

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Феодосийская специальная
школа-интернат"
г. Феодосия
Ю.А. Утробин
" 08 " августа 2023г.



Утверждаю
Директор
ООО "Традиции"
г. Симферополь
А.В. Кордончик
" 30 " августа 2023г.



*Примерное циклическое меню для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
находящихся на обучении в школах - интернатах,
СанПиН 2.3/2.4.3590-20*

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

Возрастная категория 12-18 лет

День: понедельник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего	ы г		
Завтрак							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,9	15,6	44,8	360,7	173
3	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
4	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	711	37,43	58,95	112,44	1131,40	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	230	6,97	14,18	26,75	262,30	
Обед							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	120	22,80	7,32	69,60	223,20	25
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6,59	6,32	19,84	177,90	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	110	15,75	21,85	8,91	294,80	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,71	40,61	260,95	203
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	1050	62,74	44,51	213,65	1308,45	
Полдник							
1	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	480	1,25	1,14	42,13	183,10	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	120	2,52	4,56	16,44	141,60	486
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	17,55	8,91	6,84	189,00	229
3	Картофель отварной с маслом сливочным	250	4,81	9,43	33,31	250,00	125
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	870	34,40	24,31	120,38	885,40	
	Итого за день	3341	142,78	143,09	515,34	3770,66	

День: вторник

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	21,92	16,59	42,00	405,00	223
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	730	41,66	47,88	143,01	1169,59	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	230	6,97	14,18	26,75	262,30	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	120	2,28	10,68	9,24	141,60	150
2	Борщ с капустой и картофелем	300	2,43	6,02	16,13	140,40	82
3	Котлеты рубленые из птицы	120	19,03	18,28	17,76	312,00	294
4	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,60	305
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
8	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
	Итого за прием	1340	39,16	43,14	204,60	1370,60	
Полдник							
1	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370,00	415
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	300	7,28	13,24	65,04	408,00	
Ужин							
1	Салат из свеклы с сыром	120	5,76	12,84	7,80	169,20	33
2	Рагу из овощей и мяса	300	20,40	20,40	20,40	346,80	322
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	990	36,48	34,55	102,89	867,60	
	Итого за день	3590	131,55	152,99	542,29	4078,09	

День: среда

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Салат из моркови и кураги	100	1,90	3,00	17,50	105,00	48
3	Макароны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	204
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	650	25,64	36,26	119,54	908,14	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	230	5,98	6,41	30,50	209,80	
Обед							
1	Салат "Кабачок"	120	0,6	11,64	4,32	124,80	99
2	Суп любительский	300	7,08	3,12	30,36	178,80	155
3	Рыба припущенная	140	21,79	10,46	1,17	185,82	227
4	Пюре картофельное	250	5,11	8,00	34,07	228,75	312
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
8	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
	Итого за прием	1410	46,02	35,65	172,05	1192,97	
Полдник							
1	Сырники из творога со сгущенным	130/20	23,23	19,22	36,73	413,57	219
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	350	29,03	24,22	46,33	520,57	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	120	1,34	0,12	4,20	24,00	71
2	Бигус	300	2,70	2,00	7,80	319,50	329
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	740	13,56	3,53	75,79	624,30	
	Итого за день	3380	120,22	106,07	444,20	3455,78	

День: четверг

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	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	250	9,9	15,6	44,8	360,7	173
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	640	28,53	41,95	104,21	909,11	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	230	5,98	6,41	30,50	209,80	
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	120	1,44	12,12	2,40	124,80	49
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	300	2,51	6,11	15,23	137,40	96
3	Плов из птицы	250	22,52	11,18	45,57	373,33	291
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
7	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
	Итого за прием	1270	37,04	31,89	169,66	1142,53	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	22,60	8,00	31,00	286,00	285
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	350	22,73	8,02	45,69	345,90	
Ужин							
1	Пюре из моркови	120	1,68	4,56	10,44	88,80	477
2	Котлеты домашние	110	13,37	25,54	10,07	322,83	271
3	Картофель отварной с маслом сливочным	250	4,81	9,43	33,31	250,00	125
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Булочка "Веснушка"	75	5,85	4,59	35,85	208,50	429
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	875	36,03	45,43	164,36	1221,73	
	Итого за день	3365	130,30	133,70	514,41	3829,08	

