

Согласовано  
Директор ГБОУ РК  
"Феодосийская санаторная  
школа-интернат"

г. Феодосия

И.В. Калинина

" " 2025г.



Утверждаю

Директор

ООО "Сбалансированное питание"

г. Симферополь

Е.В. Евсюкова

" " 2025г.



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

*СанПиН 2.3/2.4.3590-20*

*СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ*

**Возрастная категория 12-18 лет**

День: понедельник  
Неделя: первая

| №                     | Наименование блюда                      | Выход г     | Белки г       | Жиры г       | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал     | №<br>рецепту<br>ры |
|-----------------------|---|-------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------------|
|                       |   |             | всего         | всего        |                |                |                    |
| <b>Завтрак</b>        |   |             |               |              |                |                |                    |
| 1                     | Каша вязкая овсяная б\мол. с сахаром    | 250         | 7,1           | 4,2          | 44,9           | 247,6          | 173                |
| 2                     | Омлет натур. на пару б\мол.             | 115         | 10,69         | 13,30        | 2,02           | 177,00         | 210                |
| 3                     | Хлеб пшеничный                          | 60          | 4,56          | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 4                     | Хлеб ржаной                             | 40          | 3,20          | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 5                     | Чай с сахаром                           | 200         | 0,20          | 0,10         | 9,30           | 38,00          | 457                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                   | <b>665</b>  | <b>25,79</b>  | <b>18,65</b> | <b>101,76</b>  | <b>685,42</b>  |                    |
| <b>Второй Завтрак</b> |   |             |               |              |                |                |                    |
| 1                     | Чай с лимоном                           | 200         | 0,13          | 0,02         | 14,69          | 59,90          | 377                |
| 2                     | Кондитерское изделие                    | 20          | 0,78          | 6,12         | 12,50          | 108,20         | 580                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                   | <b>220</b>  | <b>0,91</b>   | <b>6,14</b>  | <b>27,19</b>   | <b>168,10</b>  |                    |
| <b>Обед</b>           |   |             |               |              |                |                |                    |
| 1                     | Салат из моркови припущенной            | 100         | 1,20          | 6,00         | 11,20          | 104,00         | 21                 |
| 2                     | Суп картофельный с бобовыми (горох)     | 250         | 5,49          | 5,27         | 16,54          | 148,25         | 102                |
| 3                     | Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят | 110         | 15,75         | 21,85        | 8,91           | 294,80         | 297                |
| 4                     | Макаронные изделия отварные с овощами   | 180         | 7,20          | 7,92         | 38,16          | 258,00         | 463                |
| 5                     | Хлеб пшеничный                          | 60          | 4,56          | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 6                     | Хлеб ржаной                             | 40          | 3,20          | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 7                     | Компот из смеси сухофруктов             | 200         | 0,66          | 0,09         | 32,01          | 132,80         | 349                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                   | <b>940</b>  | <b>38,06</b>  | <b>42,21</b> | <b>152,38</b>  | <b>1160,65</b> |                    |
| <b>Полдник</b>        |   |             |               |              |                |                |                    |
| 1                     | Соки фруктовые и ягодные                | 200         | 1,00          | 0,00         | 20,20          | 84,80          | 389                |
| 1                     | 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             | 100         | 2,10          | 3,80         | 13,70          | 118,00         | 486                |
| 2                     | Рыба, тушенная в томате с овощами       | 130/50      | 17,55         | 8,91         | 6,84           | 189,00         | 229                |
| 3                     | Картофель отварной с маслом раст        | 180         | 3,48          | 7,80         | 30,84          | 207,60         | 464                |
| 4                     | Хлеб пшеничный                          | 60          | 4,56          | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 5                     | Хлеб ржаной                             | 40          | 3,20          | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 6                     | Чай с сахаром                           | 200         | 0,20          | 0,10         | 9,30           | 38,00          | 457                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                   | <b>760</b>  | <b>31,09</b>  | <b>21,69</b> | <b>106,24</b>  | <b>775,40</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>2955</b> | <b>100,00</b> | <b>89,93</b> | <b>476,07</b>  | <b>3173,97</b> |                    |



