

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



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



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

***СЕЗОН: ОСЕННИЙ***

**Возрастная категория 12-18 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)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	300	11,9	18,7	53,8	432,9	173
3	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
4	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>715</b>	<b>37,28</b>	<b>48,15</b>	<b>113,10</b>	<b>1036,26</b>	
<i>Второй завтрак</i>							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>470</b>	<b>1,68</b>	<b>1,08</b>	<b>61,46</b>	<b>261,20</b>	
<i>Обед</i>							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1,08	12,12	3,48	127,20	27
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6,59	6,32	19,84	177,90	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	110	17,18	23,83	9,72	321,60	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,71	40,61	260,95	203
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>1060</b>	<b>41,61</b>	<b>51,46</b>	<b>156,02</b>	<b>1269,05</b>	
<i>Полдник</i>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
2	Кондитерское изделие	40	1,56	12,24	25,00	216,40	580
	<b>Итого за прием</b>	<b>240</b>	<b>7,36</b>	<b>17,24</b>	<b>33,00</b>	<b>316,40</b>	
<i>Ужин</i>							
1	Салат из моркови	120	1,44	7,20	13,44	124,80	21
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17,55	8,91	6,84	189,00	229
3	Картофель отварной с маслом сливочным	250	4,81	9,43	33,31	250,00	125
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>880</b>	<b>33,33</b>	<b>34,12</b>	<b>122,90</b>	<b>956,50</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3365</b>	<b>121,25</b>	<b>152,05</b>	<b>486,48</b>	<b>3839,41</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)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	12,99	18,56	50,26	421,43	183
4	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	21,92	16,59	42,00	405,00	223
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>49,44</b>	<b>52,57</b>	<b>151,32</b>	<b>1276,83</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>470</b>	<b>2,08</b>	<b>1,08</b>	<b>46,66</b>	<b>203,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра кабачковая консервированная	120	2,28	10,68	9,24	141,60	150
2	Борщ с капустой и картофелем	300	2,43	6,02	16,13	140,40	82
3	Котлеты рубленые из птицы	120	19,03	18,28	17,76	312,00	294
4	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,60	305
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>1060</b>	<b>38,57</b>	<b>42,11</b>	<b>178,53</b>	<b>1260,20</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370,00	415
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>12,88</b>	<b>18,14</b>	<b>63,74</b>	<b>470,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из свеклы с сыром	120	5,76	12,84	7,80	169,20	33
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Рагу из овощей и мяса	300	2,04	20,40	20,40	346,80	322
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>990</b>	<b>17,40</b>	<b>41,90</b>	<b>92,12</b>	<b>886,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3620</b>	<b>120,37</b>	<b>155,81</b>	<b>532,37</b>	<b>4097,43</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)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
4	Макароны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	204
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>670</b>	<b>30,55</b>	<b>40,86</b>	<b>113,17</b>	<b>944,14</b>	
<i>Второй Завтрак</i>							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>470</b>	<b>1,68</b>	<b>1,08</b>	<b>61,46</b>	<b>261,20</b>	
<i>Обед</i>							
1	Икра овощная	120	1,56	3,24	4,56	54,00	52
2	Суп любительский	300	7,08	3,12	30,36	178,80	155
3	Рыба припущенная	140	21,79	10,46	1,17	185,82	227
4	Пюре картофельное	250	5,11	8,00	34,07	228,75	312
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	<b>Итого за прием</b>	<b>1130</b>	<b>44,86</b>	<b>26,14</b>	<b>138,65</b>	<b>970,17</b>	
<i>Полдник</i>							
1	Ватрушка с творогом	100	12,29	7,31	38,91	269,33	410
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>18,09</b>	<b>12,31</b>	<b>46,91</b>	<b>369,33</b>	
<i>Ужин</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00	71
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Шницели припущенные из птицы	120	24,00	21,60	12,86	341,14	372
