

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Феодосийская санаторная
школа-интернат"

г. Феодосия
И.В. Калинина
" 25 " / 05 2026г.



Утверждаю
Директор

ООО "Сбалансированное питание"
г. Симферополь
Ю.В. Евсюков
" / " 2026г.



Основное (организованное) 14 – дневное меню для организации питания детей, находящихся в детском оздоровительном лагере на базе "школы-интернат", с учётом 10%-й надбавки в летний оздоровительный период, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Летний; Возрастная категория 12-18 лет

Сезон: Летний; Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1 день						
<i>Завтрак</i>						23,38
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69
182	Каша жидкая молочная пшеничная с м\с	250/10	9,30	14,51	45,87	352,86
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		661	28,57	42,84	102,34	910,45
<i>Обед</i>						34,48
27	Салат из свеклы и моркови	120	1,56	7,32	8,76	106,80
155	Суп Любительский	300	7,08	3,12	30,36	178,80
331	Бифштекс рубленый паровой	110	22,00	14,93	0,00	223,14
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
573(пр)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
338	Плоды свежие	190	2,85	0,95	39,90	182,40
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
Итого за прием		1275	52,79	33,95	205,47	1342,64
<i>Полдник</i>						16,58
465	Пицца детская	170	27,30	22,75	47,50	503,20
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
Итого за прием		370	27,90	22,75	82,50	645,60
<i>Ужин</i>						21,06
112	Салат мясной	120	7,80	16,32	8,64	213,60
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	60	4,56	0,48	29,52	140,4
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,1
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		825	39,10	26,53	105,83	820,04
<i>Второй ужин</i>						4,50
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
Итого за день		3351	155,35	132,01	519,53	3893,93

Сезон: Летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	2 день					
	<i>Завтрак</i>					26,48
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	150/20	24,84	18,80	47,60	459,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с м/с	250/10	11,25	16,08	43,56	365,24
573(п/р)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(п/р)	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	720	45,28	45,85	141,16	1158,84
	<i>Обед</i>					33,81
71	Овощи натуральные	120	1,34	0,12	4,20	24,00
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,90	13,12	124,50
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(п/р)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
	Итого за прием	1285	49,29	47,24	210,93	1479,15
	<i>Полдник</i>					17,08
535/570	Пирожки печёные из сдобного теста с фаршем рыбным (горбуша)	150	8,00	27,75	64,50	605,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	350	8,60	27,75	99,50	747,40
	<i>Ужин</i>					17,82
486	Капуста тушенная с яблоками	120	2,52	4,56	16,44	141,60
368	Суфле из птицы	110	14,16	14,03	4,81	202,13
171	Картофель, тушённый с луком и томатом	200	6,67	3,20	28,00	166,67
573(п/р)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	735	31,27	22,95	106,18	779,89
	<i>Второй ужин</i>					4,80
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(п/р)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	220	6,58	11,12	20,90	210,20
	Итого за день	3310	141,01	154,90	578,67	4375,48

100,00

Сезон: Летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
3 день						
<i>Завтрак</i>						26,25
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	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40
573(ПР)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
172	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	250	8,62	7,90	25,57	209,68
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
Итого за прием		840	32,40	40,57	123,03	989,28
<i>Обед</i>						31,04
34	Салат из свеклы с чесноком	120	1,68	7,32	9,00	109,20
96	Рассольник ленинградский	300	2,51	6,11	15,23	137,40
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
293	Птица запеченная	110	22,16	25,78	0,08	322,00
492	Рагу овощное (2-й вариант)	200	4,67	8,93	17,47	170,67
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
Итого за прием		1095	42,90	51,17	130,69	1169,92
<i>Полдник</i>						14,23
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
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		475	12,82	6,48	106,18	536,40
<i>Ужин</i>						22,90
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
403/513	Тефтели (2 вариант)	110/50	25,92	23,68	7,04	345,60
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	4,57	4,10	45,24	236,19
573(ПР)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		785	39,37	29,06	111,25	863,29
<i>Второй ужин</i>						5,58
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
Итого за день		3415	134,07	138,40	492,05	3769,08

