

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Феодосийская специальная
школа-интернат"
г. Феодосия
Ю.А. Утробин
" " " 2024г.



Утверждаю
Директор
ООО "Сбалансированное питание"
г. Симферополь
Е.В. Евсюкова
" " " 2024г.



*Основное (организованное) меню для детей,
находящихся на обучении в школах - интернатах,
СанПиН 2.3/2.4.3590-20*

СЕЗОН: ОСЕННИЙ

Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
1 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,9	15,6	44,8	360,7	173
3	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
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	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	625	28,81	13,16	55,14	840,51	
<i>Второй Завтрак</i>							
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	
<i>Обед</i>							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	10,10	2,90	106,00	27
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	14,32	19,86	8,10	268,00	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	930	35,18	43,41	137,52	1094,51	
<i>Полдник</i>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
2	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
	Итого за прием	230	6,97	14,18	26,75	262,30	
<i>Ужин</i>							
1	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17,55	8,91	6,84	189,00	229
3	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	760	30,10	22,80	102,27	755,70	
	Итого за день	2915	102,74	94,23	358,54	3112,62	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
2 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	20,46	15,48	39,20	378,00	223
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	700	39,32	39,37	136,07	1055,99	
<i>Второй Завтрак</i>							
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	
<i>Обед</i>							
1	Икра кабачковая консервированная	100	1,90	8,90	7,70	118,00	150
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00	82
3	Котлеты рубленые из птицы	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
4	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	305
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	930	32,57	35,48	157,52	875,34	
<i>Полдник</i>							
1	Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,81	277,50	415
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	275	11,11	14,86	49,81	377,50	
<i>Ужин</i>							
1	Салат из свеклы с сыром	100	3,00	8,40	7,00	116,00	32
2	Рагу из овощей и мяса	250	1,70	17,00	17,00	289,00	322
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	830	12,66	26,58	78,86	665,80	
	Итого за день	3105	97,34	116,97	459,12	3134,23	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
3 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Салат из моркови	80	0,96	4,80	8,96	83,20	21
3	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	590	22,46	29,07	103,45	766,30	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
7	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	
Обед							
1	Икра овощная	100	1,30	2,70	3,80	45,00	52
2	Суп любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00	155
3	Рыба припущенная	120	18,68	8,97	1,00	159,27	227
4	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Итого за прием	950	37,31	21,12	114,19	796,77	
Полдник							
1	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	275	15,02	10,48	37,18	302,00	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
2	Шницели припущенные из птицы	100	20,00	18,00	10,71	284,29	372
3	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60	139
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	700	32,55	26,84	96,48	766,89	
	Итого за день	2885	109,03	88,19	388,15	2791,56	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
4 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,9	15,6	44,8	360,7	173
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 лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	620	27,58	34,47	105,45	844,42	
Второй Завтрак							
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	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	250	2,09	5,09	12,69	114,50	96
2	Плов из птицы	250	2,25	11,18	45,57	373,33	291
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	900	13,57	17,55	137,53	853,43	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	22,60	8,00	31,00	286,00	285
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	350	22,80	8,10	40,30	324,00	
Ужин							
1	Салат "Школьные годы" (огурцы свежие, капуста б/к, помидоры св)	100	1,50	10,10	4,40	115,00	36
2	Котлеты домашние (говядина)	100	12,15	23,22	9,15	293,48	271
3	Картофель отварной с луком	180	3,68	5,76	24,53	164,70	126
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	680	25,29	40,26	92,94	833,98	
	Итого за день	2920	90,91	101,05	413,08	3015,43	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
5 день							
<i>Завтрак</i>							
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	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	630	28,42	42,61	95,31	879,80	
<i>Второй Завтрак</i>							
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	
<i>Обед</i>							
1	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64,00	14
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111
3	Рагу из птицы	300	2,06	19,32	26,06	360,00	289
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	950	13,06	31,64	114,29	878,40	
<i>Полдник</i>							
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	
<i>Ужин</i>							
1	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Биточки (особые) (говядина)	100	14,31	22,87	12,13	314,55	269
3	Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,04	24,63	174,60	303
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	680	28,96	36,10	102,81	853,95	
	Итого за день	2860	80,18	118,96	379,60	2996,25	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
6 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	565	20,46	26,98	113,65	780,34	
Второй Завтрак							
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	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
3	Шницель рыбный натуральный	120	13,40	16,39	16,17	266,18	235
4	Картофель в молоке	180	3,92	6,93	1,92	162,00	127
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	950	28,31	29,54	105,26	883,53	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	75	5,46	9,39	32,94	238,50	424
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	275	11,26	14,39	40,94	338,50	
Ужин							
1	Салат из свеклы	100	1,30	7,40	8,50	106,00	39
2	Гуляш (говядина)	100	14,55	16,79	28,90	221,00	260
3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	26,55	302
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	680	31,39	30,78	138,88	614,35	
	Итого за день	2840	93,09	102,36	435,60	2776,32	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
7 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	120
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	585	19,24	20,47	78,33	588,70	
Второй Завтрак							
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	
Обед							
1	Икра овощная	100	1,30	2,70	3,80	45,00	52
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,43	259
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	890	43,40	33,60	106,81	905,93	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	230	6,97	14,18	26,75	262,30	
