

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Феодосийская специальная
школа-интернат"
г. Феодосия



Ю.А. Утробин
2025г.

Утверждаю
Директор
ООО "Сбалансированное питание"
г. Симферополь
Е.В. Евсюкова
2025г.



***Основное (организованное) меню для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
находящихся на обучении в школах - интернатах,
СанПиН 2.3/2.4.3590-20***

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
1 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	300	11,9	18,7	53,8	432,9	173
3	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
4	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
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		715	37,28	48,15	113,10	1036,26	
Второй Завтрак							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
2	Кондитерское изделие	40	1,56	12,24	25,00	216,40	580
Итого за прием		240	7,36	17,24	33,00	316,40	
Обед							
1	Икра кабачковая (промышленного производства)	120	2,28	10,68	9,24	141,6	150
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6,59	6,32	19,84	177,90	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	110	17,18	23,83	9,72	321,60	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	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Итого за прием		1060	42,81	50,02	161,78	1283,45	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
Итого за прием		470	1,68	1,08	61,46	261,20	
Ужин							
1	Салат из моркови припущенной	120	1,44	7,20	13,44	124,80	21
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	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 лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
Итого за прием		880	33,33	34,12	122,90	956,50	
Итого за день		3365	122,45	150,61	492,24	3853,81	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	2 день						
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	12,99	18,56	50,26	421,43	183
4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	21,92	16,59	42,00	405,00	223
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	800	49,44	52,57	151,32	1276,83	
Второй Завтрак							
1	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370,00	415
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	300	12,88	18,14	63,74	470,00	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,0	70
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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	1060	37,25	31,55	171,33	1130,60	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Салат из свеклы с сыром	120	5,76	12,84	7,80	169,20	33
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Рагу из овощей и мяса	300	2,04	20,40	20,40	346,80	322
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	990	17,40	41,90	92,12	886,80	
	Итого за день	3620	119,05	145,25	525,17	3967,83	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
3 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
2	Икра баклажанная консервированная	100	1,70	13,30	5,10	147,00	151
4	Макароны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	204
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 лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	670	31,05	48,16	107,07	987,14	
Второй Завтрак							
1	Ватрушка с творогом	100	12,29	7,31	38,91	269,33	410
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	300	18,09	12,31	46,91	369,33	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,0	70
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	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Итого за прием	1130	44,26	23,02	136,13	928,17	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
	Итого за прием	470	1,68	1,08	61,46	261,20	
Ужин							
1	Салат из свеклы и моркови	120	1,56	7,32	8,76	106,80	27
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Шницели припущенные из птицы	120	24,00	21,60	12,86	341,14	372
4	Капуста тушеная	250	5,10	9,20	19,73	192,50	139
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	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
8	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	850	40,44	48,19	127,76	1121,04	
	Итого за день	3420	135,51	132,76	479,33	3666,89	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
4 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	140/20	24,11	8,53	33,07	305,07	285
5	Каша вязкая молочная овсяная	300	11,9	18,7	53,8	432,9	173
6	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
7	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
8	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	830	55,07	50,53	151,27	1282,23	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	230	0,38	1,51	31,80	147,80	
Обед							
1	Салат из квашенной капусты с яблоками	120	1,20	7,44	7,20	100,80	10
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	300	2,51	6,11	15,23	137,40	96
3	Плов из птицы	250	2,70	13,42	54,68	448,00	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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	1040	16,40	28,37	163,61	1085,80	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,0	70
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Котлеты домашние (говядина)	120	14,58	27,86	10,98	352,17	271
4	Картофель отварной с луком	250	5,11	8,00	34,07	228,75	126
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	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
8	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	850	30,43	46,05	133,51	1073,52	
	Итого за день	3420	104,35	127,54	526,85	3792,95	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	5 день						
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
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	48,57	376,50	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	770	34,91	51,61	115,58	1128,90	
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 соленых огурцов с луком	120	0,96	7,20	3,12	81,60	16
2	Суп с макаронными изделиями	300	2,86	6,09	15,59	140,40	111
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	33,87	34,08	127,14	963,40	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
