	114,50	96
3	Плов из птицы	250	2,25	11,18	45,57	373,33	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
	Итого за прием	920	17,33	21,48	150,06	954,43	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	21,09	7,47	28,93	266,93	285
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	340	21,29	7,57	38,23	304,93	
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	220	4,49	7,04	29,98	201,30	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
	Итого за прием	815	34,22	39,96	158,37	1128,88	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3195	107,05	111,93	492,61	3495,86	

День: пятница
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	211
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251,00	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
	Итого за прием	645	29,26	46,39	99,39	933,40	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	Итого за прием	290	1,16	1,16	28,42	127,60	
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	1,71	16,10	21,71	300,00	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
	Итого за прием	920	14,98	28,75	129,18	907,40	
Полдник							
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
	Итого за прием	320	3,25	2,94	42,52	209,30	
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	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
	Итого за прием	700	31,42	34,13	114,24	911,95	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2945	85,87	118,36	421,75	3189,65	

День: субботу
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	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	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	605	23,18	32,31	133,80	919,59	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	Итого за прием	290	1,16	1,16	28,42	127,60	
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 в молоке	220	4,80	8,47	23,47	198,00	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
	Итого за прием	1010	36,84	36,61	146,45	1079,53	
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	200	8,42	6,01	5,18	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
	Итого за прием	720	34,59	31,51	91,26	973,60	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3140	107,23	116,07	450,17	3476,82	

День: воскресенье
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	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
	Итого за прием	595	22,87	26,30	85,30	683,00	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	Итого за прием	290	1,16	1,16	28,42	127,60	
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	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
	Итого за прием	920	46,96	44,41	123,88	1084,73	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	230	2,17	9,18	38,95	247,10	
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	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2915	106,22	125,75	393,68	3143,03	

День: понедельник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	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
	Итого за прием	615	24,78	32,27	101,23	794,59	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	Итого за прием	290	1,16	1,16	28,42	127,60	
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	Пюре картофельное	220	4,49	7,04	29,98	201,30	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
	Итого за прием	1010	40,24	26,38	144,92	990,42	
Полдник							
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
	Итого за прием	230	1,18	1,41	42,70	194,60	
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	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	795	38,51	28,44	140,79	972,58	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	2940	111,67	94,65	466,06	3179,79	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,9	15,6	44,8	360,7	173
3	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	21,09	7,47	28,93	266,93	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
	Итого за прием	715	42,83	37,87	139,44	1070,65	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	Итого за прием	290	1,16	1,16	28,42	127,60	
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	3,27	259,20	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
	Итого за прием	950	34,51	46,23	114,21	1139,40	
Полдник							
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
	Итого за прием	230	3,25	2,94	42,52	209,30	
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	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	670	28,76	21,31	99,20	722,80	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3055	116,31	114,51	431,80	3369,74	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
3	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,3	15,3	40,8	339,3	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
	Итого за прием	595	22,76	33,30	105,25	813,59	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	Итого за прием	290	1,16	1,16	28,42	127,60	
Обед							
1	Икра морковная	100	3,8	8,10	7,50	118,00	95
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	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	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
	Итого за прием	950	42,68	37,04	156,35	1139,10	
Полдник							
1	Запеканка из творога со сгущенным	120/20	20,46	15,48	39,20	378,00	223
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	340	26,26	20,48	48,80	485,00	
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	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	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	690	35,16	35,41	105,96	883,23	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3065	133,82	132,39	452,78	3548,52	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	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	40,48	313,75	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
	Итого за прием	625	23,44	32,39	114,20	872,55	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	Итого за прием	290	1,16	1,16	28,42	127,60	
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 сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	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
	Итого за прием	950	26,40	28,67	115,16	1080,53	
Полдник							
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
	Итого за прием	230	2,38	2,96	37,01	184,40	
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	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"	75	5,46	9,39	32,94	238,50	424
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	745	45,05	46,02	149,65	1192,67	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3040	104,22	116,19	452,44	3557,75	

День: пятница
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	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
	Итого за прием	615	24,71	32,19	106,61	816,49	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	Итого за прием	290	1,16	1,16	28,42	127,60	
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	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
	Итого за прием	970	35,46	37,29	165,65	1141,55	
Полдник							
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
	Итого за прием	230	1,18	1,41	42,70	194,60	
Ужин							
1	Салат из припущенной моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/50	16,58	8,42	6,46	178,50	229
3	Пюре картофельное	220	4,49	7,04	29,98	201,30	312
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
	Итого за прием	810	31,79	22,87	111,43	788,60	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3115	100,09	99,91	462,81	3168,84	

День: суббота
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Суп молочный с крупой (рис)	250	3,71	4,47	7,68	89,00	121
3	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	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
	Итого за прием	780	28,91	38,11	112,54	912,20	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
	Итого за прием	290	1,16	1,16	28,42	127,60	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	100	1,90	8,90	7,70	118,00	150
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	104
3	Вареники с картофелем	235/15	26,78	6,86	49,24	366,22	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
	Итого за прием	920	41,20	19,85	147,02	941,82	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	21,09	7,47	28,93	266,93	285
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	340	26,89	12,47	38,53	373,93	
Ужин							
1	Салат картофельный с яблоками	100	1,20	15,20	8,60	177,00	67
2	Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,00	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	30	1,56	12,24	25,00	216,40	580
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	710	29,28	45,85	114,39	987,20	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3100	133,24	122,44	448,91	3442,75	

День: воскресенье
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139,00	211
3	Суп молочный с крупой (пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89,00	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
	Итого за прием	630	22,92	35,43	71,19	698,60	
Второй Завтрак							
1	Яблоки фаршированные творогом	150	15,01	1,49	29,18	214,00	373
	Итого за прием	150	15,01	1,49	29,18	214,00	
Обед							
1	Пюре из моркови	100	1,40	3,80	8,70	74,00	477
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	250	20,93	50,93	12,69	114,50	96
3	Шницель рыбный натуральный	120	13,40	16,39	16,17	266,18	235
4	Картофель отварной с маслом сливочным	220	4,23	8,30	29,31	220,00	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
	Итого за прием	1010	49,40	80,72	152,01	1061,48	
Полдник							
1	Булочка "Веснушка"	75	5,85	4,59	35,85	208,50	429
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	275	6,05	4,69	45,15	246,50	
Ужин							
1	Овощи консервированные отварные	100	3,00	3,80	5,30	67,00	157
2	Бигус	250	22,50	16,63	6,50	266,25	329
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	3,44	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	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	82
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	900	36,80	23,95	97,59	882,65	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3305	135,98	151,27	403,12	3203,23	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>112,31</i>	<i>119,92</i>	<i>442,06</i>	<i>3360,99</i>	
	<i>Норма</i>		<i>112</i>	<i>119</i>	<i>424</i>	<i>3209</i>	
	<i>Процент выполнимости</i>		<i>101</i>	<i>101</i>	<i>104</i>	<i>105</i>	