4	Капуста тушеная	250	5,10	9,20	19,73	192,50	139
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
8	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>850</b>	<b>39,84</b>	<b>40,99</b>	<b>121,04</b>	<b>1026,24</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3420</b>	<b>135,01</b>	<b>121,38</b>	<b>481,23</b>	<b>3571,09</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)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
4	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
5	Каша вязкая молочная овсяная	300	11,9	18,7	53,8	432,9	173
6	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
7	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
8	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
<b>Итого за прием</b>		<b>710</b>	<b>36,05</b>	<b>46,59</b>	<b>118,49</b>	<b>1040,16</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
<b>Итого за прием</b>		<b>470</b>	<b>2,08</b>	<b>1,08</b>	<b>46,66</b>	<b>203,60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00	71
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	300	2,51	6,11	15,23	137,40	96
3	Плов из птицы	250	2,70	13,42	54,68	448,00	291
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
<b>Итого за прием</b>		<b>1040</b>	<b>16,16</b>	<b>21,05</b>	<b>158,45</b>	<b>997,00</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	140/20	24,11	8,53	33,07	305,07	285
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
<b>Итого за прием</b>		<b>360</b>	<b>24,31</b>	<b>8,63</b>	<b>42,37</b>	<b>343,07</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат "Школьные годы" (огурцы свежие, капуста б/к, помидоры св)	120	1,80	12,12	5,28	138,00	36
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Котлеты домашние (говядина)	120	14,58	27,86	10,98	352,17	271
3	Картофель отварной с луком	250	5,11	8,00	34,07	228,75	126
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
<b>Итого за прием</b>		<b>850</b>	<b>31,27</b>	<b>58,05</b>	<b>136,75</b>	<b>1199,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>3430</b>	<b>109,86</b>	<b>135,41</b>	<b>502,71</b>	<b>3783,35</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)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
2	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	211
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	48,57	376,50	181
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>770</b>	<b>34,91</b>	<b>51,61</b>	<b>115,58</b>	<b>1128,90</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>470</b>	<b>1,68</b>	<b>1,08</b>	<b>61,46</b>	<b>261,20</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свежих огурцов	120	0,84	7,20	2,16	76,80	14
2	Суп с макаронными изделиями	300	2,86	6,09	15,59	140,40	111
3	Рагу из птицы	300	20,57	19,32	26,06	360,00	289
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>1040</b>	<b>33,75</b>	<b>34,08</b>	<b>126,18</b>	<b>958,60</b>	
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>320</b>	<b>8,05</b>	<b>7,94</b>	<b>30,32</b>	<b>224,50</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из моркови	120	1,44	7,20	13,44	124,80	21
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Биточки (особые) (говядина)	110	15,74	25,16	13,34	346,00	269
4	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,72	27,36	194,00	303
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>	<b>32,89</b>	<b>47,74</b>	<b>118,06</b>	<b>1035,60</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3270</b>	<b>111,28</b>	<b>142,45</b>	<b>451,60</b>	<b>3608,80</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>6 день</b>							
<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
2	Каша жидкая молочная рисовая	300	11,2	18,3	49,0	407,1	182
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166,00	582
7	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	<b>Итого за прием</b>	<b>690</b>	<b>31,45</b>	<b>41,57</b>	<b>149,40</b>	<b>1098,94</b>	
<i>Второй Завтрак</i>							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>470</b>	<b>2,08</b>	<b>1,08</b>	<b>46,66</b>	<b>203,60</b>	
<i>Обед</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00	71
2	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48	107,70	88
3	Шницель рыбный натуральный	120	14,51	17,75	17,51	288,36	235
4	Картофель в молоке	250	54,50	9,63	26,68	225,00	127
