

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 7-11 лет

День: понедельник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Каша вязкая овсяная б\мол. с сахаром	200	5,7	3,3	35,9	198,1	173
2	Омлет натур. на пару б/мол.	115	10,69	13,30	2,02	177,00	210
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	575	21,24	17,35	74,93	547,90	
Второй Завтрак							
1	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
2	Кондитерское изделие	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
	Итого за прием	215	0,71	4,61	24,06	141,05	
Обед							
1	Салат из моркови припущенной	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12,89	17,87	7,29	241,20	297
4	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	215,00	463
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	780	30,22	33,75	123,88	935,80	
Полдник							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
2	Фрукты свежие	170	2,55	0,85	35,70	163,20	82
	Итого за прием	370	3,55	0,85	55,90	248,00	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	Картофель отварной с маслом раст	150	2,90	6,50	25,70	173,00	464
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	650	25,61	17,95	82,38	617,00	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	Итого за прием	200	0,60	0,40	32,60	136,40	
	Итого за день	2590	85,70	74,51	361,15	2626,15	

День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Каша гречневая вязк б/мол с сахар	200	8,66	12,37	33,50	280,95	256
2	Оладьи с сахаром	150/15	11,90	11,60	84,00	488,00	696
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	625	25,33	24,61	160,40	965,75	
Второй Завтрак							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	250	3,67	6,57	58,52	305,00	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	305
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	780	26,96	29,11	129,86	703,75	
Полдник							
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
	Итого за прием	370	3,55	0,85	55,90	248,00	
Ужин							
1	Салат из свеклы	70	3,36	7,49	4,55	98,70	33
2	Рагу из овощей и мяса	200	1,36	13,60	13,60	231,20	322
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	690	10,36	21,96	59,16	523,30	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	Итого за прием	200	0,60	0,40	32,60	136,40	
	Итого за день	2715	69,87	83,11	463,84	2882,20	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	70
2	Макароны отварные с томатом	200	8,20	8,00	42,20	280,00	462
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	570	18,61	13,31	86,06	544,70	
Второй Завтрак							
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
	Итого за прием	275	6,01	4,75	63,73	323,10	
Обед							
1	Икра баклажанная консервированная	70	1,19	9,31	3,57	102,90	151
2	Суп любительский	200	4,72	20,80	2,02	119,20	155
3	Рыба припущенная	110	17,12	8,22	0,92	146,00	227
3	Картофель отварной с маслом раст	150	2,90	6,50	2,57	173,00	464
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Итого за прием	800	31,37	45,61	54,79	752,50	
Полдник							
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
	Итого за прием	370	3,55	0,85	55,90	248,00	
Ужин							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	1,91	4,95	6,69	78,89	40
2	Шницели припущенные из птицы	90	18,00	16,20	9,64	255,86	372
3	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	139
4	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	600	28,73	28,48	84,17	716,85	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	Итого за прием	200	0,60	0,40	32,60	136,40	
	Итого за день	2615	88,87	93,40	377,25	2721,55	

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Яблоко печеное	65	0,22	0,00	23,76	96,06	646
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша вязкая овсяная б\мол. с сахаром	200	5,7	3,3	35,9	198,1	173
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	565	15,78	8,57	102,33	551,85	
Второй Завтрак							
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
	Итого за прием	220	1,70	2,06	24,18	121,00	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30	27
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Плов из птицы	200	1,80	8,95	36,45	298,67	291
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	740	10,49	18,15	115,44	740,77	
Полдник							
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
	Итого за прием	370	3,55	0,85	55,90	248,00	
Ужин							
1	Пюре из моркови	70	0,98	2,66	6,09	51,80	477
2	Котлеты домашние (говядина)	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
3	Картофель отварной с луком и раст.масл.	150	31,36	6,20	26,25	174,55	166
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	600	49,04	31,57	96,59	757,08	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	Итого за прием	200	0,60	0,40	32,60	136,40	
	Итого за день	2495	80,55	61,20	394,44	2555,10	

День: пятница
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Омлет натур. на пару б/мол.	120	11,15	13,88	2,11	184,70	210
2	Каша манная вяз б/ мол с сахаром	200	4,76	0,29	39,81	181,90	256
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	580	20,68	14,80	84,82	563,40	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	215	1,79	1,56	43,17	195,05	
Обед							
1	Салат "Свеколка"	70	5,60	7,07	10,64	128,80	83
2	Суп с макаронными изделиями	200	19,08	4,06	10,40	93,60	111
3	Рагу из птицы	200	14,35	12,88	17,37	240,00	289
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	740	44,63	24,94	98,00	732,40	
Полдник							
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
	Итого за прием	370	3,55	0,85	55,90	248,00	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Биточки (особые) (говядина)	90	12,88	20,59	10,91	283,09	269
3	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,04	2,05	145,50	303
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	580	24,57	29,15	63,57	704,59	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	Итого за прием	200	0,60	0,40	32,60	136,40	
	Итого за день	2430	85,57	59,18	359,96	2345,00	