День: вторник  
Неделя: первая

| №                     | Наименование блюда                | Выход г     | Белки г      | Жиры г        | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал     | №<br>рецепту<br>ры |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|---------------|----------------|----------------|--------------------|
|                       |                                   |             | всего        | всего         |                |                |                    |
| <b>Завтрак</b>        |                                   |             |              |               |                |                |                    |
| 1                     | Каша гречневая вязк б/мол с сахар | 250         | 10,82        | 15,46         | 41,88          | 351,19         | 256                |
| 2                     | Оладья с сахаром                  | 150/15      | 11,90        | 11,60         | 84,00          | 488,00         | 696                |
| 3                     | Хлеб пшеничный                    | 60          | 4,56         | 0,48          | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 4                     | Хлеб ржаной                       | 40          | 3,20         | 0,60          | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 5                     | Чай с лимоном                     | 200         | 0,13         | 0,02          | 15,20          | 62,00          | 377                |
|                       | <b>Итого за прием</b>             | <b>715</b>  | <b>30,61</b> | <b>28,16</b>  | <b>186,64</b>  | <b>1123,99</b> |                    |
| <b>Второй Завтрак</b> |                                   |             |              |               |                |                |                    |
| 1                     | Крендель сахарный                 | 75          | 5,31         | 9,86          | 41,81          | 277,50         | 415                |
| 2                     | Кисель из повидла, джема          | 200         | 0,13         | 0,00          | 30,65          | 120,00         | 360                |
|                       | <b>Итого за прием</b>             | <b>275</b>  | <b>5,44</b>  | <b>9,86</b>   | <b>72,46</b>   | <b>397,50</b>  |                    |
| <b>Обед</b>           |                                   |             |              |               |                |                |                    |
| 1                     | Икра кабачковая консервированная  | 100         | 1,90         | 8,90          | 7,70           | 118,00         | 150                |
| 2                     | Борщ с капустой и картофелем      | 250         | 2,03         | 5,02          | 13,44          | 117,00         | 82                 |
| 3                     | Котлеты рубленные из птицы        | 100         | 15,85        | 15,24         | 14,80          | 260,00         | 294                |
| 4                     | Рис припущенный                   | 180         | 4,37         | 5,16          | 44,00          | 239,94         | 305                |
| 5                     | Хлеб пшеничный                    | 60          | 4,56         | 0,48          | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 6                     | Хлеб ржаной                       | 40          | 3,20         | 0,60          | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 7                     | Компот из смеси сухофруктов       | 200         | 0,66         | 0,09          | 32,01          | 132,80         | 349                |
|                       | <b>Итого за прием</b>             | <b>930</b>  | <b>32,57</b> | <b>35,48</b>  | <b>157,52</b>  | <b>875,34</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                   | 100         | 4,80         | 10,70         | 6,50           | 141,00         | 33                 |
| 2                     | Рагу из овощей и мяса             | 250         | 1,70         | 17,00         | 17,00          | 289,00         | 322                |
| 3                     | Хлеб пшеничный                    | 60          | 4,56         | 0,48          | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 4                     | Хлеб ржаной                       | 40          | 3,20         | 0,60          | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 5                     | Чай с сахаром                     | 200         | 0,20         | 0,10          | 9,30           | 38,00          | 457                |
|                       | <b>Итого за прием</b>             | <b>830</b>  | <b>14,46</b> | <b>28,88</b>  | <b>78,36</b>   | <b>690,80</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>3120</b> | <b>87,23</b> | <b>103,63</b> | <b>583,48</b>  | <b>3472,03</b> |                    |



День: среда  
Неделя: первая

| №                     | Наименование блюда                               | Выход г     | Белки г       | Жиры г       | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал     | №<br>рецепту<br>ры |
|-----------------------|--|-------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------------|
|                       |  |             | всего         | всего        |                |                |                    |
| <b>Завтрак</b>        |  |             |               |              |                |                |                    |
| 2                     | Овощи натуральные по сезону                      | 100         | 0,80          | 0,10         | 1,70           | 10,00          | 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                                   | 60          | 4,56          | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 5                     | Хлеб ржаной                                      | 40          | 3,20          | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 6                     | Чай с лимоном                                    | 200         | 0,13          | 0,02         | 14,69          | 59,90          | 377                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                            | <b>640</b>  | <b>21,97</b>  | <b>13,80</b> | <b>104,43</b>  | <b>635,70</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                | 100         | 1,70          | 13,30        | 5,10           | 147,00         | 151                |
| 2                     | Суп любительский                                 | 250         | 5,90          | 2,60         | 25,30          | 149,00         | 155                |
| 3                     | Рыба припущенная                                 | 120         | 18,68         | 8,97         | 1,00           | 159,27         | 227                |
| 4                     | Картофель отварной с маслом раст                 | 180         | 3,48          | 7,80         | 30,84          | 207,60         | 464                |
| 5                     | Хлеб пшеничный                                   | 60          | 4,56          | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 6                     | Хлеб ржаной                                      | 40          | 3,20          | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 7                     | Чай каркаде                                      | 200         | 0,00          | 0,01         | 14,00          | 56,00          | 461                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                            | <b>950</b>  | <b>37,52</b>  | <b>33,76</b> | <b>121,80</b>  | <b>941,67</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 | 100         | 2,74          | 7,07         | 9,55           | 112,70         | 40                 |
| 2                     | Шницели припущенные из птицы                     | 110         | 22,00         | 19,80        | 11,79          | 312,71         | 372                |
| 3                     | Капуста тушеная                                  | 180         | 3,67          | 6,62         | 14,20          | 138,60         | 139                |
| 4                     | Кондитерское изделие                             | 20          | 0,12          | 0,94         | 15,00          | 73,20          | 581                |
| 5                     | Хлеб пшеничный                                   | 60          | 4,56          | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 6                     | Хлеб ржаной                                      | 40          | 3,20          | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 7                     | Чай с сахаром                                    | 200         | 0,20          | 0,10         | 9,30           | 38,00          | 457                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                            | <b>710</b>  | <b>36,49</b>  | <b>35,61</b> | <b>105,40</b>  | <b>898,01</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>3145</b> | <b>106,13</b> | <b>89,17</b> | <b>483,86</b>  | <b>3182,89</b> |                    |