	Итого за прием	470	1,68	1,08	61,46	261,20	
Ужин							
1	Салат из моркови припущенной	120	1,44	7,20	13,44	124,80	21
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Биточки (особые) (говядина)	110	15,74	25,16	13,34	346,00	269
4	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,72	27,36	194,00	303
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	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	760	32,89	47,74	118,06	1035,60	
	Итого за день	3270	111,40	142,45	452,56	3613,60	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод	ЭЦ	№ рецепту ры
			всего	всего	ы г	ккал	
6 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
2	Каша жидкая молочная рисовая	300	11,2	18,3	49,0	407,1	182
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	Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166,00	582
7	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	690	31,45	41,57	149,40	1098,94	
Второй Завтрак							
1	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	300	13,08	17,52	51,92	418,00	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,0	70
2	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48	107,70	88
3	Шницель рыбный натуральный	120	14,51	17,75	17,51	288,36	235
4	Картофель в молоке	250	54,50	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	1120	82,07	34,84	142,22	1032,66	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	2,08	1,08	46,66	203,60	
Ужин							
1	Салат из свеклы	120	1,56	8,88	10,20	127,20	39
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Гуляш (говядина)	110	17,46	20,15	3,47	265,20	260
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	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	770	37,04	43,69	129,39	1058,20	
	Итого за день	3350	165,72	138,70	519,59	3811,41	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего	ы г		
7 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
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	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	675	26,82	30,42	86,00	742,30	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	40	1,56	12,24	25,00	216,40	580
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	240	7,36	17,24	33,00	316,40	
Обед							
1	Икра кабачковая (промышленного производства)	120	2,28	10,68	9,24	141,6	150
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	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	1040	53,69	47,84	132,99	1179,31	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
	Итого за прием	470	1,68	1,08	61,46	261,20	
Ужин							
1	Салат "Любительский"	120	2,16	12,12	8,52	151,20	85
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Котлеты домашние (говядина)	110	14,58	27,86	10,98	352,17	271
4	Каша рассыпчатая пшениная	200	5,94	5,79	42,25	244,80	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	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	740	30,72	54,20	116,74	1074,97	
	Итого за день	3175	120,28	150,78	430,19	3574,19	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
8 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	300	12,99	18,56	50,26	421,43	183
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
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	690	32,60	40,59	109,60	934,83	
Второй Завтрак							
1	Ватрушка с творогом	100	12,29	7,31	38,91	269,33	410
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	300	18,09	12,31	46,91	369,33	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00	70
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6,59	6,32	19,84	177,90	102
3	Рыба припущенная	120	20,23	9,71	1,09	172,55	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	42,87	25,56	143,54	990,80	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	4,05	1,35	56,70	259,20	338
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	470	5,05	1,35	76,90	344,00	
Ужин							
1	Салат из свеклы и моркови	120	1,56	7,32	8,76	106,80	27
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Голубцы ленивые (говядина)	270/30	18,65	15,63	31,23	339,87	298
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	Кондитерское изделие	40	0,24	1,88	30,00	146,40	581
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	790	30,04	33,49	133,91	963,87	
	Итого за день	3370	128,65	113,29	510,86	3602,83	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод	ЭЦ	№ рецепту ры
			всего	всего	ы г	ккал	
9 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Каша вязкая молочная овсяная	250	11,9	18,7	53,8	432,9	173
4	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	22,60	8,00	31,00	286,00	285
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 лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	800	48,93	44,09	149,72	1193,26	
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 "Пёстрый"	120	1,60	6,20	15,00	122,00	84
2	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,30	99
3	Биточки (особые) (говядина)	120	17,17	27,45	14,55	377,45	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	1060	38,86	53,10	159,20	1283,15	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
	Итого за прием	470	1,68	1,08	61,46	261,20	
Ужин							
1	Салат из квашенной капусты	120	1,92	6,12	9,24	99,60	52
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
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	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	750	32,09	34,10	99,22	830,40	
	Итого за день	3310	129,61	140,32	499,92	3792,51	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	10 день						
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/20	23,38	17,69	44,80	432,00	223
4	Каша жидкая молочная рисовая	300	11,2	18,3	49,0	407,1	182
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 с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	835	57,63	62,71	164,44	1454,94	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	230	0,30	1,43	37,19	169,70	
Обед							
1	Салат из моркови припущенной	120	1,44	7,20	13,44	124,80	21
2	Суп с макаронными изделиями	300	2,86	6,09	15,59	140,40	111