День: субботу
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Яблоки фаршированные изюмом	50	0,30	0,20	11,35	48,00	447
2	Каша рисовая вяз б/ мол с сахаром	200	4,76	0,29	39,81	181,90	256
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	525	11,03	2,68	99,32	464,95	
Второй Завтрак							
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	50	3,64	6,26	21,96	159,00	
Обед							
1	Овощи консервированные отварные	70	2,10	2,66	3,71	46,90	157
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	14,12	3,96	0,63	71,80	88
3	Шницель рыбный натуральный	100	11,16	13,65	13,47	221,82	235
4	Картофель отварной	150	1,90	4,30	17,10	117,00	464
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	790	35,39	25,43	98,64	745,72	
Полдник							
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
	Итого за прием	370	3,55	25,85	55,90	248,00	
Ужин							
1	Салат из свеклы	70	0,91	5,18	5,95	74,20	39
2	Гуляш (говядина)	90	13,10	15,11	2,60	198,90	260
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,50	38,85	221,25	302
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	580	25,92	25,73	106,99	764,35	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	Итого за прием	200	0,60	0,40	32,60	136,40	
	Итого за день	2370	80,12	86,35	415,41	2518,42	

День: воскресенье
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Овощи натуральные по сезону	60	0,48	0,06	1,02	6,00	71
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	215,00	463
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	510	16,33	11,90	76,00	480,80	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
2	Кисель из повидла, джема	200	1,00	0,06	29,80	124,00	482
	Итого за прием	215	1,59	4,65	39,18	205,15	
Обед							
1	Икра баклажанная консервированная	70	1,19	9,31	3,57	102,90	151
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	790	37,10	34,81	92,91	835,54	
Полдник							
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
	Итого за прием	370	3,55	0,85	55,90	248,00	
Ужин							
1	Салат "Серпень"	70	4,83	3,78	8,68	88,20	77
2	Котлеты домашние (говядина)	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
3	Каша рассыпчатая пшенная	150	4,46	4,34	31,69	183,60	302
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	580	25,86	29,89	89,62	729,33	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	Итого за прием	200	0,60	0,40	32,60	136,40	
	Итого за день	2665	85,03	82,50	386,20	2635,22	

День: понедельник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Каша гречневая вязк б/мол с сахар	200	8,66	12,37	33,50	280,95	256
2	Омлет натур. на пару б/мол.	115	10,69	13,30	2,02	177,00	210
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	575	24,18	26,39	72,53	630,75	
Второй Завтрак							
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
	Итого за прием	250	4,03	3,08	38,59	198,90	
Обед							
1	Салат "Пёстрый"	70	0,93	3,62	8,75	71,17	84
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
3	Рыба припущенная	100	15,56	7,47	0,84	132,73	227
4	Картофель запеченный	150	4,10	15,10	33,60	197,70	476
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	790	27,97	31,04	114,23	765,99	
Полдник							
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
	Итого за прием	370	3,55	0,85	55,90	248,00	
Ужин							
1	Салат из моркови припущенной	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Голубцы ленивые (говядина)	240/30	16,78	14,06	28,11	305,89	298
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	630	23,38	20,07	91,96	645,29	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	Итого за прием	200	0,60	0,40	32,60	136,40	
	Итого за день	2815	83,71	81,83	405,80	2625,34	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Каша вязкая овсяная б/мол. с сахаром	200	5,7	3,3	35,9	198,1	173
2	Блины с джемом	140	8,22	13,82	6,42	410,97	694
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	600	18,70	17,79	85,23	805,86	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	215	1,33	1,57	20,46	100,25	
Обед							
1	Икра свекольная	70	2,66	5,67	5,25	82,60	95
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Биточки (особые) (говядина)	90	12,88	20,59	10,91	283,09	269
4	Макаронные изделия отварные с м\с	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	780	30,99	37,19	119,44	867,41	
Полдник							
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
	Итого за прием	370	3,55	0,85	55,90	248,00	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	240,00	289
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	540	20,82	16,41	67,97	516,00	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,40	32,60	136,40	389
	Итого за прием	200	0,60	0,40	32,60	136,40	
	Итого за день	2505	75,39	73,81	349,00	2673,92	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Каша пшеничная вязкая б/мол с сахаром	250	7,14	1,67	51,43	251,19	256
2	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
3	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	510	11,98	2,39	88,43	423,99	
Полдник							
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
	Итого за прием	300	1,06	0,22	36,88	154,20	
Обед							
1	Икра морковная	70	2,66	5,67	5,25	82,60	95
2	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111
3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	3,86	243,75	302
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	20,20	84,80	676
	Итого за прием	780	32,88	30,31	84,74	894,15	
Полдник							
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
	Итого за прием	370	3,55	0,85	55,90	248,00	
Ужин							
1	Салат из капусты белокочанной	70	0,92	2,27	4,53	42,28	45
2	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	555	26,20	25,29	75,64	635,07	
Ужин 2							
1	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2515	75,66	59,05	341,59	2440,22	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Яблоко печеное	65	0,22	0,00	23,76	96,06	646
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша манная вяз б/ мол с сахаром	200	4,76	0,29	39,81	181,90	256
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	565	14,90	5,61	100,85	513,76	
Полдник							
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
	Итого за прием	250	3,77	6,28	36,65	218,90	
Обед							
1	Икра овощная	70	0,91	1,89	2,66	31,50	52
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
3	Птица запеченная	90	18,13	21,09	0,07	263,45	293
4	Картофель отварной с маслом раст	150	2,90	6,50	25,70	173,00	464
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	780	28,98	34,35	96,76	820,95	
Полдник							
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
	Итого за прием	370	3,55	0,85	55,90	248,00	
Ужин							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	1,91	4,95	6,69	78,89	40
2	Плов (говядина)	200	21,87	22,52	34,69	429,33	265
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	555	1,67	1,11	90,47	378,51	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2720	52,86	48,19	380,62	2264,93	

