

Согласовано  
Директор ГБОУ РК  
"Симферопольская специальная  
школа - интернат №2"  
г.Симферополь  
А.В. Акриш  
" " 2024г



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



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

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>1 день (понедельник)</b>						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,0
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,7
121	Суп молочный с крупой (овсянка)	250	3,71	4,47	7,68	89,0
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
<b>Итого за прием</b>		<b>676</b>	<b>25,10</b>	<b>36,18</b>	<b>59,69</b>	<b>667,9</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,0
399	Блинчики с молоком сгущ.	75/15	4,89	2,78	30,35	165,8
<b>Итого за прием</b>		<b>290</b>	<b>10,89</b>	<b>3,78</b>	<b>38,35</b>	<b>230,8</b>
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0
155	Суп Любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,0
496	Котлеты из филе птицы панированные	110	13,93	9,64	4,19	174,9
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,4
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
<b>Итого за прием</b>		<b>950</b>	<b>31,80</b>	<b>32,36</b>	<b>107,39</b>	<b>866,3</b>
<i>Полдник</i>						
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,0
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>1,80</b>	<b>0,80</b>	<b>39,80</b>	<b>178,8</b>
<i>Ужин</i>						
53	Салат витаминный	100	1,20	5,20	9,50	90,00
310	Шницель рыбный натуральный	140	20,53	1,87	9,89	138,1
305	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,9
429	Маринад овощной с томатом	20	0,26	1,98	1,78	26,0
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
<b>Итого за прием</b>		<b>750</b>	<b>34,60</b>	<b>15,39</b>	<b>124,84</b>	<b>775,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3066</b>	<b>104,20</b>	<b>88,51</b>	<b>370,08</b>	<b>2718,8</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>2 день (вторник)</b>						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	250	3,71	4,47	7,68	89,0
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	130/15	21,19	16,03	40,60	391,5
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
<b>Итого за прием</b>		<b>695</b>	<b>31,70</b>	<b>28,77</b>	<b>98,23</b>	<b>780,7</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
581(пр)	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,50	109,8
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,0
<b>Итого за прием</b>		<b>230</b>	<b>7,77</b>	<b>2,41</b>	<b>30,50</b>	<b>174,8</b>
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,0
373	Котлеты "Нежные"	110	20,46	13,64	6,93	233,2
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,0
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,0
<b>Итого за прием</b>		<b>950</b>	<b>35,09</b>	<b>26,63</b>	<b>113,92</b>	<b>855,2</b>
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,0
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,4
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>3,60</b>	<b>1,00</b>	<b>77,00</b>	<b>334,4</b>
<i>Ужин</i>						
95	Икра морковная	100	3,80	8,10	7,50	118,0
321	Мясо тушёное	140	22,40	21,00	7,00	306,60
203	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,9
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
<b>Итого за прием</b>		<b>730</b>	<b>40,99</b>	<b>37,22</b>	<b>110,71</b>	<b>940,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3005</b>	<b>119,15</b>	<b>96,04</b>	<b>430,35</b>	<b>3085,6</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>3 день (среда)</b>						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,0
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	40,48	313,8
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
<b>Итого за прием</b>		<b>590</b>	<b>17,99</b>	<b>23,59</b>	<b>90,71</b>	<b>677,0</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
314	Сырники из творога с молоком сгущ.	120/20	25,90	18,90	16,24	344,4
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,0
<b>Итого за прием</b>		<b>340</b>	<b>26,20</b>	<b>19,00</b>	<b>25,74</b>	<b>384,4</b>
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0
96	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,5
429	Голубцы с мясом и рисом	280	19,33	18,43	17,16	312,5
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
<b>Итого за прием</b>		<b>940</b>	<b>30,36</b>	<b>24,80</b>	<b>93,01</b>	<b>726,0</b>
<i>Полдник</i>						
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,0
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>4,00</b>	<b>1,00</b>	<b>62,20</b>	<b>276,8</b>