Ужин							
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	1,20	10,10	2,00	104,00	49
2	Котлеты домашние (говядина)	100	12,15	23,22	9,15	293,48	271
3	Каша рассыпчатая пшенная	180	5,35	5,21	38,03	220,32	302
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	680	26,66	39,70	104,04	878,60	
	Итого за день	2755	97,95	108,64	352,79	2795,13	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
8 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
3	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	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	600	23,94	28,49	97,15	740,99	
Второй Завтрак							
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	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Рыба припущенная	120	18,68	8,97	1,00	159,27	227
4	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	950	37,07	21,27	121,34	837,82	
Полдник							
1	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	275	15,02	10,48	37,18	302,00	
Ужин							
1	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Голубцы ленивые (говядина)	270/30	18,65	15,63	31,23	339,87	298
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	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	730	28,68	23,83	117,21	801,27	
	Итого за день	2925	106,39	84,75	409,74	2841,69	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
9 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	12,5	35,8	288,6	173
3	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	21,09	7,47	28,93	26,69	285
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	650	36,98	28,31	125,66	666,06	
Второй Завтрак							
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	
Обед							
1	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00	27
2	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
3	Биточки (особые) (говядина)	100	14,31	22,87	12,13	314,55	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,83	10,80	32,67	259,20	205
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	930	32,95	46,00	134,68	1006,40	
Полдник							
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	
Ужин							
1	Салат "Витаминный" (1 вариант)	100	1,20	5,20	9,50	90,00	53
2	Рагу из птицы	250	17,14	16,10	21,71	300,00	289
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	660	27,06	22,56	90,99	674,20	
	Итого за день	2840	106,72	105,49	418,52	2730,76	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
10 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
3	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	580	24,73	31,49	107,41	813,49	
Второй Завтрак							
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	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111
3	Котлеты рубленые из птицы	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	Итого за прием	930	37,80	29,08	142,18	990,50	
Полдник							
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	20,46	15,48	39,20	378,00	223
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	340	20,59	15,50	53,89	437,90	
Ужин							
1	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64,00	14
2	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,43	259
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	650	31,80	33,02	80,35	746,23	
	Итого за день	2870	116,60	109,78	420,69	3147,72	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
11 день							
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	250	6,11	10,72	40,48	313,75	181
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	610	19,86	26,73	98,51	743,55	
Второй Завтрак							
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	
Обед							
1	Икра овощная	100	1,30	2,70	3,80	45,00	52
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
3	Птица запеченная	100	9,11	2,35	0,45	298,18	288
4	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	930	23,60	18,00	112,61	964,33	
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 свежих помидоров со сладким перцем	100	1,10	10,10	3,60	106,00	30
2	Плов (говядина)	250	27,48	28,15	43,37	536,67	265
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	650	36,54	39,43	101,83	903,47	
	Итого за день	2810	91,12	96,10	379,76	3029,95	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
12 день							
<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	600	23,87	28,41	102,54	762,89	
<i>Второй Завтрак</i>							
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	
<i>Обед</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	14,32	19,86	8,10	268,00	297
4	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	930	33,09	29,25	146,11	984,85	
<i>Полдник</i>							
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	
<i>Ужин</i>							
1	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17,55	8,91	6,84	189,00	229
3	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	770	31,15	21,93	102,35	741,90	
	Итого за день	2900	95,76	86,68	418,35	2859,04	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
13 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Суп молочный с крупой (рис)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	121
3	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	710	24,55	27,92	95,25	732,40	
Второй Завтрак							
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	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	100	1,90	8,90	7,70	118,00	150
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	104
3	Вареники с картофелем	235/15	26,78	6,86	49,24	366,22	395
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	900	38,80	19,78	145,77	927,62	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	21,09	7,47	28,93	266,93	285
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	340	21,22	7,49	43,62	326,84	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
2	Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,00	322
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	670	26,54	24,40	86,06	668,00	
	Итого за день	2990	112,78	80,27	407,56	2814,45	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
14 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139,00	211
3	Суп молочный с крупой (пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89,00	121
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	610	18,16	24,59	58,77	531,40	
Второй Завтрак							
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	
Обед							
1	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	250	2,09	5,09	12,69	114,50	96
3	Шницель рыбный натуральный	120	13,40	16,39	16,17	266,18	235
4	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	950	27,71	29,35	118,60	868,28	
Полдник							
1	Булочка "Веснушка"	75	5,85	4,59	35,85	208,50	429
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	275	11,65	9,59	43,85	308,50	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
2	Мясо тушеное	120	19,80	19,80	3,36	264,00	374
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	690	38,12	28,31	101,37	803,90	
	Итого за день	2875	114,73	96,87	369,35	2844,68	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>101,10</i>	<i>99,31</i>	<i>400,77</i>	<i>2920,70</i>	
	<i>Норма</i>		<i>90</i>	<i>92</i>	<i>383</i>	<i>2720</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>112</i>	<i>108</i>	<i>105</i>	<i>107</i>	