Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Феодосийская санаторная
школа-интернат"
г. Феодосия
_____ И.В. Калинина
"27" 02 2026г.

Утверждаю
Директор
ООО"Сбалансированное питание"
г.Симферополь
_____Ю.В.Евсюков
" 27" февраля 2026г.

Основное (организованное) цикличное меню для детей, находящихся на обучении в школах - интернатах, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	Завтрак					*25,56*
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
210	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48
182	Каша жидкая молочная пшенная с м\с	220/5	8,05	12,56	39,70	305,36
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	**595**	**27,69**	**42,26**	**83,88**	**828,04**
	Обед					*34,52*
27	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00
155	Суп Любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00
331	Бифштекс рубленный паровой	100	20,00	13,57	0,00	202,86
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	**980**	**45,42**	**29,14**	**168,43**	**1118,40**
	Полдник					*14,59*
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
614	Булочка "Ароматная"	60	4,68	5,76	36,24	216,00
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого за прием	**440**	**7,98**	**6,76**	**94,14**	**472,80**
	Ужин					*21,07*
151	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	1,70	13,30	5,10	147,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	175	17,13	2,88	8,38	128,75
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,8
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	**745**	**29,08**	**22,38**	**91,11**	**682,77**
	Второй ужин					*4,27*
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	**220**	**7,18**	**1,94**	**23,00**	**138,20**
	Второй ужин дополнительно					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	**2980**	**117,34**	**102,47**	**460,56**	**3240,21**
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	2 день					
	Завтрак					*24,43*
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	140/20	23,38	17,69	44,80	432,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с м\с	220/5	9,74	13,92	37,69	316,07
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	**665**	**41,58**	**42,47**	**128,04**	**1061,07**
	Обед					*34,27*
95	Икра морковная	100	3,80	8,10	7,50	118,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
265	Плов	300	25,24	56,34	51,78	816,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
	Итого за прием	**1010**	**42,28**	**72,51**	**164,44**	**1488,50**
	Полдник					*14,33*
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
401	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	8,77	8,44	49,10	307,12
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	**495**	**12,07**	**9,34**	**121,90**	**622,32**
	Ужин					*22,14*
486	Капуста тушенная с яблоками	100	2,10	3,80	13,70	118,00
411	Оладьи из печени по - кунцевски	130	26,78	18,46	24,70	371,80
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,11	27,19	259,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	**690**	**38,86**	**38,31**	**110,69**	**961,80**
	Второй ужин					*4,84*
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(ПР)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	**220**	**6,58**	**11,12**	**20,90**	**210,20**
	Второй ужин дополнительно					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	**3080**	**141,37**	**173,75**	**545,96**	**4343,89**
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	3 день					
	Завтрак					*22,72*
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
21	Салат из моркови припущенной	100	1,20	6,00	11,20	104,00
204	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	250	3,71	4,47	7,68	89,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	**820**	**26,01**	**36,95**	**95,77**	**823,60**
	Обед					*32,87*
34	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	6,10	7,50	91,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,50
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
293	Птица запеченная	110	22,16	25,78	0,08	322,00
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,43
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	**1000**	**40,22**	**58,77**	**121,94**	**1191,68**
	Полдник					*14,87*
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
541	Булочка ванильная	75	6,63	5,88	36,00	223,75
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	**455**	**9,93**	**6,78**	**108,80**	**538,95**
	Ужин					*24,57*
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00
403/513	Тефтели (2 вариант)	100/50	24,30	22,20	6,60	324,00
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,11	3,69	40,71	212,57
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	**720**	**37,13**	**35,81**	**105,03**	**890,77**
	Второй ужин					*4,97*
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	**220**	**6,98**	**5,94**	**24,60**	**180,20**
	Второй ужин дополнительно					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	**3215**	**110,35**	**137,46**	**347,34**	**3625,20**
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	4 день					
	Завтрак					***24,30***
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00
326	Суфле творожное	135	19,54	11,57	20,96	270,0
141	Суп молочный с клёцками	250	5,38	7,28	13,55	141,25
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	**690**	**39,18**	**37,08**	**80,06**	**814,25**
	Обед					***33,70***
88	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	123,00
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75
