

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) цикличное меню для детей, находящихся на обучении в школах - интернатах, с учётом 10%-й надбавки в выходные дни, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: Весенне - летний; Возрастная категория 12-18 лет

Сезон: Весенне - летний; Возрастная категория 12-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	<i>Завтрак</i>					26,51
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 пшениная с м/с	220/5	8,05	12,56	39,70	305,36
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	611	26,22	40,74	89,26	829,65
	<i>Обед</i>					34,61
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 рубленый 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	85	6,46	0,68	41,82	198,90
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	965	44,28	29,02	161,05	1083,30
	<i>Полдник</i>					15,11
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
	<i>Ужин</i>					18,50
71	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00
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	60	4,56	0,48	29,52	140,4
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	755	29,26	9,26	94,43	579,17
	<i>Второй ужин</i>					5,27
386	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	200	6,40	5,44	22,56	165,00
	Итого за день	2971	114,14	91,22	461,44	3129,91

100,00

Сезон: Весенне - 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>					28,17
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
	<i>Обед</i>					31,12
71	Овощи натуральные	100	1,12	0,10	3,50	20,00
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	280	28,93	34,53	51,71	632,80
573(пр)	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	198,90
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	975	42,15	42,58	152,98	1172,20
	<i>Полдник</i>					16,52
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
	<i>Ужин</i>					18,88
486	Капуста тушенная с яблоками	100	2,10	3,80	13,70	118,00
368	Суфле из птицы	100	12,88	12,75	4,38	183,75
171	Картофель, тушённый с луком и томатом	180	6,00	2,88	25,20	150,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
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	680	28,56	20,53	98,22	711,35
	<i>Второй ужин</i>					5,31
386	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80
580(пр)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	200	6,00	10,62	20,06	200,00
	Итого за день	3015	130,36	125,54	521,20	3766,94

100,00

Сезон: Весенне - 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>					27,33
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	175	11,84	13,93	29,85	292,60
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
233	Каша кукурузная молочная жидкая с м\с	220/5	6,67	7,24	40,72	254,85
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	780	28,04	37,81	129,46	971,05
	<i>Обед</i>					29,19
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	100	20,15	23,44	0,07	292,73
492	Рагу овощное (2-й вариант)	180	4,20	8,04	15,72	153,60
573(пр)	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	198,90
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	975	38,24	45,51	115,53	1037,48
	<i>Полдник</i>					15,17
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
	<i>Ужин</i>					22,69
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
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	60	4,56	0,48	29,52	140,40
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	730	36,79	27,09	103,95	806,17
	<i>Второй ужин</i>					5,63
386	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80
580(пр)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	200	6,00	10,62	20,06	200,00
	Итого за день	3140	119,00	127,80	477,80	3553,65

100,00

Сезон: Весенне - 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>					26,19
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
326	Суфле творожное	135	19,54	11,57	20,96	270,0
182	Каша жидкая молочная пшеничная с м/с	220/5	8,05	12,56	39,70	305,36
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	640	36,05	34,99	106,20	888,36
	<i>Обед</i>					30,16
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75
333	Рыба запеченная	150	24,30	22,20	0,66	324,00
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,92	15,11	27,19	259,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	198,90
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	1015	40,95	41,55	114,48	1022,85
	<i>Полдник</i>					14,90
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
	<i>Ужин</i>					22,86
53	Салат "Витаминный"	100	1,20	5,20	9,50	90,00
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	60	4,56	0,48	29,52	140,40
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	680	28,19	20,99	118,45	775,17
	<i>Второй ужин</i>					5,90
386	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80
580(ПР)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	200	6,00	10,62	20,06	200,00
	Итого за день	3030	119,67	111,80	468,06	3391,58

100,00

Сезон: Весенне - 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 клёцками	250	5,38	7,28	13,55	141,25
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	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(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	Фрукты 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(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	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(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	3320	173,77	163,25	488,08	4120,85

