

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,
находящихся на обучении в школах - интернатах,
СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория 3-6 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
1 день							
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	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
4	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
6	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	410	16,24	22,27	45,43	447,43	
Второй Завтрак							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
2	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
	Итого за прием	200	6,00	10,62	19,70	198,20	
Обед							
1	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,0	150
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	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
6	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
7	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Итого за прием	695	25,95	30,33	99,83	786,46	
Полдник							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
2	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	280	1,30	0,40	27,98	120,32	
Ужин							
1	Салат из моркови припущенной	50	0,60	3,00	5,60	52,00	21
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/30	12,68	6,44	4,94	136,50	229
3	Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,50	4,90	17,32	13,00	125
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
6	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	Итого за прием	545	20,17	14,97	65,86	377,11	
	Итого за день	2130	69,66	78,59	258,81	1929,52	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	2 день						
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	75/15	13,15	9,95	25,20	243,00	223
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	445	21,39	23,11	68,60	567,71	
Второй Завтрак							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	Итого за прием	230	3,65	6,59	41,09	238,91	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,0	70
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Котлеты рубленные из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208,00	294
4	Рис припущенный	130	3,15	3,73	31,78	17,33	305
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
6	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Итого за прием	685	21,97	20,59	103,90	370,73	
Полдник							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
2	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	280	1,30	0,40	27,98	120,32	
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	13,60	13,60	231,20	322
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
4	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
5	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	485	8,22	19,66	50,01	457,60	
	Итого за день	2125	56,53	70,34	291,58	1755,28	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
3 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Икра баклажанная консервированная	50	0,85	6,65	2,55	73,50	151
3	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,60	204
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	Итого за прием	430	14,37	24,38	55,52	499,81	
Второй Завтрак							
1	Ватрушка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,67	410
2	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	Итого за прием	230	6,26	3,67	32,67	188,58	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,0	70
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	11,90	312
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
6	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
7	Чай каркаде	180	0,00	0,01	12,60	50,40	461
	Итого за прием	715	27,62	14,39	77,03	440,92	
Полдник							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
2	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	280	1,30	0,40	27,98	120,32	
Ужин							
1	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	3,05	3,65	44,50	27
2	Шницели припущенные из птицы	80	16,00	14,40	8,57	227,43	372
3	Капуста тушеная	130	2,65	4,78	10,26	100,10	139
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
4	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
5	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
6	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	515	23,88	23,88	70,63	601,13	
	Итого за день	2170	73,43	66,72	263,83	1850,76	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
4 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	75/15	13,56	4,80	18,60	171,60	285
4	Каша вязкая молочная овсяная	150	5,9	9,4	26,9	216,4	173
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
7	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	Итого за прием	460	24,65	22,40	68,60	575,74	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	195	0,27	0,80	19,62	89,10	
Обед							
1	Салат из квашенной капусты с яблоками	50	0,50	3,10	3,00	42,00	10
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	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Итого за прием	675	24,30	16,74	98,28	650,09	
Полдник							
1	Фрукты свежие	110	0,44	0,44	10,78	48,40	82
2	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	290	1,34	0,44	28,96	124,72	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,0	70
2	Котлеты домашние (говядина)	80	9,72	18,57	7,32	234,78	271
3	Картофель отварной с луком	130	2,66	4,16	17,71	118,95	126
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
6	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	485	16,48	23,41	54,12	491,23	
	Итого за день	2105	67,04	63,78	269,58	1930,88	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	5 день						
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	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
6	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,68	55,80	377
	Итого за прием	445	18,54	32,18	49,40	532,35	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	200	6,72	6,46	22,08	173,00	
Обед							
1	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,40	3,00	1,30	34,00	16
2	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111
3	Рагу из птицы	200	1,37	12,88	17,37	240,00	289
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
6	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Итого за прием	685	8,10	20,70	78,94	592,44	
Полдник							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
2	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	280	1,30	0,40	27,98	120,32	