День: четверг  
Неделя: первая

| №                     | Наименование блюда                      | Выход г     | Белки г      | Жиры г       | Углеводы г    | ЭЦ ккал        | № рецептуры |
|-----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|                       |   |             | 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    | 250         | 7,1          | 4,2          | 44,9          | 247,6          | 173         |
| 4                     | Хлеб пшеничный                          | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 140,40         | 573         |
| 5                     | Хлеб ржаной                             | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04         | 82,40          | 574         |
| 6                     | Чай с лимоном                           | 200         | 0,13         | 0,02         | 14,69         | 59,90          | 377         |
|                       | <b>Итого за прием</b>                   | <b>655</b>  | <b>20,33</b> | <b>9,87</b>  | <b>129,17</b> | <b>689,38</b>  |             |
| <b>Второй Завтрак</b> |   |             |              |              |               |                |             |
| 1                     | Кондитерское изделие                    | 20          | 1,50         | 1,96         | 14,88         | 83,00          | 582         |
| 2                     | Чай с сахаром                           | 200         | 0,20         | 0,10         | 9,30          | 38,00          | 457         |
|                       | <b>Итого за прием</b>                   | <b>220</b>  | <b>1,70</b>  | <b>2,06</b>  | <b>24,18</b>  | <b>121,00</b>  |             |
| <b>Обед</b>           |   |             |              |              |               |                |             |
| 1                     | Салат из свеклы и моркови               | 100         | 1,30         | 6,10         | 7,30          | 89,00          | 27          |
| 2                     | Рассольник "Ленинградский" (перловка)   | 250         | 20,93        | 5,09         | 12,69         | 114,50         | 96          |
| 3                     | Плов из птицы                           | 250         | 2,25         | 11,18        | 45,57         | 373,33         | 291         |
| 4                     | Хлеб пшеничный                          | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 140,40         | 573         |
| 5                     | Хлеб ржаной                             | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04         | 82,40          | 574         |
| 6                     | Компот из смеси сухофруктов             | 200         | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,80         | 349         |
|                       | <b>Итого за прием</b>                   | <b>900</b>  | <b>32,90</b> | <b>23,55</b> | <b>143,13</b> | <b>932,43</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                     | Пюре из моркови                         | 100         | 1,40         | 3,80         | 8,70          | 74,00          | 477         |
| 2                     | Котлеты домашние (говядина)             | 100         | 12,15        | 23,22        | 9,15          | 293,48         | 271         |
| 3                     | Картофель отварной с луком и раст.масл. | 180         | 3,76         | 7,45         | 31,50         | 209,45         | 166         |
| 4                     | Хлеб пшеничный                          | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 140,40         | 573         |
| 5                     | Хлеб ржаной                             | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04         | 82,40          | 574         |
| 6                     | 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>700</b>  | <b>25,39</b> | <b>36,58</b> | <b>119,21</b> | <b>910,93</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>2845</b> | <b>84,47</b> | <b>98,30</b> | <b>384,98</b> | <b>3038,14</b> |             |



