

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 12-18 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	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	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 ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту 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 рубленые 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	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			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	Блины с повидлом	200/20	10,87	10,22	85,15	478,82	694
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>11,07</b>	<b>10,32</b>	<b>94,45</b>	<b>516,82</b>	
<b>Обед</b>							
1	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	123,00	88
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>33,00</b>	<b>27,55</b>	<b>142,43</b>	<b>966,43</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>3045</b>	<b>93,94</b>	<b>110,57</b>	<b>454,55</b>	<b>3467,97</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	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Яблоки фаршированные изюмом	50	0,30	0,20	11,35	48,00	447
2	Каша рисовая вяз б/ мол с сахаром	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	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			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>							
53	Салат витаминный	100	1,20	5,20	9,50	90,00	
2	Котлеты домашние (говядина)	100	12,15	23,22	9,15	293,48	271
3	Каша рассыпчатая пшенная	180	5,35	5,21	38,03	220,32	302
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>680</b>	<b>26,66</b>	<b>34,80</b>	<b>111,54</b>	<b>864,60</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>97,20</b>	<b>100,14</b>	<b>451,00</b>	<b>3102,93</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	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	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			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	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	123,00	88
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>35,67</b>	<b>46,43</b>	<b>145,25</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>95,66</b>	<b>95,50</b>	<b>372,66</b>	<b>2833,78</b>	

День: среда  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшениная 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	Салат из капусты белокочанной	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45
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>33,91</b>	<b>32,23</b>	<b>99,89</b>	<b>825,63</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>349,39</b>	<b>2379,33</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	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	9,11	2,35	0,45	298,18	288
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>24,21</b>	<b>25,21</b>	<b>123,37</b>	<b>1064,93</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>90,27</b>	<b>76,83</b>	<b>467,23</b>	<b>3308,64</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.	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	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	Углероды 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	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	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	123,00	88
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>38,30</b>	<b>20,98</b>	<b>144,67</b>	<b>932,62</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>75,75</b>	<b>83,94</b>	<b>441,03</b>	<b>2925,92</b>	

День: воскресенье  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Блины с джемом	150	8,81	14,81	68,81	326,47	694
2	Каша пшеничная 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>93,47</i>	<i>88,90</i>	<i>422,34</i>	<i>2891,71</i>	
	<i>Норма</i>		<i>85</i>	<i>85</i>	<i>383</i>	<i>2720</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>110</i>	<i>105</i>	<i>110</i>	<i>106</i>	