

Согласовано
Директор ГБОУ РК

"Феодосийская специальная
школа-интернат"

г. Феодосия

Ю.А. Утробин

2023г.



Утверждаю

Директор

ООО "Традиции"

г. Симферополь

А.В.Кордончик

" 30

Июня

2023г.



**Примерное цикличное меню для детей,
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 ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			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)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	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	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	636	33,41	46,95	99,34	954,66	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	220	6,58	11,12	20,50	208,20	
Обед							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	6,10	5,80	86,00	25
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	110	15,75	21,85	8,91	294,80	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	940	38,45	41,24	133,55	1071,51	
Полдник							
8	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
1	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	370	0,81	0,70	31,35	134,70	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	100	2,10	3,80	13,70	118,00	486
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17,55	8,91	6,84	189,00	229
3	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	760	31,07	20,68	99,38	747,80	
	Итого за день	2926	110,32	120,68	384,12	3116,87	

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)	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	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	20,46	15,48	39,20	378,00	223
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	700	39,32	39,37	136,07	1055,99	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	220	7,30	6,96	22,88	183,00	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	100	1,90	8,90	7,70	118,00	150
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00	82
3	Котлеты рубленные из птицы	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
4	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	305
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
8	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	1100	32,71	36,07	172,82	1152,54	
Полдник							
1	Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,81	277,50	415
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	275	5,51	9,96	51,11	315,50	
Ужин							
1	Салат из свеклы с сыром	100	4,80	10,70	6,50	141,00	33
2	Рагу из овощей и мяса	250	1,70	17,00	17,00	289,00	322
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	830	15,26	28,78	89,26	737,60	
	Итого за день	3125	100,11	121,14	472,13	3444,63	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Салат из моркови и кураги	80	1,52	2,40	14,00	84,00	48
3	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	590	23,02	26,67	108,49	767,10	
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	Салат "Кабачок"	100	0,5	9,70	3,60	104,00	99
2	Суп любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00	155
3	Рыба припущенная	120	18,68	8,97	1,00	159,27	227
4	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
8	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	1120	38,19	28,79	136,85	959,37	
Полдник							
1	Сырники из творога со сгущенным	120/20	21,68	17,94	34,28	386,00	219
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	200	27,48	22,94	43,88	493,00	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
2	Бигус	250	2,25	1,66	6,50	266,25	329
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	650	11,33	2,94	64,86	547,05	
	Итого за день	2780	105,94	87,28	377,08	2939,73	

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)	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 вязкая молочная овсяная	250	9,9	15,6	44,8	360,7	173
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	600	23,01	28,65	100,07	750,51	
Второй Застрак							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	1,2	10,1	2,00	104,00	49
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	250	2,09	5,09	12,69	114,50	96
3	Плов из птицы	250	22,52	11,18	45,57	373,33	291
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	1070	34,38	28,18	147,01	1006,43	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	21,09	7,47	28,93	266,93	285
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	340	21,22	7,49	43,62	326,84	
Ужин							
1	Пюре из моркови	100	1,40	3,80	8,70	74,00	477
2	Котлеты домашние	100	12,15	23,22	9,15	293,48	271
3	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	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	730	29,68	37,95	131,50	994,08	
	Итого за день	2940	114,09	107,26	430,19	3177,86	

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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	20,40	278,00	211
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251,00	181
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	630	28,42	42,61	113,67	879,80	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	220	7,30	6,96	22,88	183,00	
Обед							
1	Салат из свеклы с сухофруктами	100	1,40	6,10	12,10	109,00	29
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109,00	112
3	Рагу из птицы	250	1,71	16,10	21,71	300,00	289
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	900	13,60	26,22	122,94	855,40	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	100	2,10	3,80	13,70	118,00	486
2	Биточки (особые)	100	14,31	22,87	12,13	314,55	269
3	Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,04	24,63	174,60	303
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	680	29,86	33,90	105,31	867,95	
	Итого за день	2800	80,87	110,37	401,66	2945,75	

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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша вязкая молочная из риса	250	7,14	12,92	51,13	350,00	174
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	560	17,93	23,23	117,74	752,20	
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	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
3	Шницель рыбный натуральный	110	12,28	15,02	14,82	244,00	235
4	Картофель в молоке	180	3,92	6,93	19,21	162,00	127
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	940	27,51	28,17	123,00	871,35	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	75	5,46	9,39	32,94	238,50	424
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	275	5,66	9,49	42,24	276,50	
Ужин							
1	Салат из свеклы	100	1,30	7,40	8,50	106,00	39
2	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	680	32,19	30,68	123,77	900,10	
	Итого за день	2625	83,97	92,25	423,42	2874,95	

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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	120
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	620	27,11	27,12	81,50	692,40	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	220	6,58	11,12	20,50	208,20	
Обед							
1	Овощи консервированные отварные	100	3,00	3,80	5,30	67,00	157
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,43	259
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кисель из повидла, джема	200	1,00	0,06	29,80	124,00	482
	Итого за прием	900	46,70	34,68	115,15	960,73	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Салат витаминный	100	2,60	6,22	22,15	154,90	49
2	Котлеты домашние	100	12,15	23,22	48,04	293,48	271
3	Каша рассыпчатая пшеничная	180	5,35	5,21	38,03	220,32	302
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	680	27,98	35,74	168,47	951,40	
	Итого за день	2790	110,05	109,35	422,47	2972,33	

