

Согласовано  
Директор ГБОУ РК  
"Феодосийская специальная  
школа-интернат"  
г. Феодосия  
Ю.А. Угробин  
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 7-11 лет**

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	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	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>525</b>	<b>21,39</b>	<b>29,49</b>	<b>73,25</b>	<b>644,37</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,63	7,07	2,03	74,20	27
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12,89	17,87	7,29	241,20	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>28,97</b>	<b>35,88</b>	<b>112,60</b>	<b>899,71</b>	
<b>Полдник</b>							
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>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	15,00	125
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>24,89</b>	<b>18,57</b>	<b>80,30</b>	<b>471,10</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2525</b>	<b>82,93</b>	<b>95,23</b>	<b>322,70</b>	<b>2372,99</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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	12,37	33,50	280,95	183
3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,54	13,27	33,60	324,00	223
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>31,11</b>	<b>33,61</b>	<b>104,23</b>	<b>843,75</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Котлеты рубленные из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	20,00	305
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>26,96</b>	<b>29,11</b>	<b>129,86</b>	<b>523,80</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>8,76</b>	<b>11,07</b>	<b>35,07</b>	<b>275,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из свеклы с сыром	70	3,36	7,49	4,55	98,70	33
2	Рагу из овощей и мяса	200	1,36	13,60	13,60	231,20	322
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>690</b>	<b>10,36</b>	<b>21,96</b>	<b>59,16</b>	<b>523,30</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2660</b>	<b>78,87</b>	<b>96,43</b>	<b>365,18</b>	<b>2325,45</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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Салат из моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
3	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>19,22</b>	<b>28,01</b>	<b>84,47</b>	<b>667,90</b>	
<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
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<i>Обед</i>							
1	Икра овощная	70	0,91	1,89	2,66	31,50	52
2	Суп любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20	155
3	Рыба припущенная	110	17,12	8,22	0,92	146,00	227
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	13,73	312
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	<b>Итого за прием</b>	<b>810</b>	<b>32,01</b>	<b>17,85</b>	<b>94,89</b>	<b>545,23</b>	
<i>Полдник</i>							
1	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>14,44</b>	<b>9,98</b>	<b>36,38</b>	<b>292,00</b>	
<i>Ужин</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Шницели припущенные из птицы	90	18,00	16,20	9,64	255,86	372
3	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	139
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>610</b>	<b>28,14</b>	<b>23,68</b>	<b>83,60</b>	<b>668,36</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2510</b>	<b>95,49</b>	<b>80,20</b>	<b>336,19</b>	<b>2333,09</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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	12,5	35,8	288,6	173
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>525</b>	<b>21,32</b>	<b>29,41</b>	<b>78,63</b>	<b>666,27</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	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	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>27,11</b>	<b>14,03</b>	<b>116,44</b>	<b>708,87</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	18,08	6,40	24,80	228,80	285
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>320</b>	<b>18,28</b>	<b>6,50</b>	<b>34,10</b>	<b>266,80</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат "Школьные годы" (огурцы свежие, капуста б/к, помидоры св)	70	1,05	7,07	3,08	80,50	36
2	Котлеты домашние (говядина)	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
3	Картофель отварной с луком	150	3,06	4,80	20,44	137,25	126
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>21,45</b>	<b>33,72</b>	<b>77,69</b>	<b>698,68</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2555</b>	<b>89,84</b>	<b>84,34</b>	<b>343,72</b>	<b>2500,22</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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	211
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	32,38	251,00	181