День: пятница

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	211
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	40,48	313,75	181
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	700	29,30	50,01	107,55	1029,15	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	230	8,05	7,94	30,32	224,50	
Обед							
1	Салат из свеклы с сухофруктами	120	1,68	7,32	14,52	130,80	29
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,08	3,34	18,83	130,80	112
3	Рагу из птицы	300	20,57	19,32	26,06	360,00	289
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	1040	34,81	31,45	141,77	1003,00	
Полдник							
1	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	480	2,12	1,12	47,64	208,00	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	120	2,52	4,56	16,44	141,60	486
2	Биточки (особые)	110	15,74	25,16	13,34	346,00	269
3	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,72	27,36	194,00	303
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	750	33,89	37,85	120,93	986,40	
	Итого за день	3200	108,17	128,36	448,21	3451,05	

День: субботу

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Каша вязкая молочная из риса	300	8,57	15,50	61,36	420,00	174
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	630	20,24	33,22	132,11	908,80	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
	Итого за прием	280	1,12	1,12	27,44	123,20	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	120	1,34	0,12	4,20	24,00	71
2	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48	107,70	88
3	Шницель рыбный натуральный	120	13,40	16,39	16,17	266,18	235
4	Картофель в молоке	250	5,45	9,63	26,68	225,00	127
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	1110	32,29	33,47	143,03	1022,48	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	300	7,48	12,62	53,22	356,00	
Ужин							
1	Салат из свеклы	120	1,56	8,88	10,20	127,20	39
2	Гуляш	110	16,01	18,47	3,18	243,10	260
3	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,01	51,80	295,00	302
4	Хлеб пшеничный	700	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	750	36,31	34,67	139,87	1016,90	
	Итого за день	3070	97,43	115,09	495,67	3427,38	

День: воскресенье

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,70	21,55	180,00	120
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	695	30,24	36,95	89,23	827,00	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	230	6,97	14,18	26,75	262,30	
Обед							
1	Овощи консервированные отварные	120	3,60	4,56	6,36	200,40	157
2	Суп картофельный с рыбой	300	14,16	4,68	12,96	150,60	119
3	Жаркое по-домашнему	300	27,77	31,01	28,42	505,71	259
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кисель из повидла, джема	200	1,00	0,06	29,80	124,00	482
	Итого за прием	1040	55,85	41,62	132,03	1247,51	
Полдник							
1	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	480	2,12	1,12	47,64	208,00	
Ужин							
1	Салат витаминный	120	3,12	7,46	26,58	185,88	49
2	Котлеты домашние	110	13,37	25,54	52,85	322,83	271
3	Каша рассыпчатая пшеничная	200	5,94	5,79	42,25	244,80	302
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	750	31,87	40,12	190,85	1080,21	
	Итого за день	3195	127,06	133,99	486,51	3625,02	

День: понедельник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
3	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	686	29,59	48,84	102,88	969,28	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	230	5,98	6,41	30,50	209,80	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	120	1,34	0,12	4,20	24,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6,59	6,32	19,84	177,90	102
3	Рыба припущенная	130	20,23	9,71	1,09	408,91	227
4	Пюре картофельное	250	5,11	8,00	34,07	228,75	312
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	1120	43,25	25,56	145,70	1239,16	
Полдник							
1	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	480	2,12	1,12	47,64	208,00	
Ужин							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	120	2,28	7,32	6,96	103,20	25
2	Голубцы ленивые	270/30	18,65	15,63	31,23	339,87	298
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	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	815	39,59	29,76	136,55	971,78	
	Итого за день	3331	120,53	111,69	463,26	3598,02	

День: вторник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,9	15,6	44,8	360,7	173
3	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	21,09	7,47	28,93	266,93	285
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	720	42,87	41,49	139,51	1103,65	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	230	8,05	7,94	30,32	224,50	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	120	15,60	7,32	8,76	106,80	27
2	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,30	99
3	Биточки (особые)	110	15,74	25,16	13,34	346,00	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	200	8,70	12,00	36,30	288,00	205
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	1050	51,43	51,94	151,75	1236,50	
Полдник							
1	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
2	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	480	2,12	1,12	47,64	208,00	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	120	2,52	4,56	16,44	141,60	486
2	Рагу из птицы	300	20,57	19,32	26,06	361,71	289
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	740	32,61	25,29	106,29	808,11	
	Итого за день	3220	137,08	127,78	475,50	3580,76	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
3	Каша вязкая молочная из риса	300	8,57	15,50	61,36	420,00	174
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	655	23,22	38,62	125,87	945,30	
Второй завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	230	8,05	7,94	30,32	224,50	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	120	1,34	0,12	4,20	24,00	71
2	Суп с макаронными изделиями	300	2,86	6,09	15,59	140,40	111
3	Котлеты рубленные из птицы	11	17,44	16,76	16,28	286,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	32,50	302
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
8	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
	Итого за прием	1330	44,55	33,53	189,73	957,70	
Полдник							
1	Запеканка из творога со сгущенным	130/20	21,92	16,59	42,00	405,00	223
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	350	27,72	21,59	51,60	512,00	
Ужин							
1	Салат "Польнский"	120	1,32	12,12	4,44	132,00	27
2	Жаркое по-домашнему	300	27,77	2,57	28,42	505,71	259
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370,00	415
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	840	45,69	29,24	152,39	1312,51	
	Итого за день	3405	149,23	130,92	549,91	3952,02	