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>1120</b>	<b>82,07</b>	<b>34,84</b>	<b>142,22</b>	<b>1032,66</b>	
<i>Полдник</i>							
1	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>13,08</b>	<b>17,52</b>	<b>51,92</b>	<b>418,00</b>	
<i>Ужин</i>							
1	Салат из свеклы	120	1,56	8,88	10,20	127,20	39
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Гуляш (говядина)	110	17,46	20,15	3,47	265,20	260
4	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,01	51,80	295,00	302
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>770</b>	<b>37,04</b>	<b>43,69</b>	<b>129,39</b>	<b>1058,20</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3350</b>	<b>165,72</b>	<b>138,70</b>	<b>519,59</b>	<b>3811,41</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)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
4	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,56	5,70	21,55	180,00	120
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
<b>Итого за прием</b>		<b>675</b>	<b>26,82</b>	<b>30,42</b>	<b>86,00</b>	<b>742,30</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
<b>Итого за прием</b>		<b>470</b>	<b>1,68</b>	<b>1,08</b>	<b>61,46</b>	<b>261,20</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра овощная	120	1,56	3,24	4,56	54,00	52
2	Суп картофельный с рыбой	300	14,16	4,68	12,96	150,60	119
3	Жаркое по-домашнему	300	27,77	31,01	28,42	505,71	259
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
<b>Итого за прием</b>		<b>1040</b>	<b>52,97</b>	<b>40,40</b>	<b>128,31</b>	<b>1091,71</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	40	1,56	12,24	25,00	216,40	580
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
<b>Итого за прием</b>		<b>240</b>	<b>7,36</b>	<b>17,24</b>	<b>33,00</b>	<b>316,40</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	120	1,44	12,12	2,40	124,80	49
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Котлеты домашние (говядина)	110	14,58	27,86	10,98	352,17	271
4	Каша рассыпчатая пшенная	200	5,94	5,79	42,25	244,80	302
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
<b>Итого за прием</b>		<b>740</b>	<b>30,00</b>	<b>54,20</b>	<b>110,62</b>	<b>1048,57</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>3175</b>	<b>118,84</b>	<b>143,34</b>	<b>419,39</b>	<b>3460,19</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)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	300	12,99	18,56	50,26	421,43	183
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>690</b>	<b>32,60</b>	<b>40,59</b>	<b>109,60</b>	<b>934,83</b>	
<i>Второй Завтрак</i>							
1	Фрукты свежие	270	4,05	1,35	56,70	259,20	338
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>470</b>	<b>5,05</b>	<b>1,35</b>	<b>76,90</b>	<b>344,00</b>	
<i>Обед</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6,59	6,32	19,84	177,90	102
3	Рыба припущенная	120	20,23	9,71	1,09	172,55	227
4	Пюре картофельное	250	5,11	8,00	34,07	228,75	312
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>1120</b>	<b>42,87</b>	<b>25,56</b>	<b>143,54</b>	<b>990,80</b>	
<i>Полдник</i>							
1	Ватрушка с творогом	100	12,29	7,31	38,91	269,33	410
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>18,09</b>	<b>12,31</b>	<b>46,91</b>	<b>369,33</b>	
<i>Ужин</i>							
1	Салат из моркови	120	1,44	7,20	13,44	124,80	21
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Голубцы ленивые (говядина)	270/30	18,65	15,63	31,23	339,87	298
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кондитерское изделие	40	0,24	1,88	30,00	146,40	581
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>29,92</b>	<b>33,37</b>	<b>138,59</b>	<b>981,87</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3370</b>	<b>128,53</b>	<b>113,17</b>	<b>515,54</b>	<b>3620,83</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)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Каша вязкая молочная овсяная	250	11,9	18,7	53,8	432,9	173
4	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	22,60	8,00	31,00	286,00	285
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>48,93</b>	<b>44,09</b>	<b>149,72</b>	<b>1193,26</b>	
<i>Второй Завтрак</i>							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>470</b>	<b>1,68</b>	<b>1,08</b>	<b>61,46</b>	<b>261,20</b>	
<i>Обед</i>							
1	Салат из свеклы и моркови	120	1,56	7,32	8,76	106,80	27
2	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,30	99
