

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 3-6 лет**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>1 день</b>							
<i>Завтрак</i>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>410</b>	<b>16,24</b>	<b>22,27</b>	<b>45,43</b>	<b>447,43</b>	
<i>Второй завтрак</i>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>1,30</b>	<b>0,40</b>	<b>27,98</b>	<b>120,32</b>	
<i>Обед</i>							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,45	5,05	1,45	53,00	27
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>695</b>	<b>25,45</b>	<b>30,93</b>	<b>97,43</b>	<b>780,46</b>	
<i>Полдник</i>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>10,62</b>	<b>19,70</b>	<b>198,20</b>	
<i>Ужин</i>							
1	Салат из моркови	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>545</b>	<b>20,17</b>	<b>14,97</b>	<b>65,86</b>	<b>377,11</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2130</b>	<b>69,16</b>	<b>79,19</b>	<b>256,41</b>	<b>1923,52</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>21,39</b>	<b>23,11</b>	<b>68,60</b>	<b>567,71</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>1,30</b>	<b>0,40</b>	<b>27,98</b>	<b>120,32</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра кабачковая консервированная	50	0,95	4,45	3,85	59,00	150
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Котлеты рубленые из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208,00	294
4	Рис припущенный	130	3,15	3,73	31,78	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>685</b>	<b>22,52</b>	<b>24,99</b>	<b>106,90</b>	<b>424,73</b>	
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>3,65</b>	<b>6,59</b>	<b>41,09</b>	<b>238,91</b>	
<b>Ужин</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>485</b>	<b>8,22</b>	<b>19,66</b>	<b>50,01</b>	<b>457,60</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2125</b>	<b>57,08</b>	<b>74,74</b>	<b>294,58</b>	<b>1809,28</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>3 день</b>							
<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Салат из моркови	50	0,60	3,00	5,60	52,00	21
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
<b>Итого за прием</b>		<b>430</b>	<b>14,12</b>	<b>20,73</b>	<b>58,57</b>	<b>478,31</b>	
<i>Второй Завтрак</i>							
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
<b>Итого за прием</b>		<b>280</b>	<b>1,30</b>	<b>0,40</b>	<b>27,98</b>	<b>120,32</b>	
<i>Обед</i>							
1	Икра овощная	50	0,65	1,35	1,90	22,50	52
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
<b>Итого за прием</b>		<b>715</b>	<b>27,87</b>	<b>15,69</b>	<b>78,08</b>	<b>458,42</b>	
<i>Полдник</i>							
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
<b>Итого за прием</b>		<b>230</b>	<b>6,26</b>	<b>3,67</b>	<b>32,67</b>	<b>188,58</b>	
<i>Ужин</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,00	71
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
<b>Итого за прием</b>		<b>515</b>	<b>23,63</b>	<b>20,88</b>	<b>67,83</b>	<b>561,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2170</b>	<b>73,18</b>	<b>61,37</b>	<b>265,13</b>	<b>1807,26</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>410</b>	<b>16,17</b>	<b>22,20</b>	<b>50,28</b>	<b>467,14</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>1,34</b>	<b>0,44</b>	<b>28,96</b>	<b>124,72</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,00	71
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>675</b>	<b>24,20</b>	<b>13,69</b>	<b>96,13</b>	<b>613,09</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	75/15	13,56	4,80	18,60	171,60	285
2	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,20	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>270</b>	<b>13,74</b>	<b>4,89</b>	<b>26,97</b>	<b>205,80</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат "Школьные годы" (огурцы свежие, капуста б/к, помидоры св)	50	0,75	5,05	2,20	57,50	36
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>485</b>	<b>16,83</b>	<b>28,41</b>	<b>55,47</b>	<b>543,73</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2130</b>	<b>72,28</b>	<b>69,63</b>	<b>257,81</b>	<b>1954,48</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>18,54</b>	<b>32,18</b>	<b>49,40</b>	<b>532,35</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>1,30</b>	<b>0,40</b>	<b>27,98</b>	<b>120,32</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свежих огурцов	50	0,35	3,00	0,90	32,00	14
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>685</b>	<b>8,05</b>	<b>20,70</b>	<b>78,54</b>	<b>590,44</b>	