<i>Ужин</i>						
30	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,50	6,20	7,60	92,0
300	Рыба, запеченная в омлете	140	20,65	5,13	5,37	150,5
476	Картофель запеченный	180	4,92	18,12	40,32	343,2
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
<b>Итого за прием</b>		<b>730</b>	<b>35,31</b>	<b>30,63</b>	<b>112,95</b>	<b>866,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3000</b>	<b>113,86</b>	<b>99,02</b>	<b>384,60</b>	<b>2930,9</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>4 день (четверг)</b>						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
21	Салат из моркови	80	0,96	4,80	8,96	83,20
204	Макароны отварные с сыром	195	13,20	15,52	33,26	326,0
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
<b>Итого за прием</b>		<b>575</b>	<b>21,06</b>	<b>28,59</b>	<b>92,37</b>	<b>711,4</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
581(ПР)	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,50	109,8
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,0
<b>Итого за прием</b>		<b>230</b>	<b>7,77</b>	<b>2,41</b>	<b>30,50</b>	<b>174,8</b>
<i>Обед</i>						
44	Салат рыбный	100	5,00	3,30	6,30	75,0
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,8
436	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	90/40	16,12	22,10	4,16	223,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,0
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,0
<b>Итого за прием</b>		<b>970</b>	<b>40,98</b>	<b>42,27</b>	<b>125,97</b>	<b>997,4</b>
<i>Полдник</i>						
285	Пудинг творожный запеченный	130	19,59	6,93	26,87	247,9
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,4
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
<b>Итого за прием</b>		<b>350</b>	<b>21,23</b>	<b>8,73</b>	<b>47,27</b>	<b>351,3</b>
<i>Ужин</i>						
45	Салат из капусты белокочанной	100	1,31	3,25	6,47	60,40
389	Котлеты "Самарская аппетитка"	100	21,60	18,20	7,60	280,0
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,11	27,19	259,2
573(ПР)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,4
<b>Итого за прием</b>		<b>680</b>	<b>34,71</b>	<b>37,55</b>	<b>121,69</b>	<b>961,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2805</b>	<b>125,74</b>	<b>119,56</b>	<b>417,79</b>	<b>3196,5</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	<b>5 день (пятница)</b>					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
121	Суп молочный с крупой (овсянка)	250	3,71	4,47	7,68	89,0
324	Пудинг из творога с яблоками	150	23,40	13,65	22,05	304,5
433	Сметана 15 %	20	0,48	3,00	0,65	31,5
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>720</b>	<b>34,39</b>	<b>29,39</b>	<b>80,33</b>	<b>725,2</b>
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(ПР)	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,50	109,8
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>7,77</b>	<b>2,41</b>	<b>30,50</b>	<b>174,8</b>
	<i>Обед</i>					
16	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,80	6,00	2,60	68,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,3
267	Шницель натуральный рубленый	110	19,02	39,37	9,05	468,9
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7
573(ПР)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>940</b>	<b>36,86</b>	<b>57,50</b>	<b>118,25</b>	<b>1153,4</b>
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,0
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>4,00</b>	<b>1,00</b>	<b>62,20</b>	<b>276,8</b>
	<i>Ужин</i>					
88	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	123,00
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,68	2,46	7,18	110,4
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,38	6,45	44,02	251,6
573(ПР)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>730</b>	<b>27,94</b>	<b>20,11</b>	<b>112,54</b>	<b>742,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3020</b>	<b>110,96</b>	<b>110,41</b>	<b>403,82</b>	<b>3072,8</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	<b>6 день (суббота)</b>					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,0
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,0
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,7
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
579	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>526</b>	<b>23,39</b>	<b>40,61</b>	<b>68,61</b>	<b>733,9</b>
	<i>Второй Завтрак</i>					
291	Манник с м/с	150/5	8,05	4,65	38,23	228,07
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>355</b>	<b>11,35</b>	<b>7,55</b>	<b>52,03</b>	<b>322,1</b>
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0
118/109	Суп с клецками	250	5,60	4,80	10,18	115,0