День: пятница
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Омлет натур.с морковью на пару б/мол.	100	7,81	12,45	3,28	156,77	311
2	Каша гречневая вязк б/мол с сахар	200	8,66	12,37	33,50	280,95	256
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	560	21,23	25,46	79,17	632,43	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	15	21,23	25,46	79,17	632,43	581
2	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	215	21,36	25,46	109,82	752,43	
Обед							
1	Салат "Свеколка"	70	5,60	7,07	10,64	128,80	83
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12,89	17,87	7,29	241,20	297
4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	3,15	38,85	214,20	302
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	780	32,48	31,13	130,20	941,00	
Второй Завтрак							
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
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Салат из моркови припущенной	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	Картофель отварной с маслом раст	150	2,90	6,50	25,70	173,00	464
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	650	24,98	19,49	80,63	607,20	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2775	102,73	102,22	456,87	3177,46	

День: суббота
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
2	Макаронные изделия отварные с овощами	200	8,00	8,80	42,40	286,67	463
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	500	17,92	14,12	79,68	522,47	
Полдник							
1	Оладья с джемом	100/15	8,36	8,08	52,69	317,12	697
2	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Итого за прием	315	8,36	8,09	66,69	373,12	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30	27
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	21,95	27,80	1,54	106,00	104
3	Вареники с картофелем	200/10	22,50	5,77	41,36	307,62	395
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	800	50,96	38,77	107,60	745,92	
Второй Завтрак							
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
	Итого за прием	370	3,55	0,85	55,90	248,00	
Ужин							
1	Икра баклажанная консервированная	70	1,19	9,31	3,57	102,90	151
2	Рагу из овощей и мяса	200	13,60	13,60	13,60	231,20	322
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Кондитерское изделие	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	555	21,02	28,37	67,56	608,65	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2740	102,81	90,20	397,63	2582,96	

День: воскресенье
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Блины с джемом	120	7,05	11,85	55,05	261,18	694
2	Каша пшениная вязкая б/мол с сахаром	200	5,71	13,33	41,14	200,95	256
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	40,19	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	580	17,60	25,90	153,70	634,93	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	60	4,37	7,51	26,35	190,80	424
2	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
	Итого за прием	260	4,77	7,61	44,75	267,80	
Обед							
1	Икра морковная	70	2,66	5,67	5,25	82,60	95
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	200	16,74	4,07	10,15	91,60	96
3	Шницель рыбный натуральный	110	12,28	15,02	14,82	244,00	235
4	Картофель отварной с луком	150	3,06	4,80	20,44	137,25	126
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	800	40,31	30,34	113,02	830,85	
Второй Завтрак							
1	Яблоки печёные	150	0,54	0,52	53,52	214,00	372
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	350	1,54	0,52	73,72	298,80	
Ужин							
1	Овощи консервированные отварные	70	2,10	2,66	3,71	46,90	157
2	Мясо тушеное	110	17,05	18,15	3,08	242,00	374
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,32	7,31	46,37	292,50	302
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	645	35,20	29,70	105,42	829,70	
Ужин 2							
1	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	200	1,00	0,00	20,20	84,80	
	Итого за день	2835	100,42	94,06	510,81	2946,88	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>83,52</i>	<i>77,83</i>	<i>400,04</i>	<i>2642,52</i>	
	<i>Норма</i>		<i>75</i>	<i>75</i>	<i>335</i>	<i>2350</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>111</i>	<i>104</i>	<i>119</i>	<i>112</i>	