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,72</b>	<b>6,46</b>	<b>22,08</b>	<b>173,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из моркови	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>495</b>	<b>20,48</b>	<b>26,37</b>	<b>66,24</b>	<b>585,64</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2105</b>	<b>55,09</b>	<b>86,11</b>	<b>244,25</b>	<b>2001,75</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>425</b>	<b>13,16</b>	<b>8,76</b>	<b>76,25</b>	<b>536,29</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>1,30</b>	<b>0,40</b>	<b>27,98</b>	<b>120,32</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,00	71
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>705</b>	<b>19,57</b>	<b>22,00</b>	<b>86,77</b>	<b>529,36</b>	
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>8,86</b>	<b>10,76</b>	<b>29,16</b>	<b>249,00</b>	
<b>Ужин</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>495</b>	<b>22,22</b>	<b>21,74</b>	<b>73,39</b>	<b>357,18</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2135</b>	<b>65,11</b>	<b>63,66</b>	<b>293,55</b>	<b>1792,14</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>7 день</b>							
<i><b>Завтрак</b></i>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>9,53</b>	<b>12,03</b>	<b>37,49</b>	<b>307,71</b>	
<i><b>Второй Завтрак</b></i>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>1,30</b>	<b>0,40</b>	<b>27,98</b>	<b>120,32</b>	
<i><b>Обед</b></i>							
1	Икра овощная	50	0,65	1,35	1,90	22,50	52
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>685</b>	<b>33,03</b>	<b>25,90</b>	<b>79,37</b>	<b>684,88</b>	
<i><b>Полдник</b></i>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>10,62</b>	<b>19,70</b>	<b>198,20</b>	
<i><b>Ужин</b></i>							
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	50	0,60	5,05	1,00	52,00	49
2	Котлеты домашние (говядина)	80	9,72	18,57	7,32	234,78	271
3	Каша рассыпчатая пшенная	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>495</b>	<b>18,64</b>	<b>28,09</b>	<b>68,94</b>	<b>601,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2080</b>	<b>68,50</b>	<b>77,04</b>	<b>233,47</b>	<b>1912,92</b>	



№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>8 день</b>							
<i>Завтрак</i>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>15,48</b>	<b>20,85</b>	<b>52,06</b>	<b>457,95</b>	
<i>Второй Завтрак</i>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>1,30</b>	<b>0,40</b>	<b>27,98</b>	<b>120,32</b>	
<i>Обед</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,00	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	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>715</b>	<b>27,89</b>	<b>16,60</b>	<b>169,03</b>	<b>616,50</b>	
<i>Полдник</i>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>6,26</b>	<b>3,67</b>	<b>32,67</b>	<b>188,58</b>	
<i>Ужин</i>							
1	Салат из моркови	50	0,60	3,00	5,60	52,00	21
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>515</b>	<b>18,23</b>	<b>15,58</b>	<b>75,62</b>	<b>519,01</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2185</b>	<b>69,15</b>	<b>57,10</b>	<b>357,36</b>	<b>1902,36</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>9 день</b>							
<i>Завтрак</i>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>21,17</b>	<b>17,97</b>	<b>69,06</b>	<b>523,63</b>	
<i>Второй Завтрак</i>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>1,30</b>	<b>0,40</b>	<b>27,98</b>	<b>120,32</b>	
<i>Обед</i>							
1	Салат из свеклы и моркови	50	0,65	3,05	3,65	44,50	27
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>695</b>	<b>23,45</b>	<b>17,43</b>	<b>94,14</b>	<b>739,88</b>	
<i>Полдник</i>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,72</b>	<b>6,46</b>	<b>22,08</b>	<b>173,00</b>	
<i>Ужин</i>							
1	Салат "Витаминный" (1 вариант)	50	0,60	2,60	4,75	45,00	53
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>485</b>	<b>18,77</b>	<b>16,19</b>	<b>55,28</b>	<b>440,90</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2105</b>	<b>71,41</b>	<b>58,45</b>	<b>268,54</b>	<b>1997,72</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего	ы г		
<b>10 день</b>							
<i>Завтрак</i>							
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	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>430</b>	<b>15,90</b>	<b>22,30</b>	<b>66,29</b>	<b>530,69</b>	
<i>Второй Завтрак</i>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>1,30</b>	<b>0,40</b>	<b>27,98</b>	<b>120,32</b>	
<i>Обед</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,00	71
2	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111
3	Котлеты рубленые из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>695</b>	<b>27,33</b>	<b>22,45</b>	<b>100,04</b>	<b>718,93</b>	
<i>Полдник</i>							