269	Биточки (особые)	110	15,74	25,16	13,34	346,0
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,6
573(ПР)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>940</b>	<b>33,39</b>	<b>37,69</b>	<b>102,36</b>	<b>901,2</b>
	<i>Полдник</i>					
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,4
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>1,40</b>	<b>0,80</b>	<b>54,60</b>	<b>236,4</b>
	<i>Ужин</i>					
83	Салат "Свеколка"	100	8,00	10,10	15,20	184,00
411	Оладьи из печени по - кунцевски	110	22,66	15,62	20,90	314,6
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,0
573(ПР)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>690</b>	<b>41,60</b>	<b>33,61</b>	<b>114,82</b>	<b>936,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2911</b>	<b>111,13</b>	<b>120,27</b>	<b>392,43</b>	<b>3129,8</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>7 день (воскресенье)</b>						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0
204	Макароны отварные с сыром	195	13,20	15,52	33,26	326,0
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
<b>Итого за прием</b>		<b>595</b>	<b>20,90</b>	<b>23,89</b>	<b>85,11</b>	<b>638,2</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	130/15	21,19	16,03	40,60	391,5
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
<b>Итого за прием</b>		<b>345</b>	<b>21,39</b>	<b>16,13</b>	<b>49,90</b>	<b>429,5</b>
<i>Обед</i>						
53	Салат витаминный	100	1,20	5,20	9,50	90,00
119	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,5
370	Азу	250	22,25	25,00	22,13	402,5
573(ПР)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
477	Кисель из апельсинов	200	0,40	0,20	25,00	102,0
<b>Итого за прием</b>		<b>900</b>	<b>42,93</b>	<b>35,30</b>	<b>112,87</b>	<b>939,6</b>
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,0
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>4,00</b>	<b>1,00</b>	<b>62,20</b>	<b>276,8</b>
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0
310	Шницель рыбный натуральный	140	20,53	1,87	9,89	138,1
144	Рагу из овощей с кашей	180	4,65	15,05	32,91	291,4
573(ПР)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
<b>Итого за прием</b>		<b>720</b>	<b>33,46</b>	<b>18,12</b>	<b>99,25</b>	<b>697,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2960</b>	<b>122,68</b>	<b>94,44</b>	<b>409,32</b>	<b>2981,3</b>



## Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>8 день (понедельник)</b>						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,0
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	40,48	313,8
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,0
<b>Итого за прием</b>		<b>570</b>	<b>20,65</b>	<b>27,69</b>	<b>94,93</b>	<b>742,0</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
581(пр)	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,50	109,8
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,0
<b>Итого за прием</b>		<b>230</b>	<b>7,77</b>	<b>2,41</b>	<b>30,50</b>	<b>174,8</b>
<i>Обед</i>						
26	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,0
117	Суп из овощей с фасолью	250	4,00	4,93	9,23	97,3
440	Плов из птицы	250	25,83	30,83	46,17	565,0
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,0
<b>Итого за прием</b>		<b>910</b>	<b>39,57</b>	<b>42,95</b>	<b>130,85</b>	<b>1068,3</b>
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,0
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,4
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>1,40</b>	<b>0,80</b>	<b>54,60</b>	<b>236,4</b>
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0
347	Котлеты "Школьные"	110	16,83	12,10	14,63	234,3
476	Картофель запеченный	180	4,92	18,12	40,32	343,2
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,0
<b>Итого за прием</b>		<b>700</b>	<b>30,79</b>	<b>31,50</b>	<b>116,31</b>	<b>868,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2810</b>	<b>100,18</b>	<b>105,35</b>	<b>427,19</b>	<b>3089,9</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>9 день (вторник)</b>						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
18	Бутерброд горячий "Загорка"	60	6,50	6,88	14,88	146,3
182	Каша жидкая молочная овсяная	250	9,31	15,27	40,80	339,3
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
579	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,0
<b>Итого за прием</b>		<b>610</b>	<b>22,81</b>	<b>30,42</b>	<b>114,72</b>	<b>824,7</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
581(пр)	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,50	109,8
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,0
