

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-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
находящихся на обучении в школах - интернатах,
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 ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	300	11,9	18,7	53,8	432,9	173
3	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
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	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	710	37,24	44,52	113,04	1003,26	
Второй Завтрак							
1	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
2	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
	Итого за прием	230	1,30	9,20	33,44	222,20	
Обед							
1	Салат из моркови припущенной	120	1,44	7,20	13,44	124,80	21
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6,59	6,32	19,84	177,90	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	110	17,18	23,83	9,72	321,60	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,71	40,61	260,95	203
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	1060	41,97	46,54	165,98	1266,65	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	120	2,52	4,56	16,44	141,60	486
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17,55	8,91	6,84	189,00	229
4	Картофель отварной с маслом сливочным	250	4,81	9,43	33,31	250,00	125
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	880	34,48	31,56	120,51	951,40	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3350	122,86	137,90	487,62	3747,11	

День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	12,99	18,56	50,26	421,43	183
4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	21,92	16,59	42,00	405,00	223
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	795	49,40	48,95	151,26	1243,83	
Второй Завтрак							
1	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370,00	415
2	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	300	7,08	13,14	55,74	370,00	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	120	2,28	10,68	9,24	141,60	150
2	Борщ с капустой и картофелем	300	2,43	6,02	16,13	140,40	82
3	Котлеты рубленые из птицы	120	19,03	18,28	17,76	312,00	294
4	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,60	305
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	1060	38,57	42,11	178,53	1260,20	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Салат из свеклы с сыром	120	5,76	12,84	7,80	169,20	33
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Рагу из овощей и мяса	300	20,40	20,40	20,40	346,80	322
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	990	35,76	41,90	92,12	886,80	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3615	138,69	152,18	532,30	4064,43	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70
4	Макароны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	204
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	665	30,11	31,34	103,61	817,14	
Второй Завтрак							
1	Ватрушка с творогом	100	12,29	7,31	38,91	269,33	410
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	300	18,09	12,31	48,51	376,33	
Обед							
1	Икра баклажанная консервированная	120	2,04	15,96	6,12	176,40	151
2	Суп любительский	300	7,08	3,12	30,36	178,80	155
3	Рыба припущенная	140	21,79	10,46	1,17	185,82	227
4	Пюре картофельное	250	5,11	8,00	34,07	228,75	312
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Итого за прием	1130	45,34	38,86	140,21	1092,57	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	120	3,28	8,48	11,46	135,24	40
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Шницели припущенные из птицы	120	24,00	21,60	12,86	341,14	372
4	Капуста тушеная	250	5,10	9,20	19,73	192,50	139
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
8	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	850	42,16	49,35	130,46	1149,48	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3615	143,57	137,94	477,45	3739,13	

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
4	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	22,60	8,00	31,00	286,00	285
5	Каша вязкая молочная овсяная	300	11,9	18,7	53,8	432,9	173
6	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
7	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
8	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	815	53,53	46,37	149,14	1230,16	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	230	2,45	3,04	31,62	162,50	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	120	1,56	7,32	8,76	106,80	27
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	300	2,51	6,11	15,23	137,40	96
3	Плов из птицы	250	22,52	11,18	45,57	373,33	291
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	990	36,57	26,01	156,06	1017,13	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Пюре из моркови	120	1,68	4,56	10,44	88,80	477
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Котлеты домашние (говядина)	120	14,58	27,86	10,98	352,17	271
3	Картофель отварной с луком	250	5,11	8,00	34,07	228,75	126
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	850	31,15	50,49	141,91	1150,32	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3555	131,57	131,99	533,39	3863,72	

День: _____
 пятница
 Неделя: _____
 первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
2	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	211
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	48,57	376,50	181
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	765	34,87	47,99	115,51	1095,90	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	230	8,05	7,94	31,92	231,50	
Обед							
1	Салат "Свеколка"	120	9,60	12,12	18,24	220,80	83
2	Суп с макаронными изделиями	300	2,86	6,09	15,59	140,40	111
3	Рагу из птицы	300	21,53	19,32	26,06	360,00	289
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	1040	43,47	39,00	142,26	1102,60	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	120	2,52	4,56	16,44	141,60	486
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Биточки (особые) (говядина)	110	15,74	25,16	13,34	346,00	269
4	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,72	27,36	194,00	303
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	760	33,97	45,10	121,06	1052,40	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3385	128,24	146,10	465,41	3786,00	

