



Согласовано  
Директор ГБОУ РК  
"Симферопольская специальная  
школа - интернат №2"  
г.Симферополь  
"\_\_\_" \_\_\_ 2025г  
А.В. Акриш



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО  
"Сбалансированное питание"  
г.Симферополь  
"\_\_\_" \_\_\_ 2025г  
Е.В. Евсюкова



*Основное (организованное) меню для детей,  
находящихся на обучении в школах - интернатах, с ограничением  
потребления сахара( диета ВБД ).  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20*

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

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
<b>1 день (понедельник)</b>						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69
182	Каша молочная овсяная б/сах	200	7,4	12,2	29,8	204,76
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном б/сах	200	0,30	0,10	0,10	6,00
<b>Итого за прием</b>		<b>601</b>	<b>26,24</b>	<b>42,25</b>	<b>63,50</b>	<b>688,45</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
225	Оладьи из творога б/сах	110	11,52	11,66	28,38	245,14
433	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,75
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
<b>Итого за прием</b>		<b>320</b>	<b>17,76</b>	<b>14,16</b>	<b>36,70</b>	<b>325,89</b>
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
155	Суп Любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20
496	Котлеты из филе птицы панированные	100	12,66	8,76	3,81	159,00
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
<b>Итого за прием</b>		<b>790</b>	<b>25,73</b>	<b>27,37</b>	<b>72,19</b>	<b>670,66</b>
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>1,40</b>	<b>0,90</b>	<b>29,70</b>	<b>158,00</b>
<i>Ужин</i>						
53	Салат витаминный	70	0,84	3,64	6,65	63,00
310	Шницель рыбный натуральный	120	17,60	1,60	8,48	118,40
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50
429	Маринад овощной с томатом	20	0,26	1,98	1,78	25,98
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>640</b>	<b>33,04</b>	<b>17,06</b>	<b>90,92</b>	<b>650,28</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2751</b>	<b>104,16</b>	<b>101,74</b>	<b>293,00</b>	<b>2493,28</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 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	66,00
121	Суп молочный с крупой (кукурузная) б/сах	200	2,97	3,57	4,94	59,20
223	Запеканка из творога б/сах	100	14,61	11,06	28,00	270,00
433	Сметана 15 %	15	0,36	2,25	0,49	23,63
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>585</b>	<b>22,62</b>	<b>24,81</b>	<b>61,30</b>	<b>556,03</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
581(ПР)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	20	1,18	0,94	15,00	73,20
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
<b>Итого за прием</b>		<b>220</b>	<b>7,18</b>	<b>1,94</b>	<b>23,00</b>	<b>138,20</b>
<i>Обед</i>						
95	Икра морковная	70	2,66	5,67	5,25	82,60
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60
373	Котлеты "Нежные"	90	16,74	11,16	5,67	190,80
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	37,56	243,75
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
<b>Итого за прием</b>		<b>770</b>	<b>32,43</b>	<b>29,03</b>	<b>96,97</b>	<b>807,95</b>
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>3,10</b>	<b>1,10</b>	<b>44,10</b>	<b>218,00</b>
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
321	Мясо тушёное	125	20,00	18,75	6,25	273,75
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>615</b>	<b>28,98</b>	<b>25,10</b>	<b>51,94</b>	<b>556,85</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2590</b>	<b>94,31</b>	<b>81,98</b>	<b>277,31</b>	<b>2277,03</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 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	66,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы б/сах	200	8,66	12,37	30,65	261,90
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>520</b>	<b>19,10</b>	<b>25,03</b>	<b>62,78</b>	<b>547,90</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
219	Сырники из творога б/сах	100	15,49	12,81	24,49	275,71
433	Сметана 15 %	15	0,36	2,25	0,49	23,63
459	Чай с лимоном б/сах	200	0,30	0,10	0,10	6,00
<b>Итого за прием</b>		<b>315</b>	<b>16,14</b>	<b>15,16</b>	<b>25,07</b>	<b>305,34</b>
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
