

Согласовано



Директор ГБОУ РК
"Феодосийская специальная
школа-интернат"
г. Феодосия
О.А. Угробин
2023г.

Утверждаю



Директор
ООО "Традиции"
г. Санкт-Петербург
А.В. Кордончик
" 30 " 2023г.

*Примерное циклическое меню для детей,
находящихся на обучении в школах - интернатах,
СанПиН 2.3/2.4.3590-20*

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

Возрастная категория 3-6 лет

День: понедельник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	150	5,9	9,4	26,9	216,4	173
3	Омлет натуральный	53	4,93	8,77	0,93	102,34	210
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,35	90,54	379
	Итого за прием	418	16,03	24,42	56,99	512,51	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
	Итого за прием	110	0,44	0,44	10,78	48,40	
Обед							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	3,05	2,90	43,00	25
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	80	11,46	15,89	6,48	214,40	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,01	26,40	169,62	203
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	680	14,09	12,74	85,04	709,94	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	220	6,58	11,12	22,10	215,20	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	50	1,05	1,90	6,85	59,00	486
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	14,63	7,43	5,70	157,50	229
3	Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,50	4,90	17,32	130,00	125
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	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	22,30	14,94	61,04	493,10	
	Итого за день	2008	59,44	63,66	235,95	1979,15	

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)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,49	9,28	25,13	210,71	183
3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60/20	1,17	0,02	22,40	216,00	223
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	465	10,18	13,26	71,65	567,91	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
	Итого за прием	110	0,44	0,44	10,78	48,40	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	50	0,95	4,45	3,85	59,00	150
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Котлеты рубленые из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208,00	294
4	Рис припущенный	130	3,15	3,73	31,78	173,29	305
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	700	21,66	24,84	106,73	580,69	
Полдник							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	250	9,34	11,57	35,87	285,00	
Ужин							
1	Салат из свеклы с сыром	50	2,40	5,35	3,25	70,50	33
2	Рагу из овощей и мяса	200	1,36	1,36	13,60	231,20	322
3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	630	7,81	7,34	53,92	472,30	
	Итого за день	2155	49,43	57,45	278,96	1954,30	

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)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Салат из моркови и кураги	50	0,95	1,50	8,75	52,50	48
3	Макароньы отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	25,08	204
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Итого за прием	415	17,09	20,49	64,98	287,52	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
	Итого за прием	110	0,44	0,44	10,78	48,40	
Обед							
1	Салат "Кабачок"	50	0,25	4,85	1,80	52,00	99
2	Суп любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20	155
3	Рыба припущенная	100	15,56	7,47	0,84	132,73	227
4	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	312
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Итого за прием	700	26,45	19,17	83,54	614,02	
Полдник							
1	Сырники из творога со сгущенным	80/20	1,55	12,81	24,49	275,71	219
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	300	7,35	17,81	34,09	382,71	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Бигус	200	1,80	1,33	5,20	213,00	329
3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	520	4,80	1,70	53,12	442,80	
	Итого за день	2045	56,13	59,62	246,51	1775,45	

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)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	12,5	35,8	288,6	173
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	475	15,51	21,06	60,24	492,77	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
2	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	200	1,02	0,94	33,18	149,52	
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	50	0,6	5,05	1,00	52,00	49
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Плов из птицы	200	1,80	8,95	36,45	298,67	291
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	Итого за прием	700	8,13	18,73	94,01	667,87	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	1,51	5,33	20,67	190,67	285
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	300	7,31	10,33	28,67	290,67	
Ужин							
1	Пюре из моркови	50	0,70	1,90	4,35	37,00	477
2	Котлеты домашние	80	9,72	18,57	7,32	234,78	271
3	Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,50	4,90	17,32	130,00	125
4	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	510	16,97	26,01	66,06	572,38	
	Итого за день	2185	48,94	77,07	282,16	2173,21	