Ужин							
1	Салат из моркови припущенной	50	0,60	3,00	5,60	52,00	21
2	Биточки (особые) (говядина)	80	11,45	18,30	9,70	251,64	269
3	Каша гречневая вязкая	130	3,97	4,37	17,79	126,10	303
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
6	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	495	20,48	26,37	66,24	585,64	
	Итого за день	2105	55,14	86,11	244,65	2003,75	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	6 день						
Завтрак							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,4	1,2	32,6	271,4	182
3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
4	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
5	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	380
	Итого за прием	425	13,16	8,76	76,25	536,29	
Второй Завтрак							
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	230	8,86	10,76	29,16	249,00	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,0	70
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
3	Шницель рыбный натуральный	90	10,05	12,29	12,13	199,64	235
4	Картофель в молоке	130	2,83	5,01	13,87	11,70	127
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
6	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Итого за прием	705	19,57	22,00	86,77	529,36	
Полдник							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
2	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	280	1,30	0,40	27,98	120,32	
Ужин							
1	Салат из свеклы	50	0,65	3,70	4,25	5,30	39
2	Гуляш (говядина)	80	11,64	13,43	2,31	176,80	260
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,47	3,90	33,67	19,18	302
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
6	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	495	22,22	21,74	73,39	357,18	
	Итого за день	2135	65,11	63,66	293,55	1792,14	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	7 день						
Завтрак							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
3	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	120
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	Итого за прием	420	9,53	12,03	37,49	307,71	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	200	6,00	10,62	19,70	198,20	
Обед							
1	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,0	150
2	Суп картофельный с рыбой	200	9,44	3,12	8,64	100,40	119
3	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
6	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Итого за прием	685	33,33	29,00	81,32	721,38	
Полдник							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
2	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	280	1,30	0,40	27,98	120,32	
Ужин							
1	Салат "Любительский"	50	0,90	5,05	3,55	63,00	85
2	Котлеты домашние (говядина)	80	9,72	18,57	7,32	234,78	271
3	Каша рассыпчатая пшениная	130	3,86	3,76	27,46	159,12	302
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
6	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	495	18,94	28,09	71,49	612,80	
	Итого за день	2080	69,10	80,14	237,97	1960,42	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
8 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	12,37	33,50	280,95	183
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	445	15,48	20,85	52,06	457,95	
Второй Завтрак							
1	Ватрушка с творогом	50	6,15	3,65	19,45	134,67	410
2	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	Итого за прием	230	6,26	3,67	32,67	188,58	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,00	70
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Рыба припущенная	100	15,56	7,47	83,64	132,73	227
4	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	312
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
6	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Итого за прием	715	27,89	16,60	169,03	616,50	
Полдник							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
2	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	280	1,30	0,40	27,98	120,32	
Ужин							
1	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	3,05	3,65	44,50	27
2	Голубцы ленивые (говядина)	180/30	13,05	10,94	21,86	237,91	298
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
4	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
5	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
6	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	515	18,28	15,63	73,67	511,51	
	Итого за день	2185	69,20	57,15	355,41	1894,86	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	9 день						
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	Пудинг из творога со сгущенным молоком	75/15	13,56	4,80	18,60	171,60	285
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	13,68	55,80	377
	Итого за прием	445	21,17	17,97	69,06	523,63	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	200	6,72	6,46	22,08	173,00	
Обед							
1	Салат "Пёстрый"	50	0,67	2,58	6,25	50,83	84
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
3	Биточки (особые) (говядина)	80	11,45	1,83	9,70	251,64	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	130	5,66	7,80	23,60	187,20	205
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
6	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
7	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Итого за прием	695	23,46	16,96	96,74	739,88	
Полдник							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
2	Сок фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	280	1,30	0,40	27,98	120,32	
Ужин							
1	Салат из квашенной капусты	50	0,80	2,55	3,85	41,50	52
2	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	240,00	289
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
4	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
5	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	485	18,97	16,14	54,38	437,40	
	Итого за день	2105	71,63	57,93	270,24	1994,22	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего	ы г		
10 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/15	13,15	9,95	25,20	243,00	223
3	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,4	12,2	32,6	271,4	182
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	520	29,05	32,25	91,49	773,69	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	Итого за прием	195	0,20	0,72	24,47	108,81	
Обед							
1	Салат из моркови припущенной	50	0,60	3,00	5,60	52,00	21
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	211,25	302
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
6	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