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>25,30</b>	<b>42,15</b>	<b>77,45</b>	<b>791,80</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свежих огурцов	70	0,49	4,20	1,26	44,80	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	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>740</b>	<b>9,37</b>	<b>22,07</b>	<b>88,62</b>	<b>648,40</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	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Биточки (особые) (говядина)	90	12,88	20,59	10,91	283,09	269
3	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,04	20,52	145,50	303
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>23,94</b>	<b>30,69</b>	<b>80,29</b>	<b>694,79</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2480</b>	<b>67,01</b>	<b>102,05</b>	<b>305,29</b>	<b>2467,59</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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,3	1,5	40,8	339,3	182
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>535</b>	<b>18,10</b>	<b>12,86</b>	<b>100,71</b>	<b>715,74</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
3	Шницель рыбный натуральный	100	11,16	13,65	13,47	221,82	235
4	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	16,01	13,50	127
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>22,51</b>	<b>24,32</b>	<b>100,71</b>	<b>602,32</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	70	0,91	5,18	5,95	7,42	39
2	Гуляш (говядина)	90	13,10	15,11	2,60	198,90	260
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,50	38,85	22,13	302
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>25,96</b>	<b>25,67</b>	<b>88,41</b>	<b>421,85</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2505</b>	<b>77,11</b>	<b>74,28</b>	<b>355,86</b>	<b>2148,50</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150,00	120
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>535</b>	<b>13,80</b>	<b>17,06</b>	<b>60,47</b>	<b>464,70</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра овощная	70	0,91	1,89	2,66	31,50	52
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>36,82</b>	<b>27,39</b>	<b>92,00</b>	<b>764,14</b>	
<b>Полдник</b>							
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>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	70	0,84	7,07	1,40	72,80	49
2	Котлеты домашние (говядина)	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
3	Каша рассыпчатая пшенная	150	4,46	4,34	31,69	183,60	302
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>21,87</b>	<b>33,18</b>	<b>82,34</b>	<b>713,93</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2475</b>	<b>80,17</b>	<b>88,93</b>	<b>291,37</b>	<b>2300,58</b>	



№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
<b>Итого за прием</b>		<b>560</b>	<b>20,82</b>	<b>28,03</b>	<b>79,29</b>	<b>652,99</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием</b>		<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Рыба припущенная	110	17,12	8,22	92,00	146,00	227
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
<b>Итого за прием</b>		<b>810</b>	<b>32,00</b>	<b>18,25</b>	<b>195,50</b>	<b>720,45</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
<b>Итого за прием</b>		<b>255</b>	<b>14,44</b>	<b>9,98</b>	<b>36,38</b>	<b>292,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Голубцы ленивые (говядина)	240/30	16,78	14,06	28,11	305,89	298
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	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
<b>Итого за прием</b>		<b>640</b>	<b>24,14</b>	<b>20,15</b>	<b>96,88</b>	<b>668,69</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2635</b>	<b>93,08</b>	<b>77,10</b>	<b>444,91</b>	<b>2493,73</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	100/20	18,08	6,40	24,80	228,80	285
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
<b>Итого за прием</b>		<b>590</b>	<b>30,84</b>	<b>26,79</b>	<b>103,67</b>	<b>780,17</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием</b>		<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30	27
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
3	Биточки (особые) (говядина)	90	12,88	2,06	10,91	283,09	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,53	9,00	27,23	216,00	205
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
<b>Итого за прием</b>		<b>780</b>	<b>27,18</b>	<b>20,25</b>	<b>110,16</b>	<b>845,29</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 "Витаминный" (1 вариант)	70	0,84	3,64	6,65	63,00	53
2	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	240,00	289
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
<b>Итого за прием</b>		<b>540</b>	<b>20,19</b>	<b>17,39</b>	<b>65,03</b>	<b>496,40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2480</b>	<b>86,62</b>	<b>71,56</b>	<b>337,80</b>	<b>2454,46</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>21,61</b>	<b>31,03</b>	<b>89,55</b>	<b>725,49</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111
3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>31,45</b>	<b>24,99</b>	<b>116,02</b>	<b>821,95</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,54	13,27	33,60	324,00	223