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)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Омлет с сыром	90	10,76	17,66	1,53	208,50	211
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	6,11	10,72	24,29	188,25	181
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	380
	Итого за прием	455	21,83	34,03	59,47	602,01	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
	Итого за прием	110	0,44	0,44	10,78	48,40	
Обед							
1	Салат из свеклы с сухофруктами	50	0,70	3,05	6,05	54,50	29
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	112
3	Рагу из птицы	200	1,37	1,29	17,37	240,00	289
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Итого за прием	680	8,19	7,32	82,93	593,44	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	220	7,30	6,96	24,48	190,00	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	50	1,05	1,90	6,85	59,00	486
2	Биточки (особые)	80	11,45	1,82	9,70	25,16	269
3	Каша гречневая вязкая	130	0,40	0,44	17,79	12,61	303
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	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	510	17,01	4,86	65,51	243,37	
	Итого за день	1975	54,78	53,61	243,17	1677,22	

День: суббота
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Каша вязкая молочная из риса	200	6,00	10,85	42,95	294,00	174
3	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	495	12,42	17,23	93,99	580,00	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
	Итого за прием	110	0,44	0,44	10,78	48,40	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
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	130	2,83	5,01	13,87	117,00	127
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Итого за прием	700	19,69	23,21	82,09	628,14	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	250	9,44	11,26	29,96	259,00	
Ужин							
1	Салат из свеклы	50	0,65	3,70	4,25	53,00	39
2	Гуляш	90	1,31	1,51	2,60	19,89	260
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,47	3,90	33,67	19,18	302
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	500	12,25	9,73	80,57	276,99	
	Итого за день	2055	54,24	61,86	297,39	1792,52	

День: воскресенье

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	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	Суп молочный с макаронными изд-ми	200	4,38	3,80	14,36	120,00	120
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	485	14,30	15,31	38,77	360,20	
Второй Завтрак							
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	Овощи консервированные отварные	50	1,50	1,90	2,65	33,50	157
2	Суп картофельный с рыбой	200	9,44	3,12	8,64	100,40	119
3	Жаркое по-домашнему	200	1,85	2,07	18,95	337,14	259
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	680	17,61	7,70	70,29	655,96	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	220	6,58	11,12	22,10	215,20	
Ужин							
1	Салат витаминный	50	1,30	3,11	11,07	77,45	49
2	Котлеты домашние	80	9,72	18,57	38,43	234,78	271
3	Каша рассыпчатая пшеничная	130	3,86	3,76	27,46	159,12	302
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	510	18,93	26,07	114,04	641,95	
	Итого за день	2095	63,22	65,21	253,20	1973,32	

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)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	70,80	150
3	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	401	13,51	26,85	30,61	416,69	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
	Итого за прием	110	0,44	0,44	10,78	48,40	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	0,44	0,42	13,23	118,60	102
3	Рыба припущенная	90	14,01	6,73	0,75	119,45	227
4	Пюре картофельное	130	0,27	4,16	17,71	118,95	312
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Итого за прием	690	18,99	11,90	80,12	574,52	
Полдник							
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	
Ужин							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	3,05	2,90	43,00	25
2	Голубцы ленивые	200/30	14,29	11,98	23,95	260,57	298
3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	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 сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	605	28,58	21,22	87,20	652,17	
	Итого за день	2026	67,44	66,35	231,70	1864,98	

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)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	150	5,9	0,9	26,9	21,6	173
3	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	1,51	5,33	20,67	190,67	285
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,35	90,54	379
	Итого за прием	465	12,61	12,55	76,72	406,05	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
	Итого за прием	110	0,44	0,44	10,78	48,40	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	50	6,50	3,05	3,65	44,50	27
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
3	Биточки (особые)	80	11,45	18,30	9,70	251,64	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	130	5,66	7,80	23,60	187,20	205
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	700	28,15	33,76	90,00	717,64	
Полдник							
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	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	50	1,05	1,90	6,85	59,00	486
2	Рагу из птицы	200	1,29	1,29	17,37	240,00	289
3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	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	500	6,46	3,90	55,39	445,60	
	Итого за день	1995	54,96	57,60	255,78	1800,69	

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)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Каша вязкая молочная из риса	200	6,00	10,85	42,95	294,00	174
3	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Итого за прием	455	14,39	18,35	85,63	565,74	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
	Итого за прием	110	0,44	0,44	10,78	48,40	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111
3	Котлеты рубленые из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	21,13	302
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Сок фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	680	26,62	22,04	93,52	497,05	
Полдник							
1	Запеканка из творога со сгущенным	80/20	14,61	11,06	28,00	270,00	223
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	300	20,41	16,06	37,60	377,00	
Ужин							
1	Салат "Польинский"	50	0,55	5,05	1,85	55,00	27
2	Жаркое по-домашнему	200	1,85	2,07	18,95	33,71	259
3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	520	8,02	9,79	66,85	318,31	
	Итого за день	2065	55,50	48,33	294,37	1806,50	

