

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Феодосийская санаторная
школа-интернат"
г. Феодосия
И.В. Калинина
"12" 03 2026г.

Утверждаю
Директор
ООО "Сбалансированное питание"
Симферополь
Ю.В. Евсюков
"03" 2026г.

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

День: понедельник

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	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	12,5	35,8	288,6	173
3	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
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	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
8	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	695	25,04	32,75	96,55	781,77	
Обед							
1	Салат из припущенной моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12,89	17,87	7,29	241,20	297
4	Макаронные изделия отварные с 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	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	780	30,02	32,85	110,73	868,51	
Полдник							
1	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
2	Кондитерское изделие	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
	Итого за прием	215	0,79	4,69	18,68	119,15	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	Картофель отварной с маслом 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	25,52	17,03	82,05	480,90	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,00	386
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6,00	75,00	
	Итого за день	2340	82,52	87,31	308,01	2325,34	

День: вторник

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	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
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	760	31,79	34,29	120,89	918,55	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	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	26,43	29,02	128,49	523,80	
Полдник							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	250	3,74	6,67	37,17	223,00	
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
5	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	690	11,16	21,86	70,06	570,10	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,00	386
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6,00	75,00	
	Итого за день	2480	73,12	91,84	356,62	2310,45	

День: среда

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Салат из моркови и кураги	70	1,33	2,10	12,25	73,50	48
3	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
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
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	710	20,39	26,59	105,54	743,40	
Обед							
1	Икра баклажанная консервированная	70	1,19	9,31	3,57	102,90	151
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 ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	810	33,29	25,26	102,00	645,43	
Полдник							
1	Сырники из творога со сгущенным	100/20	18,58	15,38	29,38	330,86	219
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	200	24,38	20,38	38,98	437,86	
Ужин							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	1,91	4,95	6,69	78,89	40
2	Бигусе	225	2,03	14,96	5,85	239,63	329
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	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	590	10,43	21,56	69,72	590,22	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,00	386
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6,00	75,00	
	Итого за день	2310	82,42	97,54	322,24	2491,90	

День: четверг

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептур ы
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	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
8	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	690	20,84	28,61	95,29	723,07	
Обед							
1	Овощи консервированные отварные	70	2,10	2,66	3,71	46,90	157
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	28,65	16,62	118,96	748,77	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	18,08	6,40	24,80	228,80	285
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	200	0,20	0,10	9,30	38,00	
Ужин							
1	Пюре из моркови	70	0,98	2,66	6,09	51,80	477
2	Котлеты домашние (говядина)	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
3	Картофель отварной с луком	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	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	640	26,08	32,27	115,50	855,78	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,00	386
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6,00	75,00	
	Итого за день	2280	75,77	77,60	339,05	2440,62	

День: пятница

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
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
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Салат из свеклы с сухофруктами	70	0,98	4,27	8,47	76,30	29
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	9,86	22,14	95,83	679,90	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	320	2,13	1,47	31,36	147,05	
Ужин							
1	Кануста гушечная с яблоками	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Биточки (особые) (говядина)	90	12,88	20,59	10,91	283,09	269
3	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,04	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	24,57	29,15	82,04	704,59	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,00	386
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6,00	75,00	
	Итого за день	2345	55,33	66,30	326,59	2322,08	

День: суббота

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	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,3	1,5	40,8	339,3	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
5	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	705	18,78	13,54	117,37	790,54	
Обед							
1	Салат "Сerpень"	70	4,83	3,78	8,68	88,20	77
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	26,78	28,03	108,20	683,52	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	250	3,84	6,36	31,26	197,00	
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	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	580	26,76	25,57	99,31	468,65	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,00	386
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6,00	75,00	
	Итого за день	2380	83,36	102,79	332,89	2215,76	

День: воскресенье

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептур ы
			всего	всего			
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	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	120
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	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	705	18,43	21,27	80,02	598,20	
Обед							
1	Икра баклажанная консервированная	70	1,19	9,31	3,57	102,90	151
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Кисель из повидла, джема	200	1,00	0,06	29,80	124,00	482
	Итого за прием	790	37,94	34,71	94,83	844,94	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	215	1,59	4,59	29,58	165,95	
Ужин							
1	Салат "Любительский"	100	1,8	10,1	7,1	126	85
2	Котлеты домашние (говядина)	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
3	Каша рассыпчатая пшеничная	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	610	22,83	36,21	88,04	767,13	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,00	386
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6,00	75,00	
	Итого за день	2470	85,14	100,53	298,46	2451,22	