100,00

Сезон: Летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					24,70
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
326	Суфле творожное	150	21,71	12,86	23,29	300,0
182	Каша жидкая молочная пшеничная с м/с	250/10	9,30	14,51	45,87	352,86
573(п/р)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(п/р)	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	705	40,57	38,37	121,62	999,16
	<i>Обед</i>					31,90
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
101	Суп картофельный с крупой	300	1,97	2,71	12,11	85,75
333	Рыба запеченная	150	24,30	22,20	0,66	324,00
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,35	16,78	30,21	288,00
573(п/р)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	1325	46,02	44,43	169,21	1290,65
	<i>Полдник</i>					16,50
408/457/467	Пирожки печёные из пресного слоёного теста (кубите)	150	20,85	30,18	42,60	525,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	350	21,45	30,18	77,60	667,40
	<i>Ужин</i>					21,70
119	Салат "Оригинальный"	120	8,30	10,70	2,00	138,00
347	Котлеты "Школьные"	110	16,83	12,10	14,63	234,30
211	Каша ячневая с овощами	200	4,57	4,10	45,24	236,19
573(п/р)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	735	37,62	28,06	118,80	877,99
	<i>Второй ужин</i>					5,20
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(п/р)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	220	6,58	11,12	20,90	210,20
	Итого за день	3335	152,25	152,16	508,12	4045,40

100,00

Сезон: Летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					23,03
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	250/10	9,68	15,88	42,43	352,86
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
467	Напиток из цикория	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	695	30,49	36,47	136,83	999,42
	<i>Обед</i>					35,19
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6,59	6,32	19,84	177,90
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	55	3,74	0,72	21,89	108,90
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого за прием	1275	45,53	65,20	184,45	1526,80
	<i>Полдник</i>					13,69
652	Бисквит "Солнечный"	150	10,80	6,45	87,45	451,50
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	350	11,40	6,45	122,45	593,90
	<i>Ужин</i>					23,25
49	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	120	1,44	12,12	2,40	124,80
420	Запеканка картофельная с мясом	300	25,92	35,04	48,96	614,40
573(ПР)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	725	35,28	48,33	108,29	1008,70
	<i>Второй ужин</i>					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
	Итого за день	3265	129,28	167,56	572,92	4339,02

100,00

Сезон: Летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					22,69
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	150/20	24,84	18,80	47,60	459,00
141	Суп молочный с клецками	250	5,38	7,28	13,55	141,25
573(п/р)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(п/р)	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	710	39,40	37,04	111,15	934,85
	<i>Обед</i>					35,83
112	Салат мясной	120	7,80	16,32	8,64	213,60
119	Суп картофельный с рыбой	300	14,16	4,68	12,96	150,60
293	Птица запеченная	110	22,16	25,78	0,08	322,00
205	Макароны отварные с овощами	200	6,90	7,98	38,03	251,20
573(п/р)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
	Итого за прием	1285	63,36	57,28	175,20	1476,30
	<i>Полдник</i>					15,67
465	Пицца детская	170	27,30	22,75	47,50	503,20
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	370	27,90	22,75	82,50	645,60
	<i>Ужин</i>					21,62
22	Салат из свежих огурцов	120	0,84	12,12	2,76	123,60
389	Котлеты "Самарская аппетитка"	110	23,76	20,02	8,36	308,00
310	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8
573(п/р)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	735	36,33	39,06	98,73	890,90
	<i>Второй ужин</i>					4,20
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
580(п/р)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	220	6,78	7,12	20,50	173,20
	Итого за день	3320	173,77	163,25	488,08	4120,85