441	Чахохбили	150	26,80	26,60	7,60	377,00
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	**1030**	**44,95**	**46,72**	**131,04**	**1129,45**
	Полдник					***15,07***
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
399	Блинчики с повидлом	100/15	5,18	2,76	36,07	190,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	**495**	**8,48**	**3,66**	**108,87**	**505,20**
	Ужин					***21,70***
22	Салат из моркови припущенной и яблок	100	1,00	6,10	7,50	89,00
347	Котлеты "Школьные"	100	15,30	11,00	13,30	213,00
211	Каша ячневая с овощами	180	4,11	3,69	40,71	212,57
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	**660**	**26,47**	**21,73**	**106,61**	**727,37**
	Второй ужин					***5,23***
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	**220**	**6,98**	**5,94**	**23,40**	**175,20**
	Второй ужин дополнительно					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	**3095**	**126,06**	**115,13**	**449,98**	**3351,47**
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	5 день					
	Завтрак					*22,26*
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	105	12,55	20,60	1,79	243,25
182	Каша жидкая молочная овсяная с м\с	220/5	8,38	13,75	36,72	305,36
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
467	Напиток из цикория	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	**600**	**29,83**	**45,92**	**83,43**	**868,21**
	Обед					*35,65*
151	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	1,70	13,30	5,10	147,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
440	Плов из птицы	300	31,00	37,00	55,40	678,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого за прием	**1000**	**49,79**	**57,12**	**166,24**	**1390,25**
	Полдник					*14,44*
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
545	Сдоба обыкновенная	100	8,00	2,80	47,80	248,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	**480**	**11,30**	**3,70**	**120,60**	**563,20**
	Ужин					*23,15*
486	Капуста тушенная с яблоками	100	2,10	3,80	13,70	118,00
346	Котлеты "Золотая рыбка"	140	23,89	16,61	11,01	289,33
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,11	27,19	259,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	**710**	**36,73**	**36,54**	**101,92**	**902,73**
	Второй ужин					*4,49*
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	**220**	**6,98**	**5,94**	**23,40**	**175,20**
	Второй ужин дополнительно					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	**3010**	**134,63**	**149,22**	**495,59**	**3899,59**
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	6 день					
	Завтрак					*26,90*
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	140/20	23,38	17,69	44,80	432,00
182	Каша жидкая молочная пшенная с м\с	220/5	8,05	12,56	39,70	305,36
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	**680**	**40,99**	**41,25**	**136,96**	**1083,66**
	Обед					*32,59*
21	Салат из моркови припущенной	120	1,44	7,20	13,44	124,80
119	Суп картофельный с рыбой	300	14,16	4,68	12,96	150,60
293	Птица запеченная	120	24,17	28,12	0,09	351,27
205	Макароны отварные с овощами	200	6,90	7,98	38,03	251,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
	Итого за прием	**1090**	**57,87**	**49,64**	**158,42**	**1312,87**
	Полдник					*13,96*
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
291	Манник с м/с	150/5	8,05	4,65	38,23	228,07
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	**555**	**11,65**	**5,65**	**115,23**	**562,47**
	Ужин					*22,20*
95	Икра свекольная	120	4,56	9,72	9,00	141,60
334	Запеканка картофельная с мясом	300	19,20	16,05	25,50	450,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	**740**	**32,78**	**27,08**	**98,34**	**894,40**
	Второй ужин					*4,34*
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,50	109,80
	Итого за прием	**230**	**7,77**	**2,41**	**30,50**	**174,80**
	Второй ужин дополнительно					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	**3295**	**151,06**	**126,03**	**539,45**	**4028,20**
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	7 день					
	Завтрак					*24,22*
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69
230	Каша манная молочная жидкая с м\с	220/5	6,83	7,24	34,29	229,39
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	**656**	**33,20**	**44,64**	**88,61**	**888,38**
	Обед					*33,16*
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	120	2,28	10,68	9,24	141,60
118/109	Суп с клецками	300	6,72	5,76	12,21	138,00
367	Жаркое по - домашнему	300	33,80	32,20	26,80	532,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	**1070**	**54,10**	**50,10**	**134,85**	**1216,60**
	Полдник					*14,52*
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
399	Блинчики с повидлом	100/20	5,41	2,88	37,64	198,26
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	**520**	**9,01**	**3,88**	**114,64**	**532,66**
	Ужин					*23,33*
88	Винегрет овощной	120	1,68	12,12	7,92	147,60
308	Котлеты рыбные любительские	150	18,75	2,25	7,80	126,00
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,60
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	**790**	**34,32**	**22,85**	**128,47**	**856,00**
	Второй ужин					*4,76*
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,50	109,80
	Итого за прием	**230**	**7,77**	**2,41**	**30,50**	**174,80**
	Второй ужин дополнительно					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	**3266**	**138,39**	**123,88**	**497,07**	**3668,44**
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	8 день					
	Завтрак					*24,07*
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