День: понедельник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептур
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	730	21,05	28,71	95,95	727,79	
Обед							
1	Пюре из свеклы	70	1,12	2,59	7,63	57,40	477
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	32,56	20,77	201,94	770,85	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	215	0,09	0,71	31,45	139,70	
Ужин							
1	Салат из припущенной моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Голубцы ленивые (говядина)	240/30	16,78	14,06	28,11	305,89	298
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	695	33,17	24,61	116,45	819,39	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,00	386
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6,00	75,00	
	Итого за день	2450	87,32	74,80	445,79	2457,73	

День: вторник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептур ы
			всего	всего			
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	100/20	18,08	6,40	24,80	228,80	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	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	760	34,56	30,12	121,07	893,57	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30	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	27,18	20,25	110,16	845,29	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	215	2,13	1,47	31,36	147,05	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	240,00	289
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	540	20,82	16,41	67,97	516,00	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,00	386
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6,00	75,00	
	Итого за день	2295	84,69	68,25	330,56	2476,91	

День: среда

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептур ы
			всего	всего			
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 жидкая молочная рисовая	250	9,3	15,3	40,8	339,3	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
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	710	19,48	29,74	99,97	746,79	
Обед							
1	Икра морковная	70	2,66	5,67	5,25	82,60	95
2	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111
3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	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	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	780	33,88	30,31	119,52	894,15	
Полдник							
1	Запеканка из творога со сгущенным	100/20	17,54	13,27	33,60	324,00	223
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	320	23,34	18,27	43,20	431,00	
Ужин							
1	Салат из тыквы, моркови и яблок	70	0,70	4,34	2,52	51,80	32
2	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	555	25,98	27,35	73,64	644,59	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,00	386
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6,00	75,00	
	Итого за день	2365	68,79	105,67	336,33	2791,53	

День: четверг

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептур ы
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
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	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	690	20,16	26,25	128,19	743,02	
Обед							
1	Икра баклажанная	70	1,19	9,31	3,57	102,90	151
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	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	780	21,07	21,79	84,62	844,46	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	200	1,25	1,49	25,85	122,15	
Ужин							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	1,91	4,95	6,69	78,89	40
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	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	590	13,38	34,60	104,35	860,62	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,00	386
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6,00	75,00	
	Итого за день	2410	55,86	84,12	343,01	2645,24	

День: пятница

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	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	1,55	41,88	351,19	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
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	730	21,43	14,72	101,34	749,69	
Обед							
1	Салат из свеклы	70	0,91	5,18	5,95	74,20	39
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	28,02	30,58	129,06	904,05	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	215	1,09	0,71	31,45	139,70	
Ужин							
1	Салат из припущенной моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	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	17,87	80,29	594,85	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,00	386
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6,00	75,00	
	Итого за день	2395	76,44	63,87	342,14	2463,29	

День: суббота

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептур
			всего	всего			
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	200	13,54	15,92	34,11	334,40	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	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	850	25,61	30,11	110,59	818	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	104
3	Вареники с картофелем	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	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	810	33,53	15,82	116,02	751,07	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	18,08	6,40	24,80	228,80	285
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	320	23,88	11,40	34,40	335,80	
Ужин							
1	Салат картофельный с яблоками	70	0,84	10,64	6,02	123,90	67
2	Рагу из овощей и мяса	200	13,60	13,60	13,60	231,20	322
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	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	565	20,93	25,90	76,80	626,80	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,00	386
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6,00	75,00	
	Итого за день	2675	97,70	84,04	350,33	2670,87	

День: воскресенье

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептур би
			всего	всего			
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	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
7	Яблоки фаршированные творогом	150	15,01	1,49	29,18	214,00	373
	Итого за прием	680	33,95	35,44	81,75	743,60	
Обед							
1	Пюре из моркови	70	0,98	2,66	6,09	51,80	477
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Щицель 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	23,39	28,18	113,41	812,80	
Полдник							
1	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	250	4,10	3,16	33,20	177,00	
Ужин							
1	Овощи консервированные отварные	70	2,10	2,66	3,71	46,90	157
2	Бигус	225	20,25	14,96	58,50	23,96	329
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
6	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	580	28,88	19,10	125,37	365,96	
Ужин 2							
1	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6,00	75,00	386
	Итого за прием	150	4,35	3,75	6,00	75,00	
	Итого за день	2480	75,98	77,88	341,21	2174,36	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>77,46</i>	<i>84,47</i>	<i>340,94</i>	<i>2445,52</i>	
	<i>Норма</i>		<i>77</i>	<i>79</i>	<i>335</i>	<i>2350</i>	
	<i>Процент выполнимости</i>		<i>101</i>	<i>107</i>	<i>102</i>	<i>104</i>	

