

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Феодосийская санаторная
школа-интернат"
г. Феодосия
И.В. Калинина
" 18 " 2024г.



Утверждаю
Директор
ООО "Сбалансированное питание"
г. Симферополь
Е.В. Евсюкова
" 18 " 2024г.



Основное (организованное) 14 – дневное меню для организации питания детей, находящихся в детском оздоровительном лагере на базе "школы-интернат" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
1 день							
Завтрак							
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 вязкая молочная овсяная	200	7,9	12,5	35,8	288,6	173
4	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,35	90,54	379
	Итого за прием	510	25,20	33,28	78,30	714,91	
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	
Обед							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,63	7,07	2,03	74,20	27
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 маслом	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	28,97	35,88	112,60	899,71	
Полдник							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
2	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
	Итого за прием	200	6,00	10,62	19,70	198,20	
Ужин							
1	Салат из белокочанной капусты	70	1,12	3,57	4,83	56,00	43
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	15,00	125
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 лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	650	25,17	17,94	77,29	454,30	
	Итого за день	2510	87,02	98,39	324,75	2426,73	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
2 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	12,37	33,50	280,95	183
3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,54	13,27	33,60	324,00	223
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		590	31,11	33,61	104,23	843,75	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
5	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	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
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	20,00	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	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
Итого за прием		780	25,66	22,86	124,29	448,20	
Полдник							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
Итого за прием		230	8,76	11,07	35,07	275,00	
Ужин							
1	Салат из свеклы с сыром	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
2	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	
Итого за день		2660	77,57	90,18	359,62	2249,85	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
3 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,00	204
2	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,4	1,2	32,6	271,4	182
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	595	20,75	19,06	96,47	741,13	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
7	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	
Обед							
1	Икра овощная	70	0,91	1,89	2,66	31,50	52
2	Суп любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20	155
3	Рыба припущенная	110	17,12	8,22	0,92	146,00	227
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	13,73	312
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржано- пшеничный	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	810	32,01	17,85	94,89	545,23	
Полдник							
1	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	255	14,44	9,98	36,38	292,00	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
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	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	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	605	28,11	23,45	79,85	650,06	
	Итого за день	2635	97,00	71,02	344,45	2388,01	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
4 день							
Завтрак							
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	200	7,9	12,5	35,8	288,6	173
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	530	22,48	30,88	78,63	684,27	
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	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,67	291
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	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	750	27,11	14,03	116,44	708,87	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	200	6,00	10,62	19,70	198,20	
Ужин							
1	Салат "Школьные годы" (огурцы свежие, капуста б/к, помидоры)	70	1,05	7,07	3,08	80,50	36
2	Котлеты домашние (говядина)	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
3	Картофель отварной с луком	150	3,06	4,80	20,44	137,25	126
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	640	25,35	36,78	101,59	837,68	
	Итого за день	2490	82,62	92,99	353,22	2588,62	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
5 день							
Завтрак							
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	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	590	25,30	42,15	77,45	791,80	
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	
Обед							
1	Салат из свежих огурцов	70	0,49	4,20	1,26	44,80	14
2	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111
3	Рагу из птицы	200	1,37	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	9,37	22,07	88,62	648,40	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	320	6,72	6,46	22,08	173,00	
Ужин							
1	Салат из моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Биточки (особые) (говядина)	90	12,88	20,59	10,91	283,09	269
3	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,04	20,52	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	23,94	30,69	80,29	694,79	
	Итого за день	2480	67,01	102,05	305,29	2467,59	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
6 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/15	17,33	6,13	23,77	219,27	285
2	Каша жидкая молочная пшенная	200	7,4	1,2	32,6	271,4	182
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
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	380
	Итого за прием	565	32,14	17,01	103,06	793,56	
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	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
3	Шницель рыбный натуральный	100	11,16	13,65	13,47	221,82	235
4	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	16,01	13,50	127
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	22,51	24,32	100,71	602,32	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	230	8,86	10,76	29,16	249,00	
Ужин							
1	Салат из свеклы	70	0,91	5,18	5,95	7,42	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	22,13	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	25,96	25,67	88,41	421,85	
	Итого за день	2535	91,15	78,44	358,21	2226,32	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
7 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Макаронны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,00	204
4	Суп молочный с крупой (рис)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	121
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Итого за прием	575	19,82	24,58	71,11	587,74	
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	
Обед							
1	Икра овощная	70	0,91	1,89	2,66	31,50	52
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	Кисель из повидла, джема	200	1,00	0,06	29,80	124,00	482
	Итого за прием	790	37,66	27,29	93,92	773,54	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	200	6,00	10,62	19,70	198,20	
Ужин							
1	Салат из беллоочанной капусты с огурцами "Ароматный"	70	0,84	7,07	1,40	72,80	49
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	21,87	33,18	82,34	713,93	