96	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,07	10,15	91,60
429	Голубцы с мясом и рисом	250	17,26	16,45	15,32	279,03
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
<b>Итого за прием</b>		<b>790</b>	<b>24,75</b>	<b>21,36</b>	<b>61,32</b>	<b>560,23</b>
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>3,60</b>	<b>1,10</b>	<b>52,10</b>	<b>256,00</b>
<i>Ужин</i>						
30	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	1,05	4,34	5,32	64,40
233	Рыба, запеченная под молочным соусом с овощами	250	17,00	17,03	24,18	317,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>600</b>	<b>24,09</b>	<b>22,26</b>	<b>66,14</b>	<b>562,30</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2625</b>	<b>87,68</b>	<b>84,91</b>	<b>267,41</b>	<b>2231,78</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 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	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
150	Икра кабачковая консервированная	100	2,73	7,19	14,55	133,80
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном б/сах	200	0,30	0,10	0,10	6,00
<b>Итого за прием</b>		<b>501</b>	<b>21,52</b>	<b>37,22</b>	<b>48,26</b>	<b>617,49</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
581(ПР)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	20	1,18	0,94	15,00	73,20
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
<b>Итого за прием</b>		<b>220</b>	<b>7,18</b>	<b>1,94</b>	<b>23,00</b>	<b>138,20</b>
<i>Обед</i>						
44	Салат рыбный	70	3,50	2,31	4,41	52,50
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80
436	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	75/40	14,26	19,55	3,68	197,80
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
<b>Итого за прием</b>		<b>795</b>	<b>32,47</b>	<b>35,45</b>	<b>89,52</b>	<b>781,80</b>
<i>Полдник</i>						
285	Пудинг творожный запеченный б/сах	110	16,57	5,87	13,20	195,07
433	Сметана 15 %	15	0,36	2,25	0,49	23,63
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>325</b>	<b>17,13</b>	<b>8,22</b>	<b>13,79</b>	<b>222,69</b>
<i>Ужин</i>						
45	Салат из капусты белокочанной	70	0,92	2,27	4,53	42,28
389	Котлеты "Самарская аппетитка"	100	21,60	18,20	7,60	280,00
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>580</b>	<b>29,65</b>	<b>36,85</b>	<b>52,15</b>	<b>662,34</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2421</b>	<b>107,95</b>	<b>119,68</b>	<b>226,72</b>	<b>2422,52</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 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	66,00
182	Каша молочная овсяная б/сах	200	7,4	12,2	29,8	204,76
324	Пудинг из творога с яблоками б/сах	125	19,50	11,38	13,38	216,25
433	Сметана 15 %	15	0,36	2,25	0,49	23,63
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>620</b>	<b>32,66</b>	<b>33,90</b>	<b>75,49</b>	<b>667,64</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
581(ПР)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	20	1,18	0,94	15,00	73,20
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
<b>Итого за прием</b>		<b>220</b>	<b>7,18</b>	<b>1,94</b>	<b>23,00</b>	<b>138,20</b>
<i>Обед</i>						
16	Салат из соленых огурцов с луком	70	0,56	4,20	1,82	47,60
102	Суп с бобовыми б/картоф	200	4,39	4,22	12,03	118,60
267	Шницель натуральный рубленый	90	15,56	32,21	7,40	383,63
471	Овощи отварные с маслом сливочным	150	2,00	5,70	11,10	103,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
<b>Итого за прием</b>		<b>770</b>	<b>27,51</b>	<b>47,00</b>	<b>70,09</b>	<b>850,03</b>
<i>Полдник</i>						
338	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>3,10</b>	<b>1,10</b>	<b>44,10</b>	<b>218,00</b>
<i>Ужин</i>						
88	Винегрет овощной	70	0,98	7,07	4,62	86,10
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,70	2,30	6,70	103,00
303	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150	4,00	4,24	24,56	152,40
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>630</b>	<b>23,96</b>	<b>14,42</b>	<b>67,60</b>	<b>498,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2640</b>	<b>94,42</b>	<b>98,37</b>	<b>280,28</b>	<b>2372,36</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 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	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