День: пятница  
Неделя: первая

| №                     | Наименование блюда               | Выход г     | Белки г      | Жиры г       | Углероды г    | ЭЦ ккал        | № рецептуры |
|-----------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|                       |                                  |             | 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 | 250         | 5,95         | 0,36         | 49,76         | 227,38         | 256         |
| 3                     | Хлеб пшеничный                   | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 140,40         | 573         |
| 4                     | Хлеб ржаной                      | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04         | 82,40          | 574         |
| 5                     | Чай с лимоном                    | 200         | 0,13         | 0,02         | 15,20         | 62,00          | 377         |
|                       | <b>Итого за прием</b>            | <b>670</b>  | <b>24,99</b> | <b>15,34</b> | <b>112,63</b> | <b>696,88</b>  |             |
| <b>Второй Завтрак</b> |                                  |             |              |              |               |                |             |
| 1                     | Кондитерское изделие             | 20          | 1,50         | 1,96         | 14,88         | 83,00          | 582         |
| 2                     | Компот из смеси сухофруктов      | 200         | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,80         | 349         |
|                       | <b>Итого за прием</b>            | <b>220</b>  | <b>2,16</b>  | <b>2,05</b>  | <b>46,89</b>  | <b>215,80</b>  |             |
| <b>Обед</b>           |                                  |             |              |              |               |                |             |
| 1                     | Салат "Свеколка"                 | 100         | 8,00         | 10,10        | 15,20         | 184,00         | 83          |
| 2                     | Суп с макаронными изделиями      | 250         | 2,39         | 5,08         | 13,00         | 117,00         | 111         |
| 3                     | Рагу из птицы                    | 250         | 17,94        | 16,10        | 21,71         | 300,00         | 289         |
| 4                     | Хлеб пшеничный                   | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 140,40         | 573         |
| 5                     | Хлеб ржаной                      | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04         | 82,40          | 574         |
| 6                     | Компот из свежих плодов          | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 342         |
|                       | <b>Итого за прием</b>            | <b>900</b>  | <b>36,25</b> | <b>32,52</b> | <b>123,35</b> | <b>938,40</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      | 100         | 2,10         | 3,80         | 13,70         | 118,00         | 486         |
| 2                     | Биточки (особые) (говядина)      | 100         | 14,31        | 22,87        | 12,13         | 314,55         | 269         |
| 3                     | Каша гречневая вязкая            | 180         | 5,50         | 6,04         | 24,63         | 174,60         | 303         |
| 4                     | Хлеб пшеничный                   | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 140,40         | 573         |
| 5                     | Хлеб ржаной                      | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04         | 82,40          | 574         |
| 6                     | Чай с сахаром                    | 200         | 0,20         | 0,10         | 9,30          | 38,00          | 457         |
|                       | <b>Итого за прием</b>            | <b>680</b>  | <b>29,86</b> | <b>33,90</b> | <b>105,31</b> | <b>867,95</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>2780</b> | <b>87,38</b> | <b>73,33</b> | <b>384,68</b> | <b>3002,33</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 | 250         | 5,95         | 0,36         | 49,76         | 227,38         | 256         |
| 3                     | Хлеб пшеничный                    | 50          | 3,80         | 0,40         | 24,60         | 117,00         | 573         |
| 4                     | Хлеб ржаной                       | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04         | 82,40          | 574         |
| 5                     | Кондитерское изделие              | 20          | 1,50         | 1,96         | 14,88         | 83,00          | 582         |
| 6                     | Чай с сахаром                     | 200         | 0,20         | 0,10         | 9,30          | 38,00          | 457         |
|                       | <b>Итого за прием</b>             | <b>610</b>  | <b>14,95</b> | <b>3,62</b>  | <b>125,93</b> | <b>595,78</b>  |             |
| <b>Второй Завтрак</b> |                                   |             |              |              |               |                |             |
| 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         |
|                       | <b>Итого за прием</b>             | <b>275</b>  | <b>5,66</b>  | <b>9,49</b>  | <b>42,24</b>  | <b>276,50</b>  |             |
| <b>Обед</b>           |                                   |             |              |              |               |                |             |
| 1                     | Овощи консервированные отварные   | 100         | 3,00         | 3,80         | 5,30          | 67,00          | 157         |
| 2                     | Щи из свежей капусты с картофелем | 250         | 1,77         | 4,95         | 7,90          | 89,75          | 88          |
| 3                     | Шницель рыбный натуральный        | 120         | 13,40        | 16,39        | 16,17         | 266,18         | 235         |
| 4                     | Картофель отварной                | 180         | 2,28         | 5,16         | 20,52         | 140,40         | 464         |
| 5                     | Хлеб пшеничный                    | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 140,40         | 573         |
| 6                     | Хлеб ржаной                       | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04         | 82,40          | 574         |
| 7                     | Компот из смеси сухофруктов       | 200         | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,80         | 349         |
|                       | <b>Итого за прием</b>             | <b>950</b>  | <b>28,86</b> | <b>31,47</b> | <b>127,46</b> | <b>918,93</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                   | 100         | 1,30         | 7,40         | 8,50          | 106,00         | 39          |
| 2                     | Гуляш (говядина)                  | 100         | 14,55        | 16,79        | 2,89          | 221,00         | 260         |
| 3                     | Каша пшеничная рассыпчатая        | 180         | 7,58         | 5,41         | 46,62         | 265,50         | 302         |
| 4                     | Хлеб пшеничный                    | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 140,40         | 573         |
| 5                     | Хлеб ржаной                       | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04         | 82,40          | 574         |
| 6                     | Компот из свежих плодов           | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,88         | 114,60         | 342         |
|                       | <b>Итого за прием</b>             | <b>680</b>  | <b>31,35</b> | <b>30,84</b> | <b>131,45</b> | <b>929,90</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>2945</b> | <b>95,02</b> | <b>88,38</b> | <b>502,29</b> | <b>3206,61</b> |             |



День: воскресенье  
Неделя: первая

| №                     | Наименование блюда                    | Выход г     | Белки г       | Жиры г        | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал     | №<br>рецепту<br>ры |
|-----------------------|---------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------------|
|                       |                                       |             | всего         | всего         |                |                |                    |
| <b>Завтрак</b>        |                                       |             |               |               |                |                |                    |
| 1                     | Овощи натуральные по сезону           | 80          | 0,64          | 0,08          | 1,36           | 8,00           | 71                 |
| 2                     | Яйца вареные                          | 40          | 5,08          | 4,60          | 0,28           | 63,00          | 209                |
| 3                     | Макаронные изделия отварные с овощами | 180         | 7,20          | 7,92          | 38,16          | 258,00         | 463                |
| 4                     | Хлеб пшеничный                        | 60          | 4,56          | 0,48          | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 5                     | Хлеб ржаной                           | 40          | 3,20          | 0,60          | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 6                     | Чай с лимоном                         | 200         | 0,13          | 0,02          | 15,20          | 62,00          | 377                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                 | <b>600</b>  | <b>20,81</b>  | <b>13,70</b>  | <b>100,56</b>  | <b>613,80</b>  |                    |
| <b>Второй Завтрак</b> |                                       |             |               |               |                |                |                    |
| 1                     | Кондитерское изделие                  | 20          | 0,78          | 6,12          | 12,50          | 108,20         | 580                |
| 2                     | Кисель из повидла, джема              | 200         | 1,00          | 0,06          | 29,80          | 124,00         | 482                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                 | <b>220</b>  | <b>1,78</b>   | <b>6,18</b>   | <b>42,30</b>   | <b>232,20</b>  |                    |
| <b>Обед</b>           |                                       |             |               |               |                |                |                    |
| 1                     | Икра баклажанная консервированная     | 100         | 1,70          | 13,30         | 5,10           | 147,00         | 151                |
| 2                     | Суп картофельный с рыбой              | 250         | 11,80         | 3,90          | 10,80          | 125,50         | 119                |
| 3                     | Жаркое по-домашнему                   | 250         | 23,14         | 25,84         | 23,69          | 421,43         | 259                |
| 4                     | Хлеб пшеничный                        | 50          | 3,80          | 0,40          | 24,60          | 117,00         | 573                |
| 5                     | Хлеб ржаной                           | 40          | 3,20          | 0,60          | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 6                     | Компот из свежих плодов               | 200         | 0,16          | 0,16          | 27,88          | 114,60         | 342                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                 | <b>890</b>  | <b>43,80</b>  | <b>44,20</b>  | <b>108,11</b>  | <b>1007,93</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 "Серпень"                       | 100         | 6,90          | 5,40          | 12,40          | 126,00         | 77                 |
| 2                     | Котлеты домашние (говядина)           | 100         | 12,15         | 23,22         | 9,15           | 293,48         | 271                |
| 3                     | Каша рассыпчатая пшеничная            | 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                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                 | <b>680</b>  | <b>32,36</b>  | <b>35,00</b>  | <b>114,44</b>  | <b>900,60</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>2960</b> | <b>102,90</b> | <b>100,34</b> | <b>453,90</b>  | <b>3138,93</b> |                    |