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)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Драчена	50	5,71	7,58	3,04	103,00	216
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	3,72	32,38	25,10	181
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	485	14,27	15,19	65,45	293,30	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
	Итого за прием	110	0,44	0,44	10,78	48,40	
Обед							
1	Салат "Кабачок"	50	0,25	4,85	1,80	52,00	99
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
3	Птица запеченная	90	9,11	2,11	40,91	268,36	288
4	Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,50	4,90	17,32	130,00	125
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	690	17,32	16,26	104,82	697,68	
Полдник							
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	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Плов	200	2,19	2,25	34,69	429,33	265
3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	15,90	424
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	550	10,51	9,27	89,57	601,83	
	Итого за день	2055	49,84	48,12	293,49	1824,22	

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)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Драчена	50	5,71	7,58	3,04	103,00	216
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	3,72	32,38	25,10	181
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	485	14,27	15,19	65,45	293,30	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
	Итого за прием	110	0,44	0,44	10,78	48,40	
Обед							
1	Салат "Кабачок"	50	0,25	4,85	1,80	52,00	99
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
3	Птица запеченная	90	9,11	2,11	40,91	268,36	288
4	Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,50	4,90	17,32	130,00	125
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	690	17,32	16,26	104,82	697,68	
Полдник							
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	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Плов	200	2,19	2,25	34,69	429,33	265
3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	15,90	424
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	550	10,51	9,27	89,57	601,83	
	Итого за день	2055	49,84	48,12	293,49	1824,22	

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)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	12,37	33,50	280,95	183
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	475	16,26	20,94	57,91	485,15	
Второй Завтрак							
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 свеклы	50	0,65	3,70	4,25	53,00	39
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	80	11,46	15,89	6,48	214,40	297
4	Каша пшеничная рассыпчатая	130	0,55	0,39	33,67	191,75	302
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	700	17,48	22,61	102,60	735,75	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	220	5,92	5,94	24,60	180,20	
Ужин							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	3,05	2,90	43,00	25
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	14,63	7,43	5,70	157,50	229
3	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	312
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	580	22,28	15,27	63,38	490,05	
	Итого за день	2175	51,48	48,81	256,49	1991,15	

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)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Суп молочный с крупой	150	0,22	0,27	4,61	53,40	121
3	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	204
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	535	15,64	18,06	65,94	520,80	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
	Итого за прием	110	0,44	0,44	10,78	48,40	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10,00	71
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	84,80	104
3	Вареники с картофелем	155/15	1,82	4,67	33,49	249,03	395
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	640	8,16	7,40	83,59	508,15	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	15,07	5,33	20,67	190,67	285
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	300	20,87	10,33	30,27	297,67	
Ужин							
1	Икра кабачковая консервированная	50	0,95	4,45	3,85	59,00	150
2	Рагу из овощей и мяса	200	1,36	13,60	13,60	231,20	322
3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	520	6,55	19,70	63,62	510,00	
	Итого за день	2105	51,65	55,94	254,19	1885,01	

День: воскресенье

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Омлет с сыром	90	10,76	17,66	1,53	208,50	211
3	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,23	2,68	4,61	53,40	121
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	475	15,50	24,30	30,26	403,10	
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	50	0,70	1,90	4,35	37,00	477
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Шницель рыбный натуральный	90	10,05	12,29	12,13	199,64	235
4	Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,50	4,90	17,32	130,00	125
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	Итого за прием	710	18,17	23,67	86,34	663,24	
Полдник							
1	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	250	9,70	8,06	31,90	239,00	
Ужин							
1	Овощи консервированные отварные	50	1,50	1,90	2,65	33,50	157
2	Бигус	200	1,80	13,30	5,20	213,00	329
3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
6	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	500	8,24	16,75	62,90	504,62	
	Итого за день	2085	66,62	74,27	240,59	2023,96	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>55,98</i>	<i>59,85</i>	<i>261,71</i>	<i>1894,41</i>	
	<i>Норма</i>		<i>54</i>	<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>104</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	<i>105</i>	