

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Феодосийская специальная
школа-интернат"
г. Феодосия
Ю.А. Утробин
" 30 " *август* 2023г.



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



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

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

Возрастная категория 7-11 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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	1,2	35,8	288,6	173
3	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
4	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	591	29,13	33,77	81,48	848,66	
Второй Завтрак							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
2	Кондитерское изделие	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
	Итого за прием	195	5,81	9,09	16,58	171,15	
Обед							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	70	1,33	4,27	4,06	60,20	25
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	0,44	0,42	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12,89	17,87	7,29	241,20	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	780	26,55	29,12	106,95	855,91	
Полдник							
1	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
2	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	370	0,81	0,70	31,35	134,70	
Ужин							
1	Капуста тушенная с яблоками	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	15,00	125
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	650	25,60	17,11	76,67	459,00	
	Итого за день	2586	87,89	89,79	313,01	2469,43	

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	200	8,66	12,37	33,50	28,10	183
3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,54	13,27	33,60	324,00	223
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	590	31,11	33,61	104,23	590,90	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	195	6,35	5,97	18,36	152,25	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	305
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
8	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	950	27,11	29,70	145,15	960,35	
Полдник							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	250	3,74	6,67	37,17	223,00	
Ужин							
1	Салат из свеклы с сыром	70	3,36	7,49	4,55	9,87	33
2	Рагу из овощей и мяса	200	1,36	1,36	1,36	231,20	322
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	1,97	9,36	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	690	11,16	9,62	40,11	397,03	
	Итого за день	2675	79,47	85,57	345,03	2323,53	

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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Салат из моркови и кураги	70	1,33	2,10	12,25	73,50	48
3	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	540	19,71	25,91	88,88	668,60	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	195	5,31	5,21	18,45	144,90	
Обед							
1	Салат "Кабачок"	70	0,35	6,79	2,52	72,80	99
2	Суп любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20	155
3	Рыба припущенная	110	17,12	8,22	0,92	146,00	227
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	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	980	33,13	23,42	117,61	813,65	
Полдник							
1	Сырники из творога со сгущенным	100/20	18,58	15,38	29,38	330,86	219
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	320	24,38	20,38	38,98	437,86	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Бигус	225	2,03	1,50	5,85	239,63	329
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	575	8,43	2,45	51,78	456,43	
	Итого за день	2610	90,96	77,36	315,70	2521,44	

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	200	7,9	12,5	35,8	288,6	173
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	510	17,91	25,07	73,25	590,37	
Второй Завтрак							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	70	0,84	7,07	1,40	72,80	49
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,67	291
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	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	920	27,54	21,67	125,83	833,67	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	1,81	6,40	24,80	228,80	285
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	320	1,93	6,42	39,49	288,70	
Ужин							
1	Пюре из моркови	70	0,98	2,66	6,09	51,80	477
2	Котлеты домашние	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
3	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	2,00	15,00	125
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	640	25,90	33,12	97,06	733,53	
	Итого за день	2570	78,51	90,78	342,82	2536,27	

День: пятница

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	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	211
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251,00	181
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	590	25,30	42,15	77,45	791,80	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	195	6,35	5,97	18,36	152,25	
Обед							
1	Салат из свеклы с сухофруктами	70	0,98	4,27	8,47	76,30	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	12,88	17,37	240,00	289
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	740	10,01	20,30	97,98	673,50	
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	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Биточки (особые)	90	12,88	2,06	10,91	28,31	269
3	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,04	20,52	145,50	303
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	580	24,57	10,63	82,04	449,81	
	Итого за день	2475	67,90	79,73	312,69	2226,96	

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	200	6,00	10,85	42,95	294,00	174
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	480	13,66	20,71	91,70	608,20	
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	70	0,78	0,07	2,45	14,00	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	150	3,27	5,78	16,01	135,00	127
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	790	22,73	24,32	101,97	730,82	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	250	3,84	6,36	31,26	197,00	
Ужин							
1	Салат из свеклы	70	0,91	5,18	5,95	74,20	39
2	Гуляш	90	13,10	15,11	2,60	198,90	260
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,50	38,85	221,25	302
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	580	26,76	25,57	99,31	734,55	
	Итого за день	2270	67,68	77,63	340,91	2345,37	

День: субботу

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 из риса	200	6,00	10,85	42,95	294,00	174
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	480	13,66	20,71	91,70	608,20	
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	70	0,78	0,07	2,45	14,00	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	150	3,27	5,78	16,01	135,00	127
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	790	22,73	24,32	101,97	730,82	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	250	3,84	6,36	31,26	197,00	
Ужин							
1	Салат из свеклы	70	0,91	5,18	5,95	74,20	39
2	Гуляш	90	13,10	15,11	2,60	198,90	260
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,50	38,85	221,25	302
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	580	26,76	25,57	99,31	734,55	
	Итого за день	2270	67,68	77,63	340,91	2345,37	