День: понедельник  
Неделя: вторая

| №                     | Наименование блюда                | Выход г     | Белки г      | Жиры г       | Углероды г    | ЭЦ ккал        | № рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|                       |                                   |             | 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                    | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 140,40         | 573         |
| 4                     | Хлеб ржаной                       | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04         | 82,40          | 574         |
| 5                     | Чай с сахаром                     | 200         | 0,20         | 0,10         | 9,30          | 38,00          | 457         |
|                       | <b>Итого за прием</b>             | <b>615</b>  | <b>27,30</b> | <b>26,85</b> | <b>90,39</b>  | <b>718,75</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"                   | 100         | 1,33         | 5,17         | 12,50         | 101,67         | 84          |
| 2                     | Суп из овощей                     | 250         | 1,59         | 4,99         | 9,15          | 95,25          | 99          |
| 3                     | Рыба припущенная                  | 120         | 18,68        | 8,97         | 1,00          | 159,27         | 227         |
| 4                     | Картофель запеченный              | 180         | 4,92         | 18,12        | 40,32         | 237,24         | 476         |
| 5                     | Хлеб пшеничный                    | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52         | 140,40         | 573         |
| 6                     | Хлеб ржаной                       | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04         | 82,40          | 574         |
| 7                     | Компот из смеси сухофруктов       | 200         | 0,66         | 0,09         | 32,01         | 132,80         | 349         |
|                       | <b>Итого за прием</b>             | <b>950</b>  | <b>34,94</b> | <b>38,41</b> | <b>140,55</b> | <b>949,03</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                  | 100         | 1,20         | 6,00         | 11,20         | 104,00         | 21          |
| 2                     | Голубцы ленивые (говядина)        | 270/30      | 18,65        | 15,63        | 31,23         | 339,87         | 298         |
| 3                     | Хлеб пшеничный                    | 70          | 5,32         | 0,56         | 34,44         | 163,80         | 573         |
| 4                     | Хлеб ржаной                       | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04         | 82,40          | 574         |
| 5                     | 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>730</b>  | <b>28,68</b> | <b>23,83</b> | <b>117,21</b> | <b>801,27</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>2915</b> | <b>99,10</b> | <b>93,42</b> | <b>475,23</b> | <b>3052,36</b> |             |



День: вторник  
Неделя: вторая

| №                     | Наименование блюда                   | Выход г     | Белки г      | Жиры г       | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал     | №<br>рецепту<br>ры |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------------|
|                       |                                      |             | всего        | всего        |                |                |                    |
| <b>Завтрак</b>        |                                      |             |              |              |                |                |                    |
| 1                     | Каша вязкая овсяная б\мол. с сахаром | 250         | 7,1          | 4,2          | 44,9           | 247,6          | 173                |
| 2                     | Блины с джемом                       | 200         | 11,74        | 19,74        | 91,74          | 58,71          | 694                |
| 3                     | Хлеб пшеничный                       | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 4                     | Хлеб ржаной                          | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 5                     | Чай с лимоном                        | 200         | 0,13         | 0,02         | 15,20          | 62,00          | 377                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                | <b>750</b>  | <b>26,77</b> | <b>25,01</b> | <b>197,38</b>  | <b>591,13</b>  |                    |
| <b>Второй Завтрак</b> |                                      |             |              |              |                |                |                    |
| 1                     | Кондитерское изделие                 | 20          | 1,50         | 1,96         | 14,88          | 83,00          | 582                |
| 2                     | Чай с сахаром                        | 200         | 0,20         | 0,10         | 9,30           | 38,00          | 457                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                | <b>220</b>  | <b>1,70</b>  | <b>2,06</b>  | <b>24,18</b>   | <b>121,00</b>  |                    |
| <b>Обед</b>           |                                      |             |              |              |                |                |                    |
| 1                     | Икра свекольная                      | 100         | 3,8          | 8,10         | 7,50           | 118,00         | 95                 |
| 2                     | Суп картофельный с бобовыми (горох)  | 250         | 5,49         | 5,27         | 16,54          | 148,25         | 102                |
| 3                     | Биточки (особые) (говядина)          | 100         | 14,31        | 22,87        | 12,13          | 314,55         | 269                |
| 4                     | Макаронные изделия отварные с м\с    | 180         | 6,55         | 6,94         | 36,55          | 234,86         | 203                |
| 5                     | Хлеб пшеничный                       | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 6                     | Хлеб ржаной                          | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 7                     | Компот из свежих плодов              | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,88          | 114,60         | 342                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                | <b>930</b>  | <b>38,07</b> | <b>44,43</b> | <b>146,15</b>  | <b>1035,05</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                     | Капуста тушенная с яблоками          | 100         | 2,10         | 3,80         | 13,70          | 118,00         | 486                |
| 2                     | Рагу из птицы                        | 250         | 17,14        | 16,10        | 21,71          | 300,00         | 289                |
| 3                     | Хлеб пшеничный                       | 70          | 5,32         | 0,56         | 34,44          | 163,80         | 573                |
| 4                     | Хлеб ржаной                          | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 6                     | Чай с сахаром                        | 200         | 0,20         | 0,10         | 9,30           | 38,00          | 457                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                | <b>660</b>  | <b>27,96</b> | <b>21,16</b> | <b>95,19</b>   | <b>702,20</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>2930</b> | <b>98,06</b> | <b>93,50</b> | <b>372,66</b>  | <b>2833,78</b> |                    |