100,00

Сезон: Весенне - 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>					22,12
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	Фрукты 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: Весенне - 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>						24,57
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 пшеничная с м\с	220/5	8,05	12,56	39,70	305,36
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
Итого за прием		675	40,41	32,90	129,49	976,36
<i>Обед</i>						35,20
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
365	Мясо тушеное	100/50	23,25	24,75	4,20	660,00
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(ПР)	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	198,90
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		1015	41,19	42,77	130,37	1398,60
<i>Полдник</i>						14,77
338	Фрукты 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
<i>Ужин</i>						20,43
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
412/505	Фрикадельки в соусе	100/50	11,86	15,14	10,57	227,14
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
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		730	30,19	27,09	112,05	811,74
<i>Второй ужин</i>						5,03
386	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80
580(ПР)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
Итого за прием		200	6,00	10,62	20,06	200,00
Итого за день		3100	126,91	123,69	505,02	3973,70

100,00

Сезон: Весенне - 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>						25,71
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	150	5,95	8,84	38,63	258,46
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		695	28,88	32,39	128,56	921,95
<i>Обед</i>						35,29
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	85	6,46	0,68	41,82	198,90
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		1025	45,16	44,53	162,81	1265,80
<i>Полдник</i>						15,12
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
<i>Ужин</i>						19,23
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
334	Запеканка картофельная с мясом	280	17,92	14,98	23,80	420,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
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		680	26,30	16,18	80,44	689,60
<i>Второй ужин</i>						4,65
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
580(пр)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
Итого за прием		200	6,18	7,02	19,70	166,70
Итого за день		3085	118,14	109,42	493,81	3586,37

100,00

Сезон: Весенне - 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>						
						24,80
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	220/5	8,38	13,75	36,72	305,36
573(п/р)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(п/р)	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		625	22,24	27,49	119,91	816,62
<i>Обед</i>						
						34,11
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 рубленые из птицы (паровые)	100	17,40	9,80	11,00	204,00
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,11	3,69	40,71	212,57
573(п/р)	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	198,90
575(п/р)	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		965	39,36	28,99	172,67	1123,12
<i>Полдник</i>						
						14,66
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
<i>Ужин</i>						
						20,36
27	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00
322	Рагу из овощей и мяса	280	19,04	19,04	19,04	323,68
573(п/р)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(п/р)	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		680	27,82	26,24	81,08	670,28
<i>Второй ужин</i>						
						6,07
386	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80
580(п/р)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
Итого за прием		200	6,00	10,62	20,06	200,00
Итого за день		2985	117,97	105,90	461,97	3292,82
						100,00

Сезон: Весенне - 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>					21,71
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	220/5	6,83	7,24	34,29	229,39
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	625	26,46	33,78	85,18	750,32
	<i>Обед</i>					32,50
25	Салат из припущенной моркови с зел. гор-ом	100	1,94	6,10	5,80	86,00
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	85	6,46	0,68	41,82	198,90
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
548	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или замороженных)	200	0,10	0,00	29,40	118,00
	Итого за прием	1025	41,15	34,14	160,85	1123,35
	<i>Полдник</i>					15,45
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
	<i>Ужин</i>					24,55
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
441	Чахохбили	150	26,80	26,60	7,60	377,00
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
573(пр)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
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	730	41,80	33,22	95,97	848,74
	<i>Второй ужин</i>					5,79
386	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80
580(пр)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	200	6,00	10,62	20,06	200,00
	Итого за день	3075	125,50	120,92	463,81	3456,53

100,00

Сезон: Весенне - 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: Весенне - 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(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	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	Капа 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
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(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	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(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	3350	161,83	150,44	527,91	4115,57
						100,00
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		116,65	121,34	491,45	3697,74
	<i>Норма</i>		92,57	94,63	393,94	2797,71
	<i>Процент выполняемости</i>		126,01	128,23	124,75	132,17