285	Пудинг творожный запеченный	150	22,60	8,00	31,00	286,00
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40
182	Каша жидкая молочная пшенная с м\с	220/5	8,05	12,56	39,70	305,36
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	**665**	**39,65**	**32,82**	**124,57**	**952,96**
	Обед					*33,44*
86	Салат "Бурячок"	100	2,20	6,20	8,80	100,00
116	Суп из овощей	250	2,00	4,53	6,33	74,00
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
374	Мясо в кисло - сладком соусе	150	25,05	26,25	11,70	384,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
	Итого за прием	**1040**	**50,64**	**50,87**	**165,89**	**1323,75**
	Полдник					*14,83*
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
614	Булочка "Ароматная"	100	7,80	9,60	60,40	360,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	**480**	**9,12**	**10,32**	**113,04**	**587,00**
	Ужин					*23,23*
151	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	1,70	13,30	5,10	147,00
411	Оладьи из печени по - кунцевски	130	26,78	18,46	24,70	371,80
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	**700**	**38,98**	**38,54**	**104,35**	**919,70**
	Второй ужин					*4,43*
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	**220**	**6,98**	**5,94**	**23,40**	**175,20**
	Второй ужин дополнительно					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	**3105**	**145,37**	**138,49**	**531,25**	**3958,61**
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	9 день					
	Завтрак					*23,74*
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	105	12,55	20,60	1,79	243,25
232	Каша пшеничная молочная жидкая	220/5	8,19	7,29	39,80	257,49
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
467	Напиток из цикория	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	**610**	**30,40**	**39,55**	**91,43**	**843,74**
	Обед					*37,17*
95	Икра морковная	100	3,80	8,10	7,50	118,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
333	Рыба запеченная	150	24,30	22,20	0,66	324,00
462	Рис, припущенный с томатом	180	4,56	6,48	46,68	264,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,80
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	**1050**	**46,98**	**44,78**	**174,17**	**1320,70**
	Полдник					*15,26*
338	Плоды свежие	170	2,55	0,85	35,70	163,20
401	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	8,77	8,44	49,10	307,12
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	**485**	**11,62**	**9,30**	**102,30**	**542,32**
	Ужин					*18,96*
84	Салат "Пёстрый"	100	1,33	5,17	12,50	101,67
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
389	Котлеты "Самарская аппетитка"	100	21,60	18,20	7,60	280,00
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,8
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	**660**	**31,89**	**24,42**	**82,02**	**673,62**
	Второй ужин					*4,87*
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
580(ПР)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	**220**	**6,78**	**7,12**	**20,50**	**173,20**
	Второй ужин дополнительно					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	**3025**	**127,66**	**125,17**	**470,42**	**3553,58**
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	10 день					
	Завтрак					*25,90*
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
399	Блинчики с повидлом	100/20	5,41	2,88	37,64	198,26
182	Каша жидкая молочная овсяная с м\с	220/5	8,38	13,75	36,72	305,36
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	**635**	**26,12**	**33,31**	**114,99**	**865,22**
	Обед					*34,35*
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
446	Биточки рубленные из птицы (паровые)	100	17,40	9,80	11,00	204,00
309	Макаронные изделия отварные с м/с	180	6,62	5,42	31,73	202,14
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	**980**	**43,01**	**30,84**	**171,07**	**1147,79**
	Полдник					*14,45*
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
326	Суфле творожное	135	19,54	11,57	20,96	270,0
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	**515**	**22,54**	**12,57**	**68,26**	**482,80**
	Ужин					*20,05*
27	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00
322	Рагу из овощей и мяса	300	20,40	20,40	20,40	346,80
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за прием	**690**	**28,42**	**27,52**	**77,52**	**670,00**
	Второй ужин					*5,24*
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	**220**	**6,98**	**5,94**	**23,40**	**175,20**
	Второй ужин дополнительно					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	**3040**	**127,08**	**110,18**	**455,23**	**3341,01**
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	11 день					
	Завтрак					*22,20*
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69
230	Каша манная молочная жидкая с м\с	220/5	6,83	7,24	34,29	229,39
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	**626**	**30,04**	**42,72**	**78,93**	**820,28**
	Обед					*32,90*
88	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	123,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,50
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
310	Шницель рыбный натуральный	150	22,00	2,00	10,60	148,00
476	Картофель запечённый	180	4,92	18,12	40,32	343,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,80
548	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или замороженных)	200	0,10	0,00	29,40	118,00
	Итого за прием	**1050**	**42,43**	**38,39**	**173,01**	**1215,25**
	Полдник					*14,46*
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
401	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	8,77	8,44	49,10	307,12