День: среда  
Неделя: вторая

| №                     | Наименование блюда                    | Выход г     | Белки г      | Жиры г       | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал     | №<br>рецепту<br>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                        | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 3                     | Хлеб ржаной                           | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 4                     | Чай с сахаром                         | 200         | 0,20         | 0,10         | 9,30           | 38,00          | 457                |
| <b>Второй Завтрак</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                        | 100         | 3,8          | 8,10         | 7,50           | 118,00         | 95                 |
| 2                     | Суп с макаронными изделиями           | 250         | 23,85        | 5,08         | 13,00          | 117,00         | 111                |
| 3                     | Котлеты рубленые из птицы             | 100         | 15,85        | 15,24        | 14,80          | 260,00         | 294                |
| 4                     | Каша гречневая рассыпчатая            | 180         | 10,32        | 7,31         | 46,37          | 292,50         | 302                |
| 5                     | Хлеб пшеничный                        | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 6                     | Хлеб ржаной                           | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 7                     | Напиток из плодов шиповника           | 200         | 0,00         | 0,00         | 20,20          | 84,80          | 676                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                 | <b>930</b>  | <b>61,58</b> | <b>36,81</b> | <b>147,42</b>  | <b>977,10</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                     | Овощи консервированные отварные       | 100         | 3,00         | 3,80         | 5,30           | 67,00          | 157                |
| 2                     | Жаркое по-домашнему                   | 250         | 23,14        | 25,84        | 23,69          | 421,43         | 259                |
| 3                     | Хлеб пшеничный                        | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 4                     | Хлеб ржаной                           | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 5                     | Кондитерское изделие                  | 20          | 1,50         | 1,96         | 14,88          | 83,00          | 582                |
| 6                     | Чай с сахаром                         | 200         | 0,20         | 0,10         | 9,30           | 38,00          | 457                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                 | <b>670</b>  | <b>35,60</b> | <b>32,78</b> | <b>98,73</b>   | <b>832,23</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>2470</b> | <b>66,99</b> | <b>38,37</b> | <b>348,23</b>  | <b>2385,93</b> |                    |



День: четверг  
Неделя: вторая

| №                     | Наименование блюда                               | Выход г     | Белки г       | Жиры г       | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал     | №<br>рецепту<br>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                 | 250         | 5,95          | 0,36         | 49,76          | 227,38         | 256                |
| 4                     | Хлеб пшеничный                                   | 60          | 4,56          | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 5                     | Хлеб ржаной                                      | 40          | 3,20          | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 6                     | Чай с сахаром                                    | 200         | 0,20          | 0,10         | 9,30           | 38,00          | 457                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                            | <b>655</b>  | <b>19,21</b>  | <b>6,14</b>  | <b>128,66</b>  | <b>647,24</b>  |                    |
| <b>Второй Завтрак</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 кабачковая консервированная                 | 100         | 1,90          | 8,90         | 7,70           | 118,00         | 150                |
| 2                     | Борщ с капустой и картофелем                     | 250         | 1,80          | 4,92         | 10,93          | 103,75         | 82                 |
| 3                     | Птица запеченная                                 | 100         | 20,15         | 23,44        | 0,07           | 292,73         | 293                |
| 4                     | Картофель отварной с маслом раст                 | 180         | 3,48          | 7,80         | 30,84          | 207,60         | 464                |
| 5                     | Хлеб пшеничный                                   | 60          | 4,56          | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 6                     | Хлеб ржаной                                      | 40          | 3,20          | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 7                     | Компот из свежих плодов                          | 200         | 0,16          | 0,16         | 27,88          | 114,60         | 342                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                            | <b>930</b>  | <b>35,25</b>  | <b>46,30</b> | <b>122,99</b>  | <b>1059,48</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 | 100         | 2,74          | 7,07         | 9,55           | 112,70         | 40                 |
| 2                     | Плов (говядина)                                  | 250         | 27,33         | 28,15        | 43,37          | 536,67         | 265                |
| 3                     | Хлеб пшеничный                                   | 60          | 4,56          | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 4                     | Хлеб ржаной                                      | 40          | 3,20          | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 5                     | 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                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                            | <b>670</b>  | <b>39,53</b>  | <b>38,36</b> | <b>122,66</b>  | <b>993,17</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>3075</b> | <b>101,30</b> | <b>97,92</b> | <b>466,85</b>  | <b>3303,18</b> |                    |