258	Каша вяз.молочн. пшенная с морковью (б/сах.)	200	7,33	15,90	38,29	280,95
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>505</b>	<b>16,85</b>	<b>28,52</b>	<b>74,12</b>	<b>577,75</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
581(ПР)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	30	1,77	1,41	22,50	109,80
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
<b>Итого за прием</b>		<b>230</b>	<b>7,77</b>	<b>2,41</b>	<b>30,50</b>	<b>174,80</b>
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
115	Суп с крупой и томатом	200	1,44	3,20	13,60	88,80
269	Биточки (особые)	90	12,88	20,59	10,91	283,09
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
<b>Итого за прием</b>		<b>770</b>	<b>22,94</b>	<b>30,06</b>	<b>75,28</b>	<b>691,59</b>
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>0,90</b>	<b>0,90</b>	<b>21,70</b>	<b>120,00</b>
<i>Ужин</i>						
83	Салат "Свеколка"	70	5,60	7,07	10,64	128,80
411	Оладьи из печени по - кунцевски	100	20,60	14,20	19,00	286,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>590</b>	<b>39,78</b>	<b>31,03</b>	<b>98,73</b>	<b>834,30</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2495</b>	<b>88,24</b>	<b>92,92</b>	<b>300,32</b>	<b>2398,44</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 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	66,00
121	Суп молочный с крупой (кукурузная) б/сах	200	2,97	3,57	6,14	71,20
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном б/сах	200	0,30	0,10	0,10	6,00
<b>Итого за прием</b>		<b>505</b>	<b>12,59</b>	<b>16,19</b>	<b>41,97</b>	<b>370,00</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
223	Запеканка из творога б/сах	100	14,61	11,06	28,00	270,00
433	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,75
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>310</b>	<b>15,05</b>	<b>12,66</b>	<b>28,42</b>	<b>289,75</b>
<i>Обед</i>						
53	Салат витаминный	70	0,84	3,64	6,65	63,00
119	Суп картофельный с рыбой	200	9,44	3,12	8,64	100,40
370	Азу	225	20,03	22,50	19,91	362,25
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
<b>Итого за прием</b>		<b>755</b>	<b>35,31</b>	<b>29,94</b>	<b>72,94</b>	<b>722,85</b>
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>3,10</b>	<b>1,10</b>	<b>44,10</b>	<b>218,00</b>
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
310	Шницель рыбный натуральный	130	19,07	1,73	9,19	128,27
144	Рагу из овощей с кашей	150	3,87	12,54	27,43	242,86
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>630</b>	<b>29,54</b>	<b>15,24</b>	<b>74,45</b>	<b>558,52</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2600</b>	<b>95,59</b>	<b>75,12</b>	<b>261,89</b>	<b>2159,12</b>



## Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 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	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы б/сах	200	8,66	12,37	30,65	261,90
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>495</b>	<b>17,50</b>	<b>24,86</b>	<b>62,50</b>	<b>538,90</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
581(ПР)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	20	1,18	0,94	15,00	73,20
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
<b>Итого за прием</b>		<b>220</b>	<b>7,18</b>	<b>1,94</b>	<b>23,00</b>	<b>138,20</b>
<i>Обед</i>						
26	Салат из свеклы отварной	70	0,98	4,27	5,32	63,70
117	Суп из овощей с фасолью	200	3,20	3,94	7,38	77,80
440	Плов из птицы ( пшенич.)	200	20,67	24,67	36,93	452,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
<b>Итого за прием</b>		<b>750</b>	<b>31,29</b>	<b>33,77</b>	<b>96,27</b>	<b>833,90</b>
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>0,90</b>	<b>0,90</b>	<b>21,70</b>	<b>120,00</b>
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
347	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,90	11,97	191,70
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>590</b>	<b>23,43</b>	<b>16,38</b>	<b>61,64</b>	<b>494,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2455</b>	<b>80,29</b>	<b>77,84</b>	<b>265,11</b>	<b>2125,60</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 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	66,00
18	Бутерброд горячий "Загорка"	60	6,50	6,88	14,88	146,25
