

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,  
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	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,9	15,6	44,8	360,7	173
3	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
4	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	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>625</b>	<b>28,81</b>	<b>13,16</b>	<b>55,14</b>	<b>840,51</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	100	14,32	19,86	8,10	268,00	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	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>35,48</b>	<b>39,31</b>	<b>145,82</b>	<b>1092,51</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	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 сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
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>31,07</b>	<b>20,68</b>	<b>99,38</b>	<b>747,80</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2905</b>	<b>103,75</b>	<b>84,97</b>	<b>372,39</b>	<b>3108,52</b>	

День: вторник  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Капша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	20,46	15,48	39,20	378,00	223
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>700</b>	<b>39,32</b>	<b>39,37</b>	<b>136,07</b>	<b>1055,99</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	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из свеклы с сыром	100	3,00	8,40	7,00	116,00	32
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
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>830</b>	<b>12,66</b>	<b>26,58</b>	<b>78,86</b>	<b>665,80</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3105</b>	<b>91,67</b>	<b>111,97</b>	<b>481,77</b>	<b>3154,23</b>	

День: среда  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
3	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	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>610</b>	<b>22,30</b>	<b>24,37</b>	<b>96,19</b>	<b>693,10</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>15,02</b>	<b>10,48</b>	<b>38,78</b>	<b>309,00</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	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
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>37,71</b>	<b>31,72</b>	<b>115,49</b>	<b>898,77</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	40
2	Шницели припущенные из птицы	100	20,00	18,00	10,71	284,29	372
3	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60	139
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>34,49</b>	<b>33,81</b>	<b>104,33</b>	<b>869,59</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2905</b>	<b>117,00</b>	<b>106,06</b>	<b>399,65</b>	<b>3030,06</b>	

День: четверг  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,9	15,6	44,8	360,7	173
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>620</b>	<b>27,58</b>	<b>34,47</b>	<b>105,45</b>	<b>844,42</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	22,60	8,00	31,00	286,00	285
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>22,80</b>	<b>8,10</b>	<b>40,30</b>	<b>324,00</b>	
<b>Обед</b>							
1	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	123,00	88
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	250	2,09	5,09	12,69	114,50	96
2	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>14,17</b>	<b>27,55</b>	<b>142,43</b>	<b>966,43</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	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	180	3,68	5,76	24,53	164,70	126
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>25,31</b>	<b>34,90</b>	<b>112,24</b>	<b>866,18</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2940</b>	<b>91,53</b>	<b>105,69</b>	<b>437,28</b>	<b>3160,63</b>	

День: пятница  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	211
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251,00	181
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	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>630</b>	<b>28,42</b>	<b>42,61</b>	<b>95,31</b>	<b>879,80</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>7,30</b>	<b>6,96</b>	<b>24,48</b>	<b>190,00</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	300	21,53	19,32	26,06	360,00	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>950</b>	<b>39,84</b>	<b>35,74</b>	<b>127,69</b>	<b>998,40</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	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	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2785</b>	<b>99,14</b>	<b>104,26</b>	<b>407,99</b>	<b>2996,28</b>	

День: субботу  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
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	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	<b>Итого за прием</b>	<b>565</b>	<b>20,46</b>	<b>26,98</b>	<b>113,65</b>	<b>780,34</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 в молоке	180	3,92	6,93	1,92	162,00	127
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>30,51</b>	<b>33,24</b>	<b>108,86</b>	<b>940,53</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из свеклы	100	1,30	7,40	8,50	106,00	39
2	Гуляш (говядина)	100	14,55	16,79	28,90	221,00	260
3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	26,55	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>31,39</b>	<b>30,78</b>	<b>138,88</b>	<b>614,35</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2905</b>	<b>97,66</b>	<b>72,93</b>	<b>448,50</b>	<b>2771,32</b>	

День: воскресенье  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	120
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	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>585</b>	<b>19,24</b>	<b>20,47</b>	<b>78,33</b>	<b>588,70</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	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
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	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2945</b>	<b>98,96</b>	<b>111,34</b>	<b>385,14</b>	<b>2953,03</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	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	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>600</b>	<b>23,94</b>	<b>28,49</b>	<b>97,15</b>	<b>740,99</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>9,35</b>	<b>5,50</b>	<b>43,87</b>	<b>261,90</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	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
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>33,70</b>	<b>26,05</b>	<b>124,75</b>	<b>876,49</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из моркови	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	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2925</b>	<b>97,35</b>	<b>84,55</b>	<b>419,84</b>	<b>2840,26</b>	