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/15	13,15	9,95	25,20	243,00	223
2	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>270</b>	<b>13,27</b>	<b>9,97</b>	<b>38,42</b>	<b>296,91</b>	
<i>Ужин</i>							
1	Салат из свежих огурцов	50	0,35	3,00	0,90	32,00	14
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>485</b>	<b>23,32</b>	<b>24,38</b>	<b>53,00</b>	<b>525,04</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2160</b>	<b>81,12</b>	<b>79,49</b>	<b>285,74</b>	<b>2191,89</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>11 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Драчена	50	5,71	7,58	30,40	103,00	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>405</b>	<b>13,56</b>	<b>19,59</b>	<b>72,96</b>	<b>405,25</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>1,30</b>	<b>0,40</b>	<b>27,98</b>	<b>120,32</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра овощная	50	0,65	1,35	1,90	22,50	52
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>695</b>	<b>18,13</b>	<b>12,83</b>	<b>78,21</b>	<b>698,89</b>	
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>3,75</b>	<b>6,28</b>	<b>35,18</b>	<b>212,91</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	50	0,55	5,05	1,80	53,00	30
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>485</b>	<b>7,20</b>	<b>28,28</b>	<b>69,65</b>	<b>638,23</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2095</b>	<b>43,94</b>	<b>67,36</b>	<b>283,97</b>	<b>2075,60</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>12 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>15,41</b>	<b>9,64</b>	<b>56,91</b>	<b>477,67</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>1,30</b>	<b>0,40</b>	<b>27,98</b>	<b>120,32</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,00	71
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>695</b>	<b>23,78</b>	<b>22,71</b>	<b>104,29</b>	<b>720,97</b>	
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,34</b>	<b>5,44</b>	<b>22,20</b>	<b>163,20</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из моркови	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	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>545</b>	<b>20,39</b>	<b>14,30</b>	<b>61,41</b>	<b>463,35</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2165</b>	<b>66,22</b>	<b>52,49</b>	<b>272,78</b>	<b>1945,51</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>13 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>480</b>	<b>12,43</b>	<b>16,51</b>	<b>44,20</b>	<b>376,40</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>280</b>	<b>1,30</b>	<b>0,40</b>	<b>27,98</b>	<b>120,32</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра кабачковая консервированная	50	0,95	4,45	3,85	59,00	150
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>685</b>	<b>28,56</b>	<b>12,92</b>	<b>105,43</b>	<b>661,61</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	75/15	13,56	4,80	18,60	171,60	285
2	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	13,22	53,91	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>270</b>	<b>13,67</b>	<b>4,82</b>	<b>31,82</b>	<b>225,51</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,00	71
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>505</b>	<b>18,58</b>	<b>15,30</b>	<b>62,61</b>	<b>465,30</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2220</b>	<b>74,54</b>	<b>49,94</b>	<b>272,04</b>	<b>1849,15</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>14 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,00	14
2	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139,00	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>415</b>	<b>11,14</b>	<b>18,33</b>	<b>23,90</b>	<b>306,40</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>305</b>	<b>16,18</b>	<b>4,43</b>	<b>40,14</b>	<b>285,07</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из моркови	50	0,60	3,00	5,60	52,00	21
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>715</b>	<b>22,94</b>	<b>26,25</b>	<b>89,51</b>	<b>693,44</b>	
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>9,12</b>	<b>7,56</b>	<b>31,10</b>	<b>229,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,00	71
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>510</b>	<b>28,41</b>	<b>22,46</b>	<b>68,29</b>	<b>581,85</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2175</b>	<b>87,78</b>	<b>79,02</b>	<b>252,94</b>	<b>2095,76</b>	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>69,61</i>	<i>68,26</i>	<i>274,18</i>	<i>1947,10</i>	
	<i>Норма</i>		<i>54</i>	<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>129</i>	<i>114</i>	<i>105</i>	<i>108</i>	