Сезон: Летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					77,17
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	106	9,85	17,54	1,86	204,69
230	Каша манная молочная жидкая с м\с	250/10	7,89	8,37	39,62	265,07
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	681	31,94	42,82	93,95	888,06
	<i>Обед</i>					35,24
119	Салат "Оригинальный"	120	8,30	10,70	2,00	138,00
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	55	3,74	0,72	21,89	108,90
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	1275	63,46	51,19	171,60	1414,90
	<i>Полдник</i>					16,62
408/457/467	Пирожки печёные из пресного слоёного теста(кубите)	150	20,85	30,18	42,60	525,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	350	21,45	30,18	77,60	667,40
	<i>Ужин</i>					21,70
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
346	Котлеты "Золотая рыбка"	150	25,60	17,80	11,80	310,00
304	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	279,60
573(пр)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	775	39,35	26,25	119,68	871,10
	<i>Второй ужин</i>					4,31
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
	Итого за день	3301	162,97	157,55	483,33	4014,66

100,00

Сезон: Летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
8 день						
<i>Завтрак</i>						24,62
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	250/10	9,30	14,51	45,87	352,86
573(пр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
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						1045,46
<i>Обед</i>						35,81
86	Салат "Бурячок"	120	2,20	6,20	8,80	100,00
116	Суп из овощей	300	2,40	5,43	7,59	88,80
365	Мясо тушеное	110/50	24,80	26,40	4,48	704,00
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
Итого за прием						1520,70
<i>Полдник</i>						14,04
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
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						596,40
<i>Ужин</i>						20,58
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
412/505	Фрикадельки в соусе	110/50	12,65	16,15	11,28	242,29
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	11,94	49,83	350,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием						873,79
<i>Второй ужин</i>						4,95
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						210,20
Итого за день						4246,54

100,00

Сезон: Летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					27,19
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
209	Яйца варёные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
207	Макаронник	200	7,94	11,78	51,51	344,62
232	Каша пшеничная молочная жидкая	250/10	9,46	8,42	45,99	297,54
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
467	Напиток из цикория	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	795	33,24	36,61	154,54	1081,46
	<i>Обед</i>					34,81
95	Икра морковная	120	4,56	9,72	9,00	141,60
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,90	13,12	124,50
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	200	5,07	7,20	51,87	293,33
573(пр)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	1135	48,27	48,04	181,06	1384,48
	<i>Полдник</i>					15,25
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
12	Гамбургер с яйцом и мясом	150	20,64	5,44	35,02	272,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	550	24,24	6,44	112,02	606,40
	<i>Ужин</i>					18,39
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
334	Запеканка картофельная с мясом	300	19,20	16,05	25,50	450,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	725	28,08	17,34	84,47	731,50
	<i>Второй ужин</i>					4,35
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
	Итого за день	3425	140,61	115,55	552,58	3977,04

100,00

Сезон: Летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					24,51
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
399	Блинчики с повидлом	100/20	5,41	2,88	37,64	198,26
182	Каша жидкая молочная овсяная с м\с	250/10	9,68	15,88	42,43	352,86
573(пр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
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	670	24,27	29,73	130,07	885,72
	<i>Обед</i>					35,01
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	120	2,28	10,68	9,24	141,60
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6,59	6,32	19,84	177,90
446	Биточки рубленые из птицы (паровые)	110	19,14	10,78	12,10	224,40
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	55	3,74	0,72	21,89	108,90
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	1085	44,52	33,39	192,51	1265,39
	<i>Полдник</i>					14,72
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
326	Суфле творожное	150	21,71	12,86	23,29	300,0
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	550	25,01	13,96	74,79	532,00
	<i>Ужин</i>					19,95
27	Салат из свеклы и моркови	120	1,56	7,32	8,76	106,80
322	Рагу из овощей и мяса	300	20,40	20,40	20,40	346,80
573(пр)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за прием	725	29,78	28,89	85,89	721,10
	<i>Второй ужин</i>					5,82
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
	Итого за день	3250	130,16	117,09	504,15	3614,41