<b>Итого за прием</b>		<b>230</b>	<b>7,77</b>	<b>2,41</b>	<b>30,50</b>	<b>174,8</b>
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0
155	Суп Любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,0
368	Суфле из птицы	100	12,88	12,75	4,38	183,8
475	Картофельное пюре с морковью	180	3,48	8,64	22,20	181,2
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,0
<b>Итого за прием</b>		<b>940</b>	<b>31,20</b>	<b>25,27</b>	<b>115,04</b>	<b>813,0</b>
<i>Полдник</i>						
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,0
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>4,00</b>	<b>1,00</b>	<b>62,20</b>	<b>276,8</b>
<i>Ужин</i>						
73	Салат овощной с яблоками и свеклой	100	1,50	0,17	6,50	33,33
374	Мясо в кисло - сладком соусе	140	23,38	24,50	10,92	358,40
205	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,83	10,80	32,67	259,2
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
<b>Итого за прием</b>		<b>730</b>	<b>40,95</b>	<b>36,65</b>	<b>109,75</b>	<b>931,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2910</b>	<b>106,72</b>	<b>95,75</b>	<b>432,21</b>	<b>3021,2</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>10 день (среда)</b>						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
121	Суп молочный с крупой (пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89,0
324	Пудинг из творога с яблоками	150	23,40	13,65	22,05	304,5
433	Сметана 15 %	20	0,48	3,00	0,65	31,5
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
<b>Итого за прием</b>		<b>720</b>	<b>34,39</b>	<b>29,39</b>	<b>80,33</b>	<b>725,2</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
429	Булочка "Веснушка"	60	4,68	3,67	28,68	166,8
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,0
<b>Итого за прием</b>		<b>260</b>	<b>10,68</b>	<b>4,67</b>	<b>36,68</b>	<b>231,8</b>
<i>Обед</i>						
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,0
96	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,5
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	280	19,04	19,07	27,08	355,6
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,0
<b>Итого за прием</b>		<b>940</b>	<b>31,67</b>	<b>34,24</b>	<b>117,93</b>	<b>915,1</b>
<i>Полдник</i>						
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,4
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,0
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>1,40</b>	<b>0,80</b>	<b>54,60</b>	<b>236,4</b>
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0
322	Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,0
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,0
<b>Итого за прием</b>		<b>660</b>	<b>26,04</b>	<b>18,28</b>	<b>78,36</b>	<b>580,0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2980</b>	<b>104,18</b>	<b>87,38</b>	<b>367,89</b>	<b>2688,5</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>11 день (четверг)</b>						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,0
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	250	3,71	4,47	7,68	89,0
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
<b>Итого за прием</b>		<b>590</b>	<b>15,69</b>	<b>17,34</b>	<b>58,11</b>	<b>454,2</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
410	Ватрушки с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00
579	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,0
<b>Итого за прием</b>		<b>275</b>	<b>9,62</b>	<b>5,58</b>	<b>47,58</b>	<b>279,0</b>
<i>Обед</i>						
53	Салат витаминный	100	1,20	5,20	9,50	90,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,3
411	Оладьи из печени по - кунцевски	110	22,66	15,62	20,90	314,6
311	Картофель в молоке	180	4,22	4,47	23,69	151,9
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,0
<b>Итого за прием</b>		<b>950</b>	<b>41,91</b>	<b>31,65</b>	<b>138,48</b>	<b>1019,8</b>
<i>Полдник</i>						
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,0
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>4,00</b>	<b>1,00</b>	<b>62,20</b>	<b>276,8</b>
<i>Ужин</i>						
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70
329	Бигус	250	22,50	16,63	6,50	266,3
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
<b>Итого за прием</b>		<b>660</b>	<b>33,48</b>	<b>24,87</b>	<b>75,71</b>	<b>660,0</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2875</b>	<b>104,69</b>	<b>80,44</b>	<b>382,09</b>	<b>2689,7</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	всего	всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>12 день (пятница)</b>					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
182	Каша жидкая молочная (рис)	250	6,07	12,76	39,61	298,8
18	Бутерброд горячий "Загорка"	60	6,50	6,88	14,88	146,3