3	Биточки (особые) (говядина)	120	17,17	27,45	14,55	377,45	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	200	8,70	12,00	36,30	288,00	205
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>1060</b>	<b>38,82</b>	<b>54,22</b>	<b>152,96</b>	<b>1267,95</b>	
<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
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>8,05</b>	<b>7,94</b>	<b>30,32</b>	<b>224,50</b>	
<i>Ужин</i>							
1	Салат "Витаминный" (1 вариант)	120	1,44	6,24	11,40	108,00	53
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Рагу из птицы	300	20,57	19,32	26,06	360,00	289
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>31,61</b>	<b>34,22</b>	<b>101,38</b>	<b>838,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3310</b>	<b>129,09</b>	<b>141,56</b>	<b>495,84</b>	<b>3785,71</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>10 день</b>							
<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
4	Каша жидкая молочная рисовая	300	11,2	18,3	49,0	407,1	182
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
<b>Итого за прием</b>		<b>675</b>	<b>34,25</b>	<b>45,02</b>	<b>119,64</b>	<b>1022,94</b>	
<i>Второй Завтрак</i>							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
2	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
<b>Итого за прием</b>		<b>490</b>	<b>2,16</b>	<b>1,16</b>	<b>48,62</b>	<b>212,40</b>	
<i>Обед</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00	71
2	Суп с макаронными изделиями	300	2,86	6,09	15,59	140,40	111
3	Котлеты рубленые из птицы	110	19,03	18,28	17,76	312,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	32,50	302
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
<b>Итого за прием</b>		<b>1060</b>	<b>44,31</b>	<b>34,21</b>	<b>162,17</b>	<b>851,90</b>	
<i>Полдник</i>							
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/20	23,38	17,69	44,80	432,00	223
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
<b>Итого за прием</b>		<b>360</b>	<b>23,51</b>	<b>17,71</b>	<b>59,49</b>	<b>491,90</b>	
<i>Ужин</i>							
1	Салат из свежих огурцов	120	0,84	7,20	2,16	76,80	14
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Жаркое по-домашнему	300	27,77	2,57	28,42	505,71	259
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
<b>Итого за прием</b>		<b>780</b>	<b>40,46</b>	<b>21,37</b>	<b>116,82</b>	<b>1077,81</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>3365</b>	<b>144,68</b>	<b>119,47</b>	<b>506,74</b>	<b>3656,96</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>11 день</b>							
<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Драчена	50	5,71	7,58	3,04	103,00	216
4	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	48,57	376,50	181
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>26,35</b>	<b>35,73</b>	<b>110,68</b>	<b>929,90</b>	
<i>Второй Завтрак</i>							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>470</b>	<b>1,68</b>	<b>1,08</b>	<b>61,46</b>	<b>261,20</b>	
<i>Обед</i>							
1	Икра овощная	120	1,56	3,24	4,56	54,00	52
2	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,90	13,12	124,50	82
3	Птица запеченная	120	9,11	2,82	0,55	357,82	288
4	Картофель отварной с маслом сливочным	250	4,81	9,43	33,31	250,00	125
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>1110</b>	<b>27,12</b>	<b>22,86</b>	<b>133,90</b>	<b>1167,72</b>	
<i>Полдник</i>							
1	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>13,08</b>	<b>17,52</b>	<b>51,92</b>	<b>418,00</b>	
<i>Ужин</i>							
1	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	120	1,32	12,12	4,32	127,20	30
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Плов (говядина)	300	32,80	33,78	52,04	644,00	265
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>780</b>	<b>45,97</b>	<b>57,50</b>	<b>142,60</b>	<b>1266,50</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3360</b>	<b>114,20</b>	<b>134,69</b>	<b>500,56</b>	<b>4043,32</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)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	300	12,99	18,56	50,26	421,43	183
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>690</b>	<b>32,52</b>	<b>40,51</b>	<b>114,99</b>	<b>956,73</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	290	1,16	1,16	28,42	127,60	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>490</b>	<b>1,76</b>	<b>1,16</b>	<b>63,42</b>	<b>270,00</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00	71