День: четверг

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Драчена	50	5,71	7,58	3,04	103,00	216
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	8,13	40,48	313,75	181
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	630	23,48	33,43	114,27	905,55	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	230	8,05	7,94	30,32	224,50	
Обед							
1	Салат "Кабачок"	120	0,6	11,64	4,32	124,80	99
2	Борщ с капустой и картофелем	300	21,63	5,90	13,12	124,50	82
3	Птица запеченная	110	9,11	2,58	50,00	328,00	288
4	Картофель отварной с маслом сливочным	250	4,81	9,43	33,31	250,00	125
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	1100	46,47	30,86	175,44	1178,90	
Полдник							
1	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	480	1,25	1,14	42,13	183,10	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	120	1,34	0,12	4,20	24,00	71
2	Плов	300	32,80	33,78	52,04	644,00	265
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	840	50,94	47,83	163,95	1290,80	
	Итого за день	3280	130,19	121,20	526,10	3782,85	

День: пятница

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	300	12,99	18,56	50,26	421,43	183
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	670	26,91	38,91	115,05	919,73	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	230	5,98	6,41	30,50	209,80	
Обед							
1	Салат из свеклы	120	1,56	8,88	10,20	127,20	39
2	Суп картофельный с крупой (рис)	300	23,67	32,55	14,54	102,90	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12,89	17,87	7,29	241,20	297
4	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,01	51,80	295,00	302
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	1030	55,99	66,62	168,97	1153,10	
Полдник							
1	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	480	2,12	1,12	47,64	208,00	
Ужин							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	120	2,28	7,32	6,96	223,20	25
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	17,55	8,91	6,84	189,00	229
3	Пюре картофельное	250	5,11	8,00	34,07	228,75	312
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	870	34,46	25,64	111,66	945,75	
	Итого за день	3280	125,45	138,70	473,82	3436,38	

День: суббота

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Суп молочный с крупой	250	3,71	4,47	7,68	89,00	121
3	Макаронны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	204
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	800	30,27	39,70	115,96	945,64	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	220	5,92	5,94	23,00	173,20	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	120	1,34	0,12	4,20	24,00	71
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,63	33,36	18,47	127,20	104
3	Вареники с картофелем	235/15	26,78	6,86	49,24	366,22	395
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
7	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
	Итого за прием	1270	42,20	42,77	174,04	992,22	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	22,60	8,00	31,00	286,00	285
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	350	28,40	13,00	40,60	393,00	
Ужин							
1	Икра кабачковая консервированная	120	2,28	10,68	9,24	141,60	150
2	Рагу из овощей и мяса	300	20,40	20,40	20,40	346,80	322
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	740	32,20	32,49	93,43	793,20	
	Итого за день	3380	138,99	133,90	447,03	3297,26	

День: воскресенье

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Омлет с сыром	60	14,34	23,54	2,04	278,00	211
3	Суп молочный с крупой (пшено)	300	4,46	5,36	9,22	106,80	121
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	750	31,59	48,18	78,66	878,80	
Второй Завтрак							
1	Яблоки фаршированные творогом	150	15,01	1,49	29,18	214,00	373
	Итого за прием	150	15,01	1,49	29,18	214,00	
Обед							
1	Пюре из моркови	120	1,68	4,56	10,44	88,80	477
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	300	2,51	6,11	15,23	137,40	96
3	Шницель рыбный натуральный	130	14,51	17,75	17,51	288,36	235
4	Картофель отварной с маслом сливочным	250	4,81	9,43	33,31	250,00	125
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
8	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	88,00	82
	Итого за прием	1320	33,76	39,96	181,23	1239,36	
Полдник							
1	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	47,80	278,00	429
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	300	8,00	6,22	57,10	316,00	
Ужин							
1	Овощи консервированные отварные	120	3,60	45,60	63,60	80,40	157
2	Бигус	300	27,00	19,95	7,80	319,50	329
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	740	40,92	66,86	146,09	751,50	
	Итого за день	3260	137,28	168,93	549,37	3715,66	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>128,30</i>	<i>131,89</i>	<i>495,12</i>	<i>3642,86</i>	
	<i>Норма</i>		<i>130</i>	<i>133</i>	<i>498</i>	<i>3715</i>	
	<i>Процент выполнимости</i>		<i>99</i>	<i>99</i>	<i>99</i>	<i>98</i>	