182	Каша молочная овсяная б/сах	200	7,4	12,2	29,8	204,76
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
579	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00
<b>Итого за прием</b>		<b>540</b>	<b>19,51</b>	<b>27,15</b>	<b>94,81</b>	<b>647,01</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
581(ПР)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	20	1,18	0,94	15,00	73,20
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
<b>Итого за прием</b>		<b>220</b>	<b>7,18</b>	<b>1,94</b>	<b>23,00</b>	<b>138,20</b>
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
155	Суп Любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20
368	Суфле из птицы	90	11,59	11,48	3,94	165,38
303	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150	4,00	4,24	24,56	152,40
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
<b>Итого за прием</b>		<b>780</b>	<b>26,13</b>	<b>18,63</b>	<b>84,58</b>	<b>626,58</b>
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>3,60</b>	<b>1,10</b>	<b>52,10</b>	<b>256,00</b>
<i>Ужин</i>						
73	Салат овощной с яблоками и свеклой	70	1,05	0,12	4,55	23,33
374	Мясо в кисло - сладком соусе	125	20,88	21,88	9,75	320,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>635</b>	<b>37,02</b>	<b>31,91</b>	<b>93,23</b>	<b>809,63</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2575</b>	<b>93,44</b>	<b>80,74</b>	<b>347,72</b>	<b>2477,42</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 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	66,00
121	Суп молочный с крупой (пшено) б/сах	200	2,97	3,57	6,14	65,20
324	Пудинг из творога с яблоками б/сах	125	19,50	11,38	13,38	216,25
433	Сметана 15 %	15	0,36	2,25	0,49	23,63
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>610</b>	<b>27,43</b>	<b>25,18</b>	<b>46,94</b>	<b>504,68</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
581(ПР)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	20	1,18	0,94	15,00	73,20
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
<b>Итого за прием</b>		<b>220</b>	<b>7,18</b>	<b>1,94</b>	<b>23,00</b>	<b>138,20</b>
<i>Обед</i>						
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	1,33	6,23	5,39	82,60
96	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,07	10,15	91,60
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	250	17,00	17,03	24,18	317,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
<b>Итого за прием</b>		<b>800</b>	<b>26,44</b>	<b>28,22</b>	<b>86,36</b>	<b>732,10</b>
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>0,90</b>	<b>0,90</b>	<b>21,70</b>	<b>120,00</b>
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
322	Рагу из овощей и мяса	225	15,30	15,30	15,30	260,10
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>575</b>	<b>21,90</b>	<b>16,26</b>	<b>53,13</b>	<b>447,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2605</b>	<b>83,85</b>	<b>72,50</b>	<b>231,12</b>	<b>1942,48</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 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 (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
121	Суп молочный с крупой (кукурузная) б/сах	200	2,97	3,57	6,14	71,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном б/сах	200	0,30	0,10	0,10	6,00
<b>Итого за прием</b>		<b>480</b>	<b>8,43</b>	<b>11,63</b>	<b>37,99</b>	<b>296,20</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
649	Яблоки, фаршированные творогом	100	5,47	3,00	21,20	133,33
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>300</b>	<b>5,67</b>	<b>3,10</b>	<b>21,30</b>	<b>137,33</b>
<i>Обед</i>						
53	Салат витаминный	70	0,84	3,64	6,65	63,00
102	Суп с бобовыми б/картоф	200	4,39	4,22	12,03	118,60
411	Оладьи из печени по - кунцевски	100	20,60	14,20	19,00	286,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
<b>Итого за прием</b>		<b>800</b>	<b>40,57</b>	<b>31,90</b>	<b>121,69</b>	<b>970,50</b>
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>3,10</b>	<b>1,10</b>	<b>44,10</b>	<b>218,00</b>
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
329	Бигус	240	21,60	15,96	6,24	255,60
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>590</b>	<b>28,20</b>	<b>16,92</b>	<b>44,07</b>	<b>443,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2570</b>	<b>85,97</b>	<b>64,65</b>	<b>269,15</b>	<b>2065,03</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 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	66,00