7	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
	Итого за прием	695	27,53	25,40	104,79	765,93	
Полдник							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
2	Сок фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	280	1,30	0,40	27,98	120,32	
Ужин							
1	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,40	3,00	1,30	34,00	16
2	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
4	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
5	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	485	23,37	24,38	53,40	527,04	
	Итого за день	2175	81,46	83,15	302,14	2295,79	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего	ы г		
11 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Драчена	80	9,14	12,13	48,64	164,80	216
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	6,11	8,13	24,29	188,25	181
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	435	16,99	24,13	91,20	467,05	
Второй Завтрак							
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	Итого за прием	230	3,75	6,28	35,18	212,91	
Обед							
1	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,0	150
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
3	Птица запеченная	80	9,11	1,88	0,36	238,55	288
4	Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,50	4,90	17,32	130,00	125
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
6	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
7	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Итого за прием	695	18,43	15,93	80,16	735,39	
Полдник							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
2	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	280	1,30	0,40	27,98	120,32	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,00	70
2	Плов (говядина)	200	2,19	22,52	34,69	429,33	265
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
4	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
5	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	485	7,05	23,28	68,70	590,23	
	Итого за день	2125	47,51	70,01	303,21	2125,90	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
12 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	75/15	13,56	4,80	18,60	171,60	285
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	1,24	33,50	280,95	183
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	Итого за прием	495	23,89	9,84	75,23	586,27	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	200	5,34	5,44	22,20	163,20	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,00	70
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	5,47	3,90	33,67	191,75	302
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
6	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
7	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Итого за прием	695	23,78	22,71	104,29	720,97	
Полдник							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
2	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	280	1,30	0,40	27,98	120,32	
Ужин							
1	Салат из квашенной капусты с яблоками	50	0,50	3,10	3,00	42,00	10
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/30	12,68	6,44	4,94	136,50	229
3	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	312
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
6	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	545	20,29	14,40	58,81	453,35	
	Итого за день	2215	74,60	52,79	288,50	2044,11	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
13 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Суп молочный с крупой (рис)	150	2,23	2,68	4,61	53,40	121
3	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,00	204
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
5	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	480	12,43	16,51	44,20	376,40	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	Итого за прием	195	0,20	0,72	24,47	108,81	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	3,05	3,65	44,50	27
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	84,80	104
3	Вареники с картофелем	185/15	21,43	5,49	39,39	292,97	395
4	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
5	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
6	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Итого за прием	685	28,26	11,52	105,23	647,11	
Полдник							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
2	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	280	1,30	0,40	27,98	120,32	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,00	70
2	Рагу из овощей и мяса	200	13,60	13,60	13,60	231,20	322
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
4	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
5	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
6	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	505	18,58	15,30	62,61	465,30	
	Итого за день	2145	60,76	44,45	264,49	1717,95	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	14 день						
Завтрак							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Омлет с сыром	80	9,56	15,69	1,36	185,33	211
3	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,23	2,68	4,61	53,40	121
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80	573
6	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	435	13,53	22,25	24,24	352,73	
Второй Завтрак							
1	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	230	9,12	7,56	31,10	229,00	
Обед							
1	Салат из квашенной капусты	50	0,80	2,55	3,85	41,50	52
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Шницель рыбный натуральный	100	12,98	13,65	13,47	221,82	235
4	Картофель отварной с маслом сливочным	130	2,50	4,90	17,32	130,00	125
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
6	Хлеб ржаной	25	2,00	0,38	10,03	51,50	574
7	Соки фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Итого за прием	715	23,14	25,80	87,76	682,94	
Полдник							
1	Яблоки фаршированные творогом	125	12,51	1,24	24,32	178,33	373
2	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Итого за прием	305	16,18	4,43	40,14	285,07	
Ужин							
1	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,40	3,00	1,30	34,00	16
2	Мясо тушеное	100	16,50	16,50	2,80	220,00	374
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	302
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	Итого за прием	510	28,41	25,41	68,74	610,85	
	Итого за день	2195	90,37	85,45	251,98	2160,59	
	Среднедневное значение за 14 дней		69,40	68,59	278,28	1961,16	
	Норма		54	60	261	1800	
	Процент выполняемости		129	114	107	109	