День: субботу
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
2	Каша жидкая молочная рисовая	300	11,2	18,3	49,0	407,1	182
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166,00	582
7	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	685	31,41	37,94	149,34	1065,94	
Второй Завтрак							
1	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	300	7,48	12,62	53,22	356,00	
Обед							
1	Овощи консервированные отварные	120	3,60	4,56	6,36	80,40	157
2	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48	107,70	88
3	Шницель рыбный натуральный	120	14,51	17,75	17,51	288,36	235
4	Картофель в молоке	250	54,50	9,63	26,68	225,00	127
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	1120	84,71	39,28	146,54	1101,06	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Салат из свеклы	120	1,56	8,88	10,20	127,20	39
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Гуляш (говядина)	110	17,46	20,15	3,47	265,20	260
4	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,01	51,80	295,00	302
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	770	37,04	43,69	129,39	1058,20	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3625	168,52	139,61	533,15	3884,81	

День: воскресенье
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
4	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,70	21,55	180,00	120
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	670	26,78	26,80	85,93	709,30	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	40	1,56	12,24	25,00	216,40	580
2	Кисель из повидла, джема	200	1,00	0,06	29,80	124,00	482
	Итого за прием	240	2,56	12,30	54,80	340,40	
Обед							
1	Икра баклажанная консервированная	120	2,04	15,96	6,12	176,40	151
2	Суп картофельный с рыбой	300	14,16	4,68	12,96	150,60	119
3	Жаркое по-домашнему	300	27,77	31,01	28,42	505,71	259
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	1040	53,45	53,12	129,87	1214,11	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Салат "Серпень"	120	8,28	6,48	14,88	151,20	77
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Котлеты домашние (говядина)	110	13,37	25,54	10,07	322,83	271
4	Каша рассыпчатая пшенная	200	5,94	5,79	42,25	244,80	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	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	740	35,63	46,24	122,19	1045,63	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3360	126,30	144,53	447,45	3613,04	

День: понедельник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	300	12,99	18,56	50,26	421,43	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	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	685	32,56	36,96	109,54	901,83	
Второй Завтрак							
1	Ватрушка с творогом	100	12,29	7,31	38,91	269,33	410
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	300	12,42	7,33	53,59	329,24	
Обед							
1	Салат "Пёстрый"	120	1,60	6,20	15,00	122,00	84
2	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,30	99
3	Рыба припущенная	120	20,23	9,71	1,09	172,55	227
4	Пюре картофельное	250	5,11	8,00	34,07	228,75	312
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	1120	38,83	31,30	147,63	1037,20	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Салат из моркови	120	1,44	7,20	13,44	124,80	21
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Голубцы ленивые (говядина)	270/30	18,65	15,63	31,23	339,87	298
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кондитерское изделие	40	0,24	1,88	30,00	146,40	581
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	790	29,92	33,37	138,59	981,87	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3365	121,60	115,04	504,02	3553,73	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Каша вязкая молочная овсяная	250	11,9	18,7	53,8	432,9	173
4	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	22,60	8,00	31,00	286,00	285
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	795	48,89	40,47	149,66	1160,26	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	230	2,45	3,04	31,62	162,50	
Обед							
1	Икра свекольная	120	4,56	9,72	9,00	141,60	95
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6,59	6,32	19,84	177,90	102
3	Биточки (особые) (говядина)	120	17,17	27,45	14,55	377,45	269
4	Макаронные изделия отварные с м/с	200	7,28	7,71	40,61	260,95	203
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	1060	45,08	52,68	166,37	1339,31	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	120	2,52	4,56	16,44	141,60	486
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Рагу из птицы	300	20,57	19,32	26,06	360,00	289
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	750	32,69	32,54	106,42	872,40	
Ужин 2							
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
	Итого за день	3505	136,99	134,80	510,33	3845,06	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	21,92	16,59	42,00	405,00	223
4	Каша жидкая молочная рисовая	300	11,2	18,3	49,0	407,1	182
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	795	50,33	50,61	161,58	1304,94	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	230	2,38	2,96	37,01	184,40	
Обед							
1	Икра морковная	120	4,56	9,72	9,00	141,60	95
2	Суп с макаронными изделиями	300	2,86	6,09	15,59	140,40	111
3	Котлеты рубленые из птицы	110	19,03	18,28	17,76	312,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	32,50	302
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	Итого за прием	1060	47,91	43,81	169,13	981,50	
Полдник							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
2	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	490	2,16	1,16	48,62	212,40	
Ужин							
1	Овощи консервированные отварные	120	3,60	4,56	6,36	80,40	157
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Жаркое по-домашнему	300	27,77	2,57	28,42	505,71	259
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	780	43,22	18,73	121,02	1081,41	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3555	151,79	122,27	545,35	3864,66	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	22,60	8,00	31,00	286,00	285
4	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	48,57	376,50	181
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	795	43,20	32,53	138,57	1079,90	
Второй Завтрак							
1	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	300	7,41	12,54	58,61	377,90	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	120	2,28	10,68	9,24	141,60	150
2	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,90	13,12	124,50	82
3	Птица запеченная	120	24,17	28,12	0,09	351,27	293
4	Картофель отварной с маслом сливочным	250	4,81	9,43	33,31	250,00	125
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	1110	42,91	55,61	138,13	1248,77	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	120	3,28	8,48	11,46	135,24	40
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Плов (говядина)	300	32,80	33,78	52,04	644,00	265
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	780	47,93	53,86	149,74	1274,54	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3655	149,32	160,61	539,70	4284,72	