День: пятница  
Неделя: вторая

| №                     | Наименование блюда                      | Выход г     | Белки г       | Жиры г       | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал     | №<br>рецепту<br>ры |
|-----------------------|---|-------------|---------------|--------------|----------------|----------------|--------------------|
|                       |   |             | всего         | всего        |                |                |                    |
| <b>Завтрак</b>        |   |             |               |              |                |                |                    |
| 1                     | Омлет натур.с морковью на пару б/мол.   | 150         | 11,71         | 18,68        | 4,92           | 235,16         | 311                |
| 2                     | Каша гречневая вязк б/мол с сахар       | 250         | 10,82         | 15,46        | 41,88          | 351,19         | 256                |
| 3                     | Хлеб пшеничный                          | 60          | 4,56          | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 4                     | Хлеб ржаной                             | 40          | 3,20          | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 5                     | Чай с лимоном                           | 200         | 0,13          | 0,02         | 14,69          | 59,90          | 377                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                   | <b>700</b>  | <b>30,42</b>  | <b>35,24</b> | <b>107,04</b>  | <b>869,06</b>  |                    |
| <b>Второй Завтрак</b> |   |             |               |              |                |                |                    |
| 1                     | Кондитерское изделие                    | 20          | 0,12          | 0,94         | 15,00          | 73,20          | 581                |
| 2                     | Кисель из повидла, джема                | 200         | 0,13          | 0,00         | 30,65          | 120,00         | 360                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                   | <b>220</b>  | <b>0,25</b>   | <b>0,94</b>  | <b>45,65</b>   | <b>193,20</b>  |                    |
| <b>Обед</b>           |   |             |               |              |                |                |                    |
| 1                     | Салат "Свеколка"                        | 100         | 8,00          | 10,10        | 15,20          | 184,00         | 83                 |
| 2                     | Суп картофельный с крупой (рис)         | 250         | 1,97          | 2,71         | 12,11          | 85,75          | 101                |
| 3                     | Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят | 100         | 14,32         | 19,86        | 8,10           | 268,00         | 297                |
| 4                     | Каша пшеничная рассыпчатая              | 180         | 7,58          | 5,41         | 46,62          | 265,50         | 302                |
| 5                     | Хлеб пшеничный                          | 60          | 4,56          | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 6                     | Хлеб ржаной                             | 40          | 3,20          | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 7                     | Компот из смеси сухофруктов             | 200         | 0,66          | 0,09         | 32,01          | 132,80         | 349                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                   | <b>930</b>  | <b>40,29</b>  | <b>39,25</b> | <b>159,61</b>  | <b>1158,85</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 припущенной            | 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                     | Картофель отварной с маслом раст        | 150         | 2,90          | 6,50         | 25,70          | 173,00         | 464                |
| 4                     | Хлеб пшеничный                          | 70          | 5,32          | 0,56         | 34,44          | 163,80         | 573                |
| 5                     | Хлеб ржаной                             | 40          | 3,20          | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 6                     | Чай с сахаром                           | 200         | 0,20          | 0,10         | 9,30           | 38,00          | 457                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                   | <b>730</b>  | <b>29,40</b>  | <b>22,18</b> | <b>103,14</b>  | <b>739,70</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>2950</b> | <b>103,90</b> | <b>98,45</b> | <b>471,34</b>  | <b>3345,21</b> |                    |



День: суббота  
Неделя: вторая

| №                     | Наименование блюда                       | Выход г     | Белки г      | Жиры г       | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал     | №<br>рецепту<br>ры |
|-----------------------|--|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------------|
|                       |  |             | всего        | всего        |                |                |                    |
| <b>Завтрак</b>        |  |             |              |              |                |                |                    |
| 1                     | Яйца вареные                             | 40          | 5,08         | 4,60         | 0,28           | 63,00          | 209                |
| 2                     | Макаронные изделия отварные с овощами    | 210         | 8,40         | 9,24         | 44,52          | 301,00         | 463                |
| 3                     | Хлеб пшеничный                           | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 4                     | Хлеб ржаной                              | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 5                     | Чай с сахаром                            | 200         | 0,20         | 0,10         | 9,30           | 38,00          | 457                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                    | <b>550</b>  | <b>21,44</b> | <b>15,02</b> | <b>99,66</b>   | <b>624,80</b>  |                    |
| <b>Второй Завтрак</b> |  |             |              |              |                |                |                    |
| 1                     | Оладья с джемом                          | 200/15      | 15,64        | 15,12        | 98,51          | 592,88         | 697                |
| 2                     | Чай каркаде                              | 200         | 0,00         | 0,01         | 14,00          | 56,00          | 461                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                    | <b>415</b>  | <b>15,64</b> | <b>15,13</b> | <b>112,51</b>  | <b>648,88</b>  |                    |
| <b>Обед</b>           |  |             |              |              |                |                |                    |
| 1                     | Салат из свеклы и моркови                | 100         | 1,30         | 6,10         | 7,30           | 89,00          | 27                 |
| 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                           | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 5                     | Хлеб ржаной                              | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 6                     | Компот из свежих плодов                  | 200         | 0,16         | 0,16         | 27,88          | 114,60         | 342                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                    | <b>900</b>  | <b>38,20</b> | <b>16,98</b> | <b>145,37</b>  | <b>898,62</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                     | Икра баклажанная консервированная        | 100         | 1,70         | 13,30        | 5,10           | 147,00         | 151                |
| 2                     | Рагу из овощей и мяса                    | 250         | 17,00        | 17,00        | 17,00          | 289,00         | 322                |
| 3                     | Хлеб пшеничный                           | 60          | 4,56         | 0,48         | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 4                     | Хлеб ржаной                              | 40          | 3,20         | 0,60         | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 5                     | Кондитерское изделие                     | 20          | 0,78         | 6,12         | 12,50          | 108,20         | 580                |
| 6                     | Чай с сахаром                            | 200         | 0,20         | 0,10         | 9,30           | 38,00          | 457                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                    | <b>670</b>  | <b>27,44</b> | <b>37,60</b> | <b>89,46</b>   | <b>805,00</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>2965</b> | <b>75,65</b> | <b>79,94</b> | <b>441,73</b>  | <b>2891,92</b> |                    |