100,00

Сезон: Летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
11 день						
<i>Завтрак</i>						21,28
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
269	Омлет с зелёным горошком	100	6,67	10,00	3,20	129,33
230	Каша манная молочная жидкая с м/с	250/10	7,89	8,37	39,62	265,07
573(п/р)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(п/р)	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		670	28,24	35,01	94,97	807,61
<i>Обед</i>						35,76
112	Салат мясной	120	7,80	16,32	8,64	213,60
96	Рассольник ленинградский	300	2,51	6,11	15,23	137,40
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	200	5,47	20,13	44,80	381,33
573(п/р)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
548	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или замороженных)	200	0,10	0,00	29,40	118,00
Итого за прием		1135	49,46	47,58	180,08	1356,98
<i>Полдник</i>						14,14
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
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		475	12,82	6,48	106,18	536,40
<i>Ужин</i>						23,27
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
441	Чахохбили	150	26,80	26,60	7,60	377,00
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60
573(п/р)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		775	43,04	33,91	101,83	883,10
<i>Второй ужин</i>						5,54
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(п/р)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
Итого за прием		220	6,58	11,12	20,90	210,20
Итого за день		3275	140,13	134,10	503,96	3794,29

100,00

Сезон: Летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	12 день					
	<i>Завтрак</i>					23,87
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	150/20	24,84	18,80	47,60	459,00
172	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	250	8,62	7,90	25,57	209,68
573(ппр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ппр)	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	710	42,65	37,67	123,17	1003,28
	<i>Обед</i>					37,28
95	Икра морковная	120	4,56	9,72	9,00	141,60
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,90	13,12	124,50
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(ппр)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	1285	52,60	56,65	208,43	1566,75
	<i>Полдник</i>					14,13
652	Бисквит "Солнечный"	150	10,80	6,45	87,45	451,50
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	350	11,40	6,45	122,45	593,90
	<i>Ужин</i>					19,71
486	Капуста тушенная с яблоками	120	2,52	4,56	16,44	141,60
347	Котлеты "Школьные"	110	16,83	12,10	14,63	234,30
312	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,25	183,00
573(ппр)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	735	31,36	24,23	115,25	828,40
	<i>Второй ужин</i>					5,00
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(ппр)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	220	6,58	11,12	20,90	210,20
	Итого за день	3300	144,58	136,11	590,21	4202,53

100,00

Сезон: Летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	13 день					
	<i>Завтрак</i>					25,17
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
140	Суп молочный с крупой (пшено)	250	6,00	6,25	20,55	162,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
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	840	29,92	39,14	115,86	935,50
	<i>Обед</i>					31,06
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
123/	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	10,74	11,49	9,00	182,40
449	Зразы из кур, с омлетом и овощами	110	16,08	12,18	9,82	214,92
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	55	3,74	0,72	21,89	108,90
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
461	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00
	Итого за прием	1285	46,20	33,68	163,73	1154,22
	<i>Полдник</i>					17,37
465	Пицца детская	170	27,30	22,75	47,50	503,20
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	370	27,90	22,75	82,50	645,60
	<i>Ужин</i>					20,74
37	Салат "Степной" из разных овощей	120	4,32	12,24	9,36	164,40
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	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	825	35,62	22,45	106,55	770,84
	<i>Второй ужин</i>					5,66
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
	Итого за день	3540	146,22	129,13	489,53	3716,37

100,00

Сезон: Летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	14 день					
	<i>Завтрак</i>					25,40
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	250/10	9,68	15,88	42,43	352,86
573(п/р)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(п/р)	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	720	42,77	36,33	136,68	1045,46
	<i>Обед</i>					33,11
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
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(п/р)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
	Итого за прием	1325	57,78	35,46	202,78	1362,69
	<i>Полдник</i>					16,07
408/457/467	Пирожки печёные из пресного слоёного теста(кубите)	150	20,85	30,18	42,60	525,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого за прием	350	21,45	30,58	75,20	661,40
	<i>Ужин</i>					20,31
120	Салат "Пикантный"	120	7,08	15,36	3,36	181,20
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(п/р)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	735	33,25	36,95	92,35	835,83
	<i>Второй ужин</i>					5,11
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(п/р)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	220	6,58	11,12	20,90	210,20
	Итого за день	3350	161,83	150,44	527,91	4115,57
						100,00
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		126,18	132,02	525,08	4016,08
	<i>Норма</i>		99,00	101,20	421,30	2992,00
	<i>Процент выполняемости</i>		127,45	130,45	124,63	134,23