

Согласовано  
Директор ГБОУ РК

"Феодосийская санаторная  
школа-интернат"

г. Феодосия

И.В. Калинина

2024г.



Утверждаю

Директор

ООО "Сбалансированное питание"

г. Симферополь

Е.В. Евсюкова

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: ЗИМНИЙ*

*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	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
2	Кондитерское изделие	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
	<b>Итого за прием</b>	<b>215</b>	<b>0,71</b>	<b>4,61</b>	<b>24,06</b>	<b>141,05</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из 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	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
2	Фрукты свежие	170	2,55	0,85	35,70	163,20	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>3,55</b>	<b>0,85</b>	<b>55,90</b>	<b>248,00</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 сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>25,61</b>	<b>17,95</b>	<b>82,38</b>	<b>617,00</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>32,60</b>	<b>136,40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2590</b>	<b>85,70</b>	<b>74,51</b>	<b>361,15</b>	<b>2626,15</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	Оладьи 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	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>3,67</b>	<b>6,57</b>	<b>58,52</b>	<b>305,00</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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>26,96</b>	<b>29,11</b>	<b>129,86</b>	<b>703,75</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	2,55	0,85	35,70	163,20	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>3,55</b>	<b>0,85</b>	<b>55,90</b>	<b>248,00</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	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>32,60</b>	<b>136,40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2715</b>	<b>69,87</b>	<b>83,11</b>	<b>463,84</b>	<b>2882,20</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	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	70
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>18,61</b>	<b>13,31</b>	<b>86,06</b>	<b>544,70</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Булочка "Веснушка"	75	5,85	4,59	35,85	208,50	429
2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>6,01</b>	<b>4,75</b>	<b>63,73</b>	<b>323,10</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра баклажанная консервированная	70	1,19	9,31	3,57	102,90	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	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>31,37</b>	<b>45,61</b>	<b>54,79</b>	<b>752,50</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	2,55	0,85	35,70	163,20	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>3,55</b>	<b>0,85</b>	<b>55,90</b>	<b>248,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	1,91	4,95	6,69	78,89	40
2	Шницели припущенные из птицы	90	18,00	16,20	9,64	255,86	372
3	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	139
4	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
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>600</b>	<b>28,73</b>	<b>28,48</b>	<b>84,17</b>	<b>716,85</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>32,60</b>	<b>136,40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2615</b>	<b>88,87</b>	<b>93,40</b>	<b>377,25</b>	<b>2721,55</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	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>370</b>	<b>8,60</b>	<b>8,00</b>	<b>75,10</b>	<b>408,00</b>	
<b>Обед</b>							
1	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	123,00	88
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>770</b>	<b>10,98</b>	<b>23,98</b>	<b>116,93</b>	<b>801,47</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	2,55	0,85	35,70	163,20	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>3,55</b>	<b>0,85</b>	<b>55,90</b>	<b>248,00</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	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>49,04</b>	<b>31,57</b>	<b>96,59</b>	<b>757,08</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>32,60</b>	<b>136,40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2675</b>	<b>87,94</b>	<b>72,97</b>	<b>446,85</b>	<b>2902,80</b>	

День: \_\_\_\_\_  
 пятница  
 Неделя: \_\_\_\_\_  
 первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			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	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>215</b>	<b>1,79</b>	<b>1,56</b>	<b>43,17</b>	<b>195,05</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат "Свеколка"	70	5,60	7,07	10,64	128,80	83
2	Суп с макаронными изделиями	200	19,08	4,06	10,40	93,60	111
3	Рагу из птицы	200	14,35	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>44,63</b>	<b>24,94</b>	<b>98,00</b>	<b>732,40</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	2,55	0,85	35,70	163,20	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>3,55</b>	<b>0,85</b>	<b>55,90</b>	<b>248,00</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	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>32,60</b>	<b>136,40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2430</b>	<b>85,57</b>	<b>59,18</b>	<b>359,96</b>	<b>2345,00</b>	

День: \_\_\_\_\_  
 субботу  
 Неделя: \_\_\_\_\_  
 первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			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	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>50</b>	<b>3,64</b>	<b>6,26</b>	<b>21,96</b>	<b>159,00</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи консервированные отварные	70	2,10	2,66	3,71	46,90	157
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>35,39</b>	<b>25,43</b>	<b>98,64</b>	<b>745,72</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	2,55	0,85	35,70	163,20	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	25,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>3,55</b>	<b>25,85</b>	<b>55,90</b>	<b>248,00</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	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>32,60</b>	<b>136,40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2370</b>	<b>80,12</b>	<b>86,35</b>	<b>415,41</b>	<b>2518,42</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	Овощи натуральные по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00	71
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>16,33</b>	<b>11,90</b>	<b>76,00</b>	<b>480,80</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Кондитерское изделие	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
2	Кисель из повидла, джема	200	1,00	0,06	29,80	124,00	482
	<b>Итого за прием</b>	<b>215</b>	<b>1,59</b>	<b>4,65</b>	<b>39,18</b>	<b>205,15</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	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>37,10</b>	<b>34,81</b>	<b>92,91</b>	<b>835,54</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	2,55	0,85	35,70	163,20	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>3,55</b>	<b>0,85</b>	<b>55,90</b>	<b>248,00</b>	
<b>Ужин</b>							
53	Салат витаминный	70	0,84	3,64	6,65	63,00	
2	Котлеты домашние (говядина)	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
3	Каша рассыпчатая пшенная	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>21,87</b>	<b>29,75</b>	<b>87,59</b>	<b>704,13</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>32,60</b>	<b>136,40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2665</b>	<b>81,04</b>	<b>82,36</b>	<b>384,17</b>	<b>2610,02</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	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>4,03</b>	<b>3,08</b>	<b>38,59</b>	<b>198,90</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат "Пёстрый"	70	0,93	3,62	8,75	71,17	84
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
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>27,97</b>	<b>31,04</b>	<b>114,23</b>	<b>765,99</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	2,55	0,85	35,70	163,20	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>3,55</b>	<b>0,85</b>	<b>55,90</b>	<b>248,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из 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	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>23,38</b>	<b>20,07</b>	<b>91,96</b>	<b>645,29</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>32,60</b>	<b>136,40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2815</b>	<b>83,71</b>	<b>81,83</b>	<b>405,80</b>	<b>2625,34</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	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>215</b>	<b>1,33</b>	<b>1,57</b>	<b>20,46</b>	<b>100,25</b>	
<b>Обед</b>							
1	Винегрет овощной	70	0,98	7,07	4,62	86,10	88
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Биточки (особые) (говядина)	90	12,88	20,59	10,91	283,09	269
4	Макаронные изделия отварные с м\с	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203
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 свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>29,31</b>	<b>38,59</b>	<b>118,81</b>	<b>867,41</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	2,55	0,85	35,70	163,20	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>3,55</b>	<b>0,85</b>	<b>55,90</b>	<b>248,00</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	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>0,60</b>	<b>0,40</b>	<b>32,60</b>	<b>136,40</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2505</b>	<b>73,71</b>	<b>75,21</b>	<b>348,37</b>	<b>2673,92</b>	