День: понедельник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всево	всево			
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	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	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	616	26,55	38,35	90,36	812,44	
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	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Рыба припущенная	120	18,68	8,97	1,00	159,27	227
4	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	950	37,39	21,27	123,14	847,82	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	6,10	5,80	86,00	25
2	Голубцы ленивые	270/30	18,65	15,63	31,23	339,87	298
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	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	775	37,65	28,31	126,46	910,58	
	Итого за день	2711	103,26	88,60	376,82	2730,44	

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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,9	15,6	44,8	360,7	173
3	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	18,08	6,40	24,80	228,80	285
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	680	38,98	33,03	131,23	978,91	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	220	7,30	6,96	22,88	183,00	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	100	13,00	6,10	7,30	89,00	27
2	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
3	Биточки (особые)	100	14,31	22,87	12,13	314,55	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,83	10,80	32,67	259,20	205
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	930	44,65	46,00	134,68	1095,40	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	100	2,10	3,80	13,70	118,00	486
2	Рагу из птицы	250	17,14	16,10	21,71	30,00	289
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	650	27,20	21,08	90,27	408,80	
	Итого за день	2850	119,81	107,75	415,93	2825,71	

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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
3	Каша вязкая молочная из риса	250	7,14	12,92	51,13	350,00	174
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	580	19,75	27,17	111,51	770,70	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	220	7,30	6,96	22,88	183,00	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111
3	Котлеты рубленые из птицы	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	29,25	302
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
8	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	1100	39,12	29,49	160,08	808,65	
Полдник							
1	Запеканка из творога со сгущенным	120/20	20,46	15,48	39,20	378,00	223
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	340	26,26	20,48	48,80	485,00	
Ужин							
1	Салат "Польнский"	100	1,10	10,10	3,70	110,00	27
2	Жаркое по-домашнему	250	2,31	0,02	23,69	421,43	259
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	700	14,91	17,87	110,12	977,23	
	Итого за день	2940	107,34	101,96	453,39	3224,58	

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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Драчена	50	5,71	7,58	3,04	103,00	216
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	8,13	32,38	251,00	181
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	560	22,60	26,03	102,03	756,20	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	220	7,30	6,96	22,88	183,00	
Обед							
1	Салат "Кабачок"	100	0,5	9,70	3,60	104,00	99
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
3	Птица запеченная	100	9,11	2,35	45,45	298,18	288
4	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	930	23,64	24,84	149,73	993,53	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	370	0,81	0,70	31,35	134,70	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
2	Плов	250	2,73	2,82	43,37	536,67	265
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	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	700	15,45	10,36	123,69	976,47	
	Итого за день	2780	69,80	68,88	429,67	3043,90	

День: пятница

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			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	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	600	23,87	14,50	102,54	762,89	
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	Салат из свеклы	100	1,30	7,40	8,50	106,00	39
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12,89	17,87	7,29	241,20	297
4	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	920	31,63	34,47	150,73	1041,25	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Ужин							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,90	6,10	5,80	86,00	25
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17,55	8,91	6,84	189,00	229
3	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	760	31,09	21,95	92,03	700,50	
	Итого за день	2870	94,18	77,54	405,16	2837,44	

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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Суп молочный с крупой	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	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	710	27,29	29,81	106,87	807,80	
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	200	5,80	5,00	8,00	100,00	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	104
3	Вареники с картофелем	235/15	2,68	6,86	49,24	366,22	395
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	1070	15,43	11,50	150,55	874,62	
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	Икра кабачковая консервированная	100	1,90	8,90	7,70	118,00	150
2	Рагу из овощей и мяса	250	1,70	17,00	17,00	289,00	322
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	650	11,56	27,08	79,56	667,80	
	Итого за день	2950	83,96	84,80	379,38	2786,02	

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)	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)	250	3,71	4,47	7,68	89,00	121
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	620	22,80	28,11	71,97	635,40	
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	70	0,98	2,66	6,09	51,80	477
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	250	2,09	5,09	12,69	114,50	96
3	Шницель рыбный натуральный	120	13,40	16,39	16,17	266,18	235
4	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	890	27,24	30,88	131,14	925,28	
Полдник							
1	Булочка "Веснушка"	75	5,85	4,59	35,85	208,50	429
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	275	6,05	4,69	45,15	246,50	
Ужин							
1	Овощи консервированные отварные	80	2,40	3,04	4,24	53,60	157
2	Бигус	250	2,25	16,63	65,00	266,25	329
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	630	13,41	20,75	135,00	627,45	
	Итого за день	2565	84,51	85,91	412,44	2648,63	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>91,73</i>	<i>90,82</i>	<i>382,89</i>	<i>2763,85</i>	
	<i>Норма</i>		<i>90</i>	<i>92</i>	<i>383</i>	<i>2720</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>102</i>	<i>99</i>	<i>100</i>	<i>102</i>	