День: воскресенье  
Неделя: вторая

| №                     | Наименование блюда                       | Выход г     | Белки г       | Жиры г        | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал     | №<br>рецепту<br>ры |
|-----------------------|--|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------------|
|                       |  |             | всего         | всего         |                |                |                    |
| <b>Завтрак</b>        |  |             |               |               |                |                |                    |
| 1                     | Блины с джемом                           | 150         | 8,81          | 14,81         | 68,81          | 326,47         | 694                |
| 2                     | Каша пшениная вязкая б/мол с сахаром     | 250         | 7,14          | 1,67          | 51,43          | 251,19         | 256                |
| 3                     | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3,80          | 0,40          | 24,60          | 117,00         | 573                |
| 4                     | Хлеб ржаной                              | 40          | 3,20          | 0,60          | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 5                     | Чай с сахаром                            | 200         | 0,20          | 0,10          | 9,30           | 38,00          | 457                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                    | <b>690</b>  | <b>23,15</b>  | <b>17,57</b>  | <b>170,18</b>  | <b>815,06</b>  |                    |
| <b>Второй Завтрак</b> |  |             |               |               |                |                |                    |
| 1                     | Булочка "Домашняя"                       | 75          | 5,46          | 9,39          | 32,94          | 238,50         | 424                |
| 2                     | Чай с шиповником                         | 200         | 0,40          | 0,10          | 18,40          | 77,00          | 579                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                    | <b>275</b>  | <b>5,86</b>   | <b>9,49</b>   | <b>51,34</b>   | <b>315,50</b>  |                    |
| <b>Обед</b>           |  |             |               |               |                |                |                    |
| 1                     | Икра морковная                           | 100         | 3,8           | 8,10          | 7,50           | 118,00         | 95                 |
| 2                     | Рассольник "Ленинградский" (перловка)    | 250         | 2,09          | 5,09          | 12,69          | 114,50         | 96                 |
| 3                     | Шницель рыбный натуральный               | 120         | 13,40         | 16,39         | 16,17          | 266,18         | 235                |
| 4                     | Картофель отварной с луком               | 180         | 3,68          | 5,76          | 24,53          | 164,70         | 126                |
| 5                     | Хлеб пшеничный                           | 60          | 4,56          | 0,48          | 29,52          | 140,40         | 573                |
| 6                     | Хлеб ржаной                              | 40          | 3,20          | 0,60          | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 7                     | Кисель из повидла, джема                 | 200         | 0,13          | 0,00          | 3,06           | 120,00         | 360                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                    | <b>950</b>  | <b>30,85</b>  | <b>36,42</b>  | <b>109,51</b>  | <b>1006,18</b> |                    |
| <b>Полдник</b>        |  |             |               |               |                |                |                    |
| 1                     | Яблоки печёные                           | 150         | 0,54          | 0,52          | 53,52          | 214,00         | 372                |
| 2                     | Соки фруктовые и ягодные                 | 200         | 0,60          | 0,40          | 32,60          | 136,40         | 389                |
|                       | <b>Итого за прием</b>                    | <b>350</b>  | <b>1,14</b>   | <b>0,92</b>   | <b>86,12</b>   | <b>350,40</b>  |                    |
| <b>Ужин</b>           |  |             |               |               |                |                |                    |
| 1                     | Овощи консервированные отварные          | 100         | 3,00          | 3,80          | 5,30           | 67,00          | 157                |
| 2                     | Мясо тушеное                             | 120         | 18,60         | 19,80         | 3,36           | 264,00         | 374                |
| 3                     | Каша гречневая рассыпчатая               | 180         | 10,32         | 7,31          | 46,37          | 292,50         | 302                |
| 4                     | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3,80          | 0,40          | 24,60          | 117,00         | 573                |
| 5                     | Хлеб ржаной                              | 40          | 3,20          | 0,60          | 16,04          | 82,40          | 574                |
| 6                     | 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>710</b>  | <b>39,24</b>  | <b>32,95</b>  | <b>119,97</b>  | <b>934,10</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>3315</b> | <b>110,02</b> | <b>102,99</b> | <b>598,28</b>  | <b>3891,02</b> |                    |
|                       | <i>Среднедневное значение за 14 дней</i> |             | <i>94,15</i>  | <i>89,12</i>  | <i>417,52</i>  | <i>2861,23</i> |                    |
|                       | <i>Норма</i>                             |             | <i>85</i>     | <i>85</i>     | <i>383</i>     | <i>2720</i>    |                    |
|                       | <i>Процент выполняемости</i>             |             | <i>111</i>    | <i>105</i>    | <i>109</i>     | <i>105</i>     |                    |