День: _____ пятница
 Неделя: _____ вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	300	12,99	18,56	50,26	421,43	183
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	685	32,48	36,88	114,92	923,73	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
2	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	230	0,31	1,41	53,15	229,80	
Обед							
1	Салат "Свеколка"	120	9,60	12,12	18,24	220,80	83
2	Суп картофельный с крупой (рис)	300	23,67	3,26	14,54	102,90	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	110	17,18	23,83	9,72	321,60	297
4	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,01	51,80	295,00	302
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	1060	68,86	46,61	180,80	1339,90	
Полдник							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	490	2,16	1,16	48,62	212,40	
Ужин							
1	Салат из моркови припущенной	120	1,44	7,20	13,44	124,80	21
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17,55	8,91	6,84	189,00	229
4	Пюре картофельное	250	5,11	8,00	34,07	228,75	312
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	880	33,70	32,77	118,27	913,35	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3545	143,30	123,84	523,76	3719,18	

День: суббота
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Суп молочный с крупой (рис)	300	4,46	5,36	9,22	106,80	121
4	Макаронны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	204
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	865	33,83	36,68	105,74	892,04	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	460
	Итого за прием	230	2,25	2,94	22,32	124,50	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	120	1,56	7,32	8,76	106,80	27
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,63	3,34	18,47	127,20	104
3	Вареники с картофелем	245/15	27,86	7,14	51,21	380,86	395
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	1000	41,53	19,27	160,81	996,26	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Икра баклажанная консервированная	120	2,04	15,96	6,12	176,40	151
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Рагу из овощей и мяса	300	20,40	20,40	20,40	346,80	322
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кондитерское изделие	40	1,56	12,24	25,00	216,40	580
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	790	33,60	57,26	115,44	1110,40	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Итого за день	3625	119,09	122,22	458,97	3426,80	

День: воскресенье
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
2	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	211
3	Суп молочный с крупой (пшено)	300	4,46	5,36	9,22	106,80	121
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	755	32,53	42,63	65,34	778,80	
Второй Завтрак							
1	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424
2	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
	Итого за прием	300	7,68	12,62	62,32	395,00	
Обед							
1	Икра морковная	100	3,8	8,10	7,50	118,00	95
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	300	2,51	6,11	15,23	137,40	96
3	Шницель рыбный натуральный	120	14,51	17,75	17,51	288,36	235
4	Картофель отварной с маслом сливочным	250	4,81	9,43	33,31	250,00	125
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	1100	35,08	42,70	158,69	1180,56	
Полдник							
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
	Итого за прием	350	19,09	5,03	46,76	332,60	
Ужин							
1	Овощи консервированные отварные	1200	3,60	4,56	6,36	80,40	157
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Мясо тушеное	140	23,10	23,10	3,92	308,00	374
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кондитерское изделие	40	0,24	1,88	30,00	146,40	581
8	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	810	46,85	45,51	150,57	1198,10	
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	3445	142,23	148,49	503,88	3969,86	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>137,43</i>	<i>138,40</i>	<i>511,63</i>	<i>3811,59</i>	
	<i>Норма</i>		<i>130</i>	<i>133</i>	<i>498</i>	<i>3715</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>106</i>	<i>104</i>	<i>103</i>	<i>103</i>	