День: среда  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			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 сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>510</b>	<b>11,98</b>	<b>2,39</b>	<b>88,43</b>	<b>423,99</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Мусс яблочный (на манной крупе)	100	0,93	0,20	22,19	94,30	455
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>1,06</b>	<b>0,22</b>	<b>36,88</b>	<b>154,20</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	Фрукты свежие	170	2,55	0,85	35,70	163,20	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>3,55</b>	<b>0,85</b>	<b>55,90</b>	<b>248,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из капусты белокочанной	70	0,92	2,27	4,53	42,28	45
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>26,20</b>	<b>25,29</b>	<b>75,64</b>	<b>635,07</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>2515</b>	<b>75,66</b>	<b>59,05</b>	<b>341,59</b>	<b>2440,22</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>Полдник</b>							
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>3,77</b>	<b>6,28</b>	<b>36,65</b>	<b>218,90</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра овощная	70	0,91	1,89	2,66	31,50	52
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 свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>19,96</b>	<b>15,37</b>	<b>97,11</b>	<b>825,86</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	2,55	0,85	35,70	163,20	82
2	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>3,55</b>	<b>0,85</b>	<b>55,90</b>	<b>248,00</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
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
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>605</b>	<b>1,82</b>	<b>1,21</b>	<b>98,62</b>	<b>412,61</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>2770</b>	<b>43,99</b>	<b>29,31</b>	<b>389,12</b>	<b>2303,94</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>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	15	21,23	25,46	79,17	632,43	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>21,36</b>	<b>25,46</b>	<b>109,82</b>	<b>752,43</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат "Свеколка"	70	5,60	7,07	10,64	128,80	83
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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>32,48</b>	<b>31,13</b>	<b>130,20</b>	<b>941,00</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из 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>2775</b>	<b>102,73</b>	<b>102,22</b>	<b>456,87</b>	<b>3177,46</b>	

День: суббота  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
2	Макаронные изделия отварные с овощами	200	8,00	8,80	42,40	286,67	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>500</b>	<b>17,92</b>	<b>14,12</b>	<b>79,68</b>	<b>522,47</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Оладья с джемом	100/15	8,36	8,08	52,69	317,12	697
2	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	<b>Итого за прием</b>	<b>315</b>	<b>8,36</b>	<b>8,09</b>	<b>66,69</b>	<b>373,12</b>	
<b>Обед</b>							
1	Винегрет овощной	70	0,98	7,07	4,62	86,10	88
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 свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>51,03</b>	<b>41,57</b>	<b>107,11</b>	<b>769,72</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	2,55	0,85	35,70	163,20	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>3,55</b>	<b>0,85</b>	<b>55,90</b>	<b>248,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Икра баклажанная консервированная	70	1,19	9,31	3,57	102,90	151
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>21,02</b>	<b>28,37</b>	<b>67,56</b>	<b>608,65</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>2740</b>	<b>102,88</b>	<b>93,00</b>	<b>397,14</b>	<b>2606,76</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 пшениная 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>153,70</b>	<b>634,93</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Булочка "Домашняя"	60	4,37	7,51	26,35	190,80	424
2	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
	<b>Итого за прием</b>	<b>260</b>	<b>4,77</b>	<b>7,61</b>	<b>44,75</b>	<b>267,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра морковная	70	2,66	5,67	5,25	82,60	95
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>40,31</b>	<b>30,34</b>	<b>113,02</b>	<b>830,85</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Яблоки печёные	150	0,54	0,52	53,52	214,00	372
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>1,54</b>	<b>0,52</b>	<b>73,72</b>	<b>298,80</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Овощи консервированные отварные	70	2,10	2,66	3,71	46,90	157
2	Мясо тушеное	110	17,05	18,15	3,08	242,00	374
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,32	7,31	46,37	292,50	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	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>645</b>	<b>35,20</b>	<b>29,70</b>	<b>105,42</b>	<b>829,70</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>2835</b>	<b>100,42</b>	<b>94,06</b>	<b>510,81</b>	<b>2946,88</b>	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>83,01</i>	<i>77,61</i>	<i>404,17</i>	<i>2670,05</i>	
	<i>Норма</i>		<i>75</i>	<i>75</i>	<i>335</i>	<i>2350</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>111</i>	<i>103</i>	<i>121</i>	<i>114</i>	