День: вторник  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	12,5	35,8	288,6	173
3	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	21,09	7,47	28,93	26,69	285
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>650</b>	<b>36,98</b>	<b>28,31</b>	<b>125,66</b>	<b>666,06</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	0,68	0,68	16,66	74,80	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>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</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
5	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	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2830</b>	<b>103,99</b>	<b>98,64</b>	<b>427,15</b>	<b>2790,92</b>	

День: среда  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
3	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>24,73</b>	<b>31,49</b>	<b>107,41</b>	<b>813,49</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	20,46	15,48	39,20	378,00	223
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>340</b>	<b>20,59</b>	<b>15,50</b>	<b>53,89</b>	<b>437,90</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра морковная	100	3,8	8,10	7,50	118,00	95
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111
3	Котлеты рубленые из птицы	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
5	Хлеб пшеничный	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	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	<b>Итого за прием</b>	<b>930</b>	<b>40,80</b>	<b>37,08</b>	<b>147,98</b>	<b>1098,50</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	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>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</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	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2890</b>	<b>121,71</b>	<b>116,99</b>	<b>446,03</b>	<b>3335,12</b>	

День: четверг  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Драчена	50	5,71	7,58	3,04	103,00	216
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	40,48	313,75	181
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	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>610</b>	<b>19,86</b>	<b>26,73</b>	<b>98,51</b>	<b>743,55</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
5	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 сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
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>24,20</b>	<b>24,20</b>	<b>116,51</b>	<b>1037,33</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	40
2	Плов (говядина)	250	2,73	28,15	43,37	53,67	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>14,93</b>	<b>38,36</b>	<b>122,66</b>	<b>510,17</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3030</b>	<b>64,43</b>	<b>96,24</b>	<b>411,18</b>	<b>2769,55</b>	

День: \_\_\_\_\_  
 пятница  
 Неделя: \_\_\_\_\_  
 вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	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>600</b>	<b>23,87</b>	<b>28,41</b>	<b>102,54</b>	<b>762,89</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	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17,55	8,91	6,84	189,00	229
3	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
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>770</b>	<b>31,15</b>	<b>21,93</b>	<b>102,35</b>	<b>741,90</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2890</b>	<b>97,23</b>	<b>91,21</b>	<b>447,00</b>	<b>3116,44</b>	

День: суббота  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Суп молочный с крупой (рис)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	121
3	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	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>710</b>	<b>24,55</b>	<b>27,92</b>	<b>95,25</b>	<b>732,40</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	21,09	7,47	28,93	266,93	285
2	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	<b>Итого за прием</b>	<b>340</b>	<b>22,69</b>	<b>8,77</b>	<b>40,43</b>	<b>330,93</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	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	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	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3125</b>	<b>79,08</b>	<b>96,68</b>	<b>417,58</b>	<b>2945,12</b>	

День: воскресенье  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139,00	211
3	Суп молочный с крупой (пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89,00	121
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	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>610</b>	<b>18,16</b>	<b>24,59</b>	<b>58,77</b>	<b>531,40</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 маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
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	30,65	120,00	360
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>26,84</b>	<b>29,35</b>	<b>129,05</b>	<b>903,48</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Яблоки фаршированные творогом	150	15,01	1,49	29,18	214,00	373
2	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>19,09</b>	<b>5,03</b>	<b>46,76</b>	<b>332,60</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Овощи консервированные отварные	100	3,00	3,80	5,30	67,00	157
2	Мясо тушеное	120	19,80	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>40,44</b>	<b>32,95</b>	<b>119,97</b>	<b>934,10</b>	
<b>Ужин 2</b>							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3160</b>	<b>127,22</b>	<b>100,69</b>	<b>394,98</b>	<b>3117,32</b>	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>99,34</i>	<i>98,73</i>	<i>421,18</i>	<i>3006,34</i>	
	<i>Норма</i>		<i>90</i>	<i>92</i>	<i>383</i>	<i>2720</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>110</i>	<i>107</i>	<i>110</i>	<i>111</i>	