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	**495**	**10,09**	**9,16**	**101,74**	**534,12**
	Ужин					*25,70*
151	Икра баклажанная (промышленного производства)	100	1,70	13,30	5,10	147,00
441	Чахохбили	150	26,80	26,60	7,60	377,00
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,11	3,69	40,71	212,57
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	**710**	**38,67**	**44,53**	**98,51**	**949,37**
	Второй ужин					*4,74*
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	**220**	**6,98**	**5,94**	**23,40**	**175,20**
	Второй ужин дополнительно					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	**3101**	**128,22**	**140,74**	**475,59**	**3694,22**
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	12 день					
	Завтрак					***26,19***
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	140/20	23,38	17,69	44,80	432,00
182	Каша жидкая молочная пшенная с м\с	220/5	8,05	12,56	39,70	305,36
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	**655**	**39,13**	**41,03**	**125,13**	**1026,96**
	Обед					***33,68***
95	Икра морковная	100	3,80	8,10	7,50	118,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
440	Плов из птицы	300	31,00	37,00	55,40	678,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	**1010**	**48,14**	**52,98**	**160,76**	**1320,50**
	Полдник					***14,36***
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
545	Сдоба обыкновенная	100	8,00	2,80	47,80	248,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	**480**	**11,30**	**3,70**	**120,60**	**563,20**
	Ужин					***20,40***
486	Капуста тушенная с яблоками	100	2,10	3,80	13,70	118,00
347	Котлеты "Школьные"	100	16,83	12,10	14,63	234,30
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	**690**	**30,95**	**22,84**	**112,72**	**800,00**
	Второй ужин					***5,36***
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(ПР)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	**220**	**6,58**	**11,12**	**20,90**	**210,20**
	Второй ужин дополнительно					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	**3055**	**136,10**	**131,67**	**540,10**	**3920,86**
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	13 день					
	Завтрак					*24,74*
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
21	Салат из моркови припущенной	100	1,20	6,00	11,20	104,00
204	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	250	3,71	4,47	7,68	89,0
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	**850**	**28,35**	**37,46**	**107,44**	**883,60**
	Обед					*34,23*
37	Салат "Степной" из разных овощей	120	4,32	12,24	9,36	164,40
123/	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	10,74	11,49	9,00	182,40
372	Шницели припущеные из птицы	110	22,00	19,80	11,79	312,71
139	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,78	23,88	118,80
461	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00
	Итого за прием	**1090**	**52,82**	**52,48**	**133,01**	**1222,31**
	Полдник					*14,48*
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
410	Ватрушки с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	**455**	**12,52**	**6,38**	**101,98**	**517,20**
	Ужин					*20,71*
86	Салат "Бурячок"	120	2,20	6,20	8,80	100,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,57	3,29	9,57	147,14
310	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	**840**	**34,60**	**16,55**	**112,90**	**739,74**
	Второй ужин					*5,84*
578(ПР)	Кондитерские изделия	30	3,21	0,36	21,36	101,40
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого за прием	**230**	**9,01**	**5,36**	**30,96**	**208,40**
	Второй ужин дополнительно					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	**3010**	**124,78**	**111,85**	**384,30**	**3571,26**
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	14 день					
	Завтрак					*26,14*
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
285	Пудинг творожный запеченный	150	22,60	8,00	31,00	286,00
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40
182	Каша жидкая молочная овсяная с м\с	220/5	8,38	13,75	36,72	305,36
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	**690**	**41,84**	**34,23**	**133,42**	**1009,66**
	Обед					*33,40*
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	120	2,28	10,68	9,24	141,60
119	Суп картофельный с рыбой	300	14,16	4,68	12,96	150,60
369	Гуляш	150	23,55	23,85	4,65	327,00
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	4,57	4,10	45,24	236,19
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
	Итого за прием	**1120**	**55,76**	**44,96**	**165,99**	**1290,39**
	Полдник					*14,40*
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
291	Манник с м/с	150/5	8,05	4,65	38,23	228,07
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого за прием	**555**	**11,65**	**6,05**	**112,83**	**556,47**
	Ужин					*20,57*
22	Салат из моркови припущенной и яблок	120	1,20	7,32	9,00	106,80
368	Суфле из птицы	110	14,16	14,03	4,81	202,13
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	**750**	**28,47**	**29,06**	**104,90**	**794,73**
	Второй ужин					*5,48*
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,50	109,80
	Итого за прием	**230**	**7,57**	**6,41**	**30,90**	**211,80**
	Второй ужин дополнительно					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	**2790**	**133,64**	**114,65**	**435,22**	**3863,04**
						100,00
	Среднедневное значение за 14 дней		*114,98*	*121,30*	*473,43*	*3718,54*
	Норма		*92,57*	*94,63*	*393,94*	*2797,71*
	Процент выполняемости		*124,21*	*128,19*	*120,18*	*132,91*