2	Суп картофельный с крупой (рис)	300	23,67	3,26	14,54	102,90	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	110	17,18	23,83	9,72	321,60	297
4	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,42	6,01	51,80	295,00	302
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>1060</b>	<b>60,22</b>	<b>34,61</b>	<b>164,60</b>	<b>1131,10</b>	
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>5,98</b>	<b>6,41</b>	<b>30,50</b>	<b>209,80</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из моркови	120	1,44	7,20	13,44	124,80	21
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17,55	8,91	6,84	189,00	229
4	Пюре картофельное	250	5,11	8,00	34,07	228,75	312
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>880</b>	<b>33,70</b>	<b>32,77</b>	<b>118,27</b>	<b>913,35</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3350</b>	<b>134,17</b>	<b>115,46</b>	<b>491,77</b>	<b>3480,98</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)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
3	Суп молочный с крупой (рис)	300	4,46	5,36	9,22	106,80	121
4	Макароны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	204
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>870</b>	<b>33,87</b>	<b>40,30</b>	<b>105,80</b>	<b>925,04</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>470</b>	<b>1,68</b>	<b>1,08</b>	<b>61,46</b>	<b>261,20</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра кабачковая консервированная	120	22,80	10,68	9,24	141,60	150
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,63	3,34	18,47	127,20	104
3	Вареники с картофелем	245/15	27,86	7,14	51,21	380,86	395
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>1000</b>	<b>62,77</b>	<b>22,63</b>	<b>161,29</b>	<b>1031,06</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	140/20	24,11	8,53	33,07	305,07	285
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>360</b>	<b>24,23</b>	<b>8,55</b>	<b>47,75</b>	<b>364,97</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Рагу из овощей и мяса	300	20,40	20,40	20,40	346,80	322
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кондитерское изделие	40	1,56	12,24	25,00	216,40	580
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>770</b>	<b>32,36</b>	<b>41,40</b>	<b>111,02</b>	<b>944,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3470</b>	<b>154,92</b>	<b>113,96</b>	<b>487,33</b>	<b>3526,27</b>	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
<b>14 день</b>							
<i>Завтрак</i>							
1	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00	14
2	Ветчина (порциями)	25	5,65	5,23	0,00	70,00	16
2	Омлет с сыром	60	14,34	23,54	2,04	278,00	211
3	Суп молочный с крупой (пшено)	300	4,46	5,36	9,22	106,80	121
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>	<b>32,57</b>	<b>46,25</b>	<b>65,40</b>	<b>811,80</b>	
<i>Второй Завтрак</i>							
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>	
<i>Обед</i>							
1	Салат из моркови	120	1,44	7,20	13,44	124,80	21
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	300	2,51	6,11	15,23	137,40	96
3	Шницель рыбный натуральный	130	14,51	17,75	17,51	288,36	235
4	Картофель отваной с маслом сливочным	250	4,81	9,43	33,31	250,00	125
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Соки фруктовые и ягодные	200	0,60	0,00	35,00	142,40	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>1120</b>	<b>33,19</b>	<b>41,80</b>	<b>168,98</b>	<b>1209,76</b>	
<i>Полдник</i>							
1	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	47,80	278,00	429
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>300</b>	<b>13,60</b>	<b>11,12</b>	<b>55,80</b>	<b>378,00</b>	
<i>Ужин</i>							
1	Овощи натуральные по сезону	120	0,96	0,12	2,04	12,00	71
2	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Мясо тушеное	140	23,10	23,10	3,92	308,00	374
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кондитерское изделие	40	0,24	1,88	30,00	146,40	581
8	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>810</b>	<b>44,21</b>	<b>41,07</b>	<b>146,25</b>	<b>1129,70</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3340</b>	<b>142,66</b>	<b>145,28</b>	<b>483,19</b>	<b>3861,86</b>	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>130,76</i>	<i>135,19</i>	<i>498,17</i>	<i>3724,83</i>	
	<i>Норма</i>		<i>130</i>	<i>133</i>	<i>498</i>	<i>3715</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>101</i>	<i>102</i>	<i>100</i>	<i>100</i>	