	Итого за день	2515	87,04	96,35	303,93	2433,01	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
8 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	12,37	33,50	280,95	183
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	525	22,14	29,37	70,91	636,75	
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	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Рыба припущенная	110	17,12	8,22	92,00	146,00	227
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	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	810	32,00	18,25	195,50	720,45	
Полдник							
1	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	255	9,22	5,48	36,38	292,00	
Ужин							
1	Салат из моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Овощи фаршированные мясом и рисом	240	15,56	16,55	13,57	266,48	332
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	590	22,72	21,62	72,73	577,99	
	Итого за день	2550	87,76	75,39	412,38	2386,79	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
9 день							
Завтрак							
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	100/15	17,33	6,13	23,77	219,27	285
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	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,35	90,54	379
	Итого за прием	565	32,81	28,91	101,79	799,18	
Второй Завтрак							
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
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,63	7,07	2,03	74,20	27
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
3	Биточки (особые) (говядина)	90	12,88	2,06	10,91	283,09	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,53	9,00	27,23	216,00	205
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	26,90	23,05	107,08	845,29	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	200	6,72	6,46	22,08	173,00	
Ужин							
1	Салат "Витаминный" (1 вариант)	70	0,84	3,64	6,65	63,00	53
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	20,19	17,39	65,03	496,40	
	Итого за день	2455	88,31	76,49	332,84	2473,47	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
10 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15	16,81	12,72	32,20	310,50	223
3	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,4	12,2	32,6	271,4	182
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	585	29,10	32,82	107,35	842,63	
Второй Завтрак							
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
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
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	38,64	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	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	Итого за прием	780	31,45	24,99	116,02	821,95	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	200	6,72	6,46	22,08	173,00	
Ужин							
1	Салат из свежих огурцов	70	0,49	4,20	1,26	44,80	14
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
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	540	24,64	25,74	61,22	575,34	
	Итого за день	2475	93,60	90,69	343,53	2572,52	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
11 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
2	Драчена	50	5,71	7,58	30,40	103,00	216
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	8,13	32,38	251,00	181
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	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	380
	Итого за прием	515	22,67	29,79	109,44	710,86	
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	
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	9,11	2,11	0,41	268,36	288
4	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
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	19,95	14,53	91,39	802,86	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	230	8,86	10,76	29,16	249,00	
Ужин							
1	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	70	0,77	7,07	2,52	74,20	30
2	Плов (говядина)	200	2,19	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	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	540	8,60	30,46	78,22	696,93	
	Итого за день	2435	61,75	86,22	345,07	2619,26	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
12 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/15	17,33	6,13	23,77	219,27	285
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	1,24	33,50	280,95	183
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	585	30,83	15,26	99,79	760,92	
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	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
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	4,50	38,85	221,25	302
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	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	790	27,67	25,47	124,30	836,85	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	200	5,34	5,44	22,20	163,20	
Ужин							
1	Салат из беллокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	70	0,84	7,07	1,40	72,80	49
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	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	660	25,90	20,74	73,85	594,85	
	Итого за день	2605	91,42	67,59	357,00	2515,42	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
13 день							
Завтрак							
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	125	8,46	9,95	21,32	209,00	204
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	380
	Итого за прием	585	19,56	23,26	79,04	606,46	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
6	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	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	104
3	Вареники с картофелем и сметаной	205/15	23,57	6,04	43,33	322,27	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 смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	810	32,43	9,75	123,64	723,47	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	200	5,34	5,44	22,20	163,20	
Ужин							
1	Салат из свежих огурцов	70	0,49	4,20	1,26	44,80	14
2	Запеканка картофельная с мясом	240	27,36	18,84	20,40	360,00	334
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	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	590	34,25	23,99	67,59	621,60	
	Итого за день	2555	93,25	63,12	329,33	2274,33	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
14 день							
Завтрак							
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)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	121
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	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
Итого за прием		510	18,53	26,40	50,81	517,74	
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	
Обед							
1	Салат из моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	200	1,67	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 маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
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	23,25	29,72	115,16	833,80	
Полдник							
1	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
Итого за прием		230	9,12	7,56	31,10	229,00	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Мясо тушеное	110	17,05	18,15	3,08	242,00	374
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	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		615	31,94	25,89	95,17	741,05	
Итого за день		2525	84,51	90,25	329,10	2481,19	
<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>			<i>85,00</i>	<i>84,23</i>	<i>342,77</i>	<i>2435,94</i>	
<i>Норма</i>			<i>77</i>	<i>79</i>	<i>335</i>	<i>2350</i>	
<i>Процент выполняемости</i>			<i>110</i>	<i>107</i>	<i>102</i>	<i>104</i>	