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>610</b>	<b>19,37</b>	<b>27,91</b>	<b>104,43</b>	<b>745,3</b>
	<i>Второй Завтрак</i>					
614	Булочка "Ароматная"	60	4,68	5,76	36,24	216,00
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>260</b>	<b>10,68</b>	<b>6,76</b>	<b>44,24</b>	<b>281,0</b>
	<i>Обед</i>					
25	Салат из моркови с зел. гор-ом	100	1,94	6,10	5,80	86,0
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,8
389	Котлеты "Самарская аппетитка"	110	23,76	20,02	8,36	308,0
476	Картофель запеченный	180	4,92	18,12	40,32	343,2
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>40,73</b>	<b>48,13</b>	<b>129,35</b>	<b>1117,0</b>
	<i>Полдник</i>					
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,4
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>400</b>	<b>1,40</b>	<b>0,80</b>	<b>54,60</b>	<b>236,4</b>
	<i>Ужин</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	170	16,64	2,79	8,14	125,1
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,01	45,07	292,5
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>760</b>	<b>33,37</b>	<b>13,08</b>	<b>114,56</b>	<b>708,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2980</b>	<b>105,55</b>	<b>96,68</b>	<b>447,19</b>	<b>3088,2</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>13 день (суббота)</b>						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0
204	Макароны отварные с сыром	195	13,20	15,52	33,26	326,0
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,0
<b>Итого за прием</b>		<b>595</b>	<b>25,10</b>	<b>27,49</b>	<b>93,71</b>	<b>722,2</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
581(ПР)	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,50	109,8
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,0
<b>Итого за прием</b>		<b>230</b>	<b>7,77</b>	<b>2,41</b>	<b>30,50</b>	<b>174,8</b>
<i>Обед</i>						
26	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,0
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,43	5,95	7,90	95,0
395	Вареники с картофелем	235	25,18	6,45	46,29	344,2
433	Сметана 15 %	15	0,36	2,25	0,49	23,6
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,0
<b>Итого за прием</b>		<b>910</b>	<b>37,50</b>	<b>21,93</b>	<b>123,73</b>	<b>842,9</b>
<i>Полдник</i>						
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,0
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>4,00</b>	<b>1,00</b>	<b>62,20</b>	<b>276,80</b>
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0
265	Плов	250	27,48	28,15	43,37	536,7
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,0
<b>Итого за прием</b>		<b>660</b>	<b>36,52</b>	<b>29,43</b>	<b>104,73</b>	<b>827,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2795</b>	<b>110,89</b>	<b>82,26</b>	<b>414,87</b>	<b>2844,4</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	<b>14 день (воскресенье)</b>					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,0
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,2
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>22,70</b>	<b>28,33</b>	<b>92,11</b>	<b>714,4</b>
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(ПР)	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,50	109,8
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>230</b>	<b>7,77</b>	<b>2,41</b>	<b>30,50</b>	<b>174,8</b>
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,8
376	Рагу из птицы	250	26,25	23,75	19,88	398,8
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
479	Кисель из ягод свежих	200	0,20	0,20	22,00	90,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>910</b>	<b>37,09</b>	<b>30,05</b>	<b>104,87</b>	<b>845,5</b>
	<i>Полдник</i>					
285	Пудинг творожный запеченный	130	19,59	6,93	26,87	247,9
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,4
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>21,33</b>	<b>8,73</b>	<b>47,47</b>	<b>353,3</b>
	<i>Ужин</i>					
44	Салат рыбный	100	5,00	3,30	6,30	75,0
333	Голубцы ленивые	225	27,90	9,00	9,00	389,3
411	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,49	2,91	0,85	31,4
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,4
	<b>Итого за прием</b>	<b>665</b>	<b>42,03</b>	<b>16,29</b>	<b>101,51</b>	<b>881,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2745</b>	<b>130,92</b>	<b>85,82</b>	<b>376,45</b>	<b>2969,0</b>
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<b>112,20</b>	<b>97,28</b>	<b>404,02</b>	<b>2964,8</b>
	<i>Норма</i>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,0</b>
	<i>Процент выполняемости</i>		<b>124,67</b>	<b>105,74</b>	<b>105,49</b>	<b>109,0</b>