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)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	120
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	525	21,73	24,24	60,05	556,40	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	195	5,81	9,09	16,58	171,15	
Обед							
1	Овощи консервированные отварные	70	2,10	2,66	3,71	46,90	157
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Кисель из повидла, джема	200	1,00	0,06	29,80	124,00	482
	Итого за прием	790	38,85	28,06	94,97	788,94	
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	70	1,82	4,35	15,50	108,43	49
2	Котлеты домашние	90	10,94	20,90	43,24	264,13	271
3	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,46	4,34	31,69	18,36	302
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	580	22,78	30,38	136,83	606,22	
	Итого за день	2460	90,85	92,45	345,28	2282,32	

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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	12,37	33,50	28,10	183
3	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	576	23,43	37,89	72,50	471,58	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	195	5,31	5,21	18,45	144,90	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Рыба припущенная	100	15,56	7,47	0,84	132,73	227
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	800	30,67	17,50	105,60	714,18	
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	70	1,33	4,27	4,06	60,20	25
2	Голубцы ленивые	240/30	16,78	14,06	28,11	305,89	298
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	695	33,66	24,68	112,67	806,79	
	Итого за день	2441	89,43	80,75	327,62	2152,15	

День: вторник

Неделя: вторая

№	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	1,2	35,8	288,6	173
3	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	1,81	6,40	24,80	228,80	285
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	590	17,61	18,20	104,41	818,77	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	195	6,35	5,97	18,36	152,25	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	70	9,10	4,27	5,11	62,30	27
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
3	Биточки (особые)	90	12,88	20,59	10,91	283,09	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,53	9,00	27,23	216,00	205
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	780	35,37	38,78	110,16	907,59	
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	70	1,47	2,66	9,59	82,60	486
2	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	24,00	289
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	540	20,82	16,41	67,97	300,00	
	Итого за день	2475	81,83	80,03	337,76	2338,21	

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)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15
3	Каша вязкая молочная из риса	250	7,14	12,92	51,13	350,00	174
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	530	14,31	23,76	93,65	646,70	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	195	5,31	5,21	18,45	144,90	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111
3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
8	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	950	32,68	25,39	133,38	900,35	
Полдник							
1	Запеканка из творога со сгущенным	100/20	1,75	13,27	3,36	32,40	223
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	320	7,55	18,27	12,96	139,40	
Ужин							
1	Салат "Польнский"	70	0,77	7,07	2,59	77,00	27
2	Жаркое по-домашнему	200	1,85	2,07	1,89	33,71	259
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	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	590	11,80	16,58	73,36	489,11	
	Итого за день	2585	71,65	89,19	331,80	2320,47	

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	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	520	19,48	25,57	84,17	668,20	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	195	6,35	5,97	18,36	152,25	
Обед							
1	Салат "Кабачок"	70	0,35	6,79	2,52	72,80	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	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	780	20,23	19,27	124,07	814,36	
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	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Плов	200	2,19	2,25	34,69	429,33	265
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	590	12,25	9,45	100,11	795,73	
	Итого за день	2455	59,11	60,96	358,06	2565,25	

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	200	8,66	12,37	33,50	280,95	183
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	510	18,58	24,86	76,30	604,66	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	195	5,31	5,21	18,45	144,90	
Обед							
1	Салат из свеклы	70	0,91	5,18	5,95	74,20	39
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12,89	17,87	7,29	241,20	297
4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,50	38,85	221,25	302
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	790	28,02	30,58	129,06	904,05	
Полдник							
1	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	70	1,33	4,27	4,06	60,20	25
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	660	26,39	17,94	76,51	582,25	
	Итого за день	2525	79,98	79,27	337,18	2395,46	

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	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	680	24,93	29,43	93,93	743,20	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	195	5,31	5,21	18,45	144,90	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	84,80	104
3	Вареники с картофелем	205/15	2,36	6,04	43,33	322,27	395
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	930	12,02	9,79	126,67	736,07	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	18,08	6,40	24,80	228,80	285
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	320	23,88	11,40	34,40	335,80	
Ужин							
1	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
2	Рагу из овощей и мяса	200	13,60	13,60	13,60	231,20	322
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	550	21,33	20,78	64,92	530,60	
	Итого за день	2675	87,47	76,60	338,36	2490,57	

День: воскресенье

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139,00	211
3	Суп молочный с крупой (пшено)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	121
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	530	18,94	26,76	52,57	529,60	
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)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Шницель рыбный натуральный	110	12,28	15,02	14,82	244,00	235
4	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	800	23,39	28,18	113,41	812,80	
Полдник							
1	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	250	4,10	3,16	33,20	177,00	
Ужин							
1	Овощи консервированные отварные	70	2,10	2,66	3,71	46,90	157
2	Бигус	225	2,03	1,50	58,50	239,63	329
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	565	10,57	4,93	114,12	526,73	
	Итого за день	2295	72,00	64,52	342,48	2260,13	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		78,91	80,33	334,91	2373,40	
	<i>Норма</i>		77	79	335	2350	
	<i>Процент выполняемости</i>		102	102	100	101	