3	Котлеты рубленные из птицы	110	19,03	18,28	17,76	312,00	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	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	Итого за прием	1060	44,79	41,29	173,57	964,70	
Полдник							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
2	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	490	2,16	1,16	48,62	212,40	
Ужин							
1	Салат из соленых огурцов с луком	120	0,96	7,20	3,12	81,60	16
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Жаркое по-домашнему	300	27,77	2,57	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	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	780	40,58	21,37	117,78	1082,61	
	Итого за день	3395	145,46	127,96	541,60	3884,36	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
11 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Драчена	100	11,42	15,16	6,08	206,00	216
4	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	48,57	376,50	181
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		750	32,06	43,31	113,72	1032,90	
Второй Завтрак							
1	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
Итого за прием		300	13,08	17,52	51,92	418,00	
Обед							
1	Икра кабачковая (промышленного производства)	120	2,28	10,68	9,24	141,6	150
2	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,90	13,12	124,50	82
3	Птица запеченная	120	9,11	2,82	0,55	357,82	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	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Итого за прием		1110	27,84	30,30	138,58	1255,32	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
Итого за прием		470	1,68	1,08	61,46	261,20	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00	70
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Плов (говядина)	300	32,80	33,78	52,04	644,00	265
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	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
Итого за прием		780	45,61	45,50	140,32	1151,30	
Итого за день		3410	120,27	137,71	506,00	4118,72	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
12 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	140/20	24,11	8,53	33,07	305,07	285
4	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	300	12,99	18,56	50,26	421,43	183
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 лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	810	51,55	44,44	147,77	1198,80	
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	0,96	0,12	2,04	12,00	70
2	Суп картофельный с крупой (рис)	300	23,67	3,26	14,54	102,90	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	110	17,18	23,83	9,72	321,60	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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	1060	60,22	34,61	164,60	1131,10	
Полдник							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
	Итого за прием	490	1,76	1,16	63,42	270,00	
Ужин							
1	Салат из квашенной капусты с яблоками	120	1,20	7,44	7,20	100,80	10
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17,55	8,91	6,84	189,00	229
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	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	880	33,46	33,01	112,03	889,35	
	Итого за день	3470	152,96	119,64	518,32	3699,05	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
13 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Суп молочный с крупой (рис)	300	4,46	5,36	9,22	106,80	121
4	Макароны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	204
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	870	33,87	40,30	105,80	925,04	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	230	0,30	1,43	37,19	169,70	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	120	1,56	7,32	8,76	106,80	27
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,63	3,34	18,47	127,20	104
3	Вареники с картофелем	245/15	27,86	7,14	51,21	380,86	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	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	1000	41,53	19,27	160,81	996,26	
Полдник							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
	Итого за прием	470	1,68	1,08	61,46	261,20	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00	70
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Рагу из овощей и мяса	300	20,40	20,40	20,40	346,80	322
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	Кондитерское изделие	40	1,56	12,24	25,00	216,40	580
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	790	32,52	41,42	111,36	946,00	
	Итого за день	3360	109,91	103,50	476,62	3298,21	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	14 день						
Завтрак							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
2	Омлет с сыром	120	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	50	3,80	0,40	24,60	117,00	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	760	32,57	46,25	65,40	811,80	
Второй Завтрак							
1	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	47,80	278,00	429
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	300	13,60	11,12	55,80	378,00	
Обед							
1	Салат из квашенной капусты	120	1,92	6,12	9,24	99,60	52
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	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
	Итого за прием	1120	33,67	40,72	164,78	1184,56	
Полдник							
1	Яблоки фаршированные творогом	150	15,01	1,49	29,18	214,00	373
2	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	350	19,09	5,03	46,76	332,60	
Ужин							
1	Салат из соленых огурцов с луком	120	0,96	7,20	3,12	81,60	16
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Мясо тушеное	140	23,10	23,10	3,92	308,00	374
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	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	Кондитерское изделие	40	0,24	1,88	30,00	146,40	581
8	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	810	44,21	48,15	147,33	1199,30	
	Итого за день	3340	143,14	151,28	480,07	3906,26	
	Среднедневное значение за 14 дней		129,90	135,84	504,24	3755,90	
	Норма		130	133	498	3715	
	Процент выполняемости		100	103	101	100	