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>320</b>	<b>17,66</b>	<b>13,29</b>	<b>48,29</b>	<b>383,90</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из свежих огурцов	70	0,49	4,20	1,26	44,80	14
2	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>24,64</b>	<b>25,74</b>	<b>61,22</b>	<b>575,34</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2550</b>	<b>97,05</b>	<b>95,73</b>	<b>351,93</b>	<b>2666,28</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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Драчена	50	5,71	7,58	30,40	103,00	216
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	8,13	32,38	251,00	181
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>520</b>	<b>16,74</b>	<b>23,68</b>	<b>99,91</b>	<b>592,80</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра овощная	70	0,91	1,89	2,66	31,50	52
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
3	Птица запеченная	90	9,11	2,11	0,41	268,36	288
4	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>19,95</b>	<b>14,53</b>	<b>91,39</b>	<b>802,86</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 свежих помидоров со сладким перцем	70	0,77	7,07	2,52	74,20	30
2	Плов (говядина)	200	2,19	22,52	34,69	429,33	265
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>540</b>	<b>8,60</b>	<b>30,46</b>	<b>78,22</b>	<b>696,93</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2440</b>	<b>55,82</b>	<b>80,11</b>	<b>335,54</b>	<b>2501,20</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего	ы г		
<b>12 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	1,55	41,88	351,19	183
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
<b>Итого за прием</b>		<b>560</b>	<b>20,75</b>	<b>14,04</b>	<b>84,68</b>	<b>674,89</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
<b>Итого за прием</b>		<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12,89	17,87	7,29	241,20	297
4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,50	38,85	221,25	302
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
<b>Итого за прием</b>		<b>790</b>	<b>28,20</b>	<b>25,56</b>	<b>125,67</b>	<b>849,65</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	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
<b>Итого за прием</b>		<b>660</b>	<b>25,90</b>	<b>17,87</b>	<b>80,29</b>	<b>594,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2580</b>	<b>81,87</b>	<b>63,59</b>	<b>349,69</b>	<b>2442,19</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)	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	Макаронь отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>680</b>	<b>22,19</b>	<b>27,54</b>	<b>82,31</b>	<b>667,80</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>370</b>	<b>1,68</b>	<b>0,68</b>	<b>36,86</b>	<b>159,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	104
3	Вареники с картофелем	205/15	23,57	6,04	43,33	322,27	395
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>810</b>	<b>32,69</b>	<b>15,98</b>	<b>123,70</b>	<b>780,87</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	18,08	6,40	24,80	228,80	285
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>320</b>	<b>18,21</b>	<b>6,42</b>	<b>39,49</b>	<b>288,70</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Рагу из овощей и мяса	200	13,60	13,60	13,60	231,20	322
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>570</b>	<b>20,68</b>	<b>15,56</b>	<b>75,72</b>	<b>528,20</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2750</b>	<b>95,44</b>	<b>66,18</b>	<b>358,08</b>	<b>2425,17</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)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	1,02	139,00	211
3	Суп молочный с крупой (пшено)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	121
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>530</b>	<b>15,06</b>	<b>23,31</b>	<b>44,29</b>	<b>449,00</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>19,09</b>	<b>5,03</b>	<b>46,76</b>	<b>332,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Шницель рыбный натуральный	110	14,28	15,02	14,82	244,00	235
4	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>26,12</b>	<b>29,72</b>	<b>104,71</b>	<b>798,60</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	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Мясо тушеное	110	18,15	18,15	3,08	242,00	374
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>32,95</b>	<b>25,18</b>	<b>83,92</b>	<b>686,15</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2510</b>	<b>102,34</b>	<b>90,81</b>	<b>310,78</b>	<b>2495,35</b>	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>85,98</i>	<i>83,32</i>	<i>343,50</i>	<i>2423,34</i>	
	<i>Норма</i>		<i>77</i>	<i>79</i>	<i>335</i>	<i>2350</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>112</i>	<i>105</i>	<i>103</i>	<i>103</i>	