182	Каша молочная овсяная б/сах	200	7,4	12,2	29,8	204,76
18	Бутерброд горячий "Загорка"	60	6,50	6,88	14,88	146,25
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>550</b>	<b>20,07</b>	<b>27,23</b>	<b>81,43</b>	<b>597,41</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
581(ПР)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	20	1,18	0,94	15,00	73,20
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
<b>Итого за прием</b>		<b>220</b>	<b>7,18</b>	<b>1,94</b>	<b>23,00</b>	<b>138,20</b>
<i>Обед</i>						
25	Салат из моркови с зел. гор-ом	70	1,36	4,27	4,06	60,20
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60
389	Котлеты "Самарская аппетитка"	100	21,60	18,20	7,60	280,00
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
<b>Итого за прием</b>		<b>800</b>	<b>34,04</b>	<b>31,05</b>	<b>79,83</b>	<b>764,70</b>
<i>Полдник</i>						
338	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>3,10</b>	<b>1,10</b>	<b>44,10</b>	<b>218,00</b>
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,70	2,30	6,70	103,00
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	37,56	243,75
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>630</b>	<b>26,03</b>	<b>10,64</b>	<b>78,11</b>	<b>514,35</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2600</b>	<b>90,42</b>	<b>71,96</b>	<b>306,46</b>	<b>2232,66</b>

## Сезон: Зимний; Возрастная категория 7-11 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	66,00
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
467	Напиток из цикория с молоком б/сах	200	4,50	3,70	14,10	104,00
<b>Итого за прием</b>		<b>481</b>	<b>24,31</b>	<b>33,78</b>	<b>53,82</b>	<b>612,09</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
581(ПР)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	20	1,18	0,94	15,00	73,20
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
<b>Итого за прием</b>		<b>220</b>	<b>7,18</b>	<b>1,94</b>	<b>23,00</b>	<b>138,20</b>
<i>Обед</i>						
26	Салат из свеклы отварной	70	0,98	4,27	5,32	63,70
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,94	4,76	6,32	76,00
370	Азу	225	20,03	22,50	19,91	362,25
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
<b>Итого за прием</b>		<b>775</b>	<b>28,89</b>	<b>32,42</b>	<b>70,19</b>	<b>704,35</b>
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
<b>Итого за прием</b>		<b>400</b>	<b>3,60</b>	<b>1,10</b>	<b>52,10</b>	<b>256,00</b>
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
265	Плов (пшенич.)	225	24,74	25,34	39,03	483,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>575</b>	<b>31,34</b>	<b>26,30</b>	<b>76,86</b>	<b>670,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2011</b>	<b>95,31</b>	<b>95,53</b>	<b>275,98</b>	<b>2381,04</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	66,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы б/сах	200	8,66	12,37	30,65	261,90
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>520</b>	<b>19,18</b>	<b>24,98</b>	<b>63,72</b>	<b>551,50</b>
<i>Второй Завтрак</i>						
581(ПР)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	20	1,18	0,94	15,00	73,20
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
<b>Итого за прием</b>		<b>220</b>	<b>7,18</b>	<b>1,94</b>	<b>23,00</b>	<b>138,20</b>
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
376	Рагу из птицы	200	21,00	19,00	15,90	319,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
<b>Итого за прием</b>		<b>750</b>	<b>29,44</b>	<b>23,90</b>	<b>72,48</b>	<b>649,40</b>
<i>Полдник</i>						
285	Пудинг творожный запеченный б/сах	110	16,57	5,87	22,73	209,73
433	Сметана 15 %	15	0,36	2,25	0,49	23,63
459	Чай с лимоном б/сах	200	0,30	0,10	0,10	6,00
<b>Итого за прием</b>		<b>325</b>	<b>17,23</b>	<b>8,22</b>	<b>23,32</b>	<b>239,36</b>
<i>Ужин</i>						
44	Салат рыбный	70	3,50	2,31	4,41	52,50
333	Голубцы ленивые	200	24,80	8,00	8,00	346,00
411	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,49	2,91	0,85	31,44
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
<b>Итого за прием</b>		<b>580</b>	<b>34,83</b>	<b>14,11</b>	<b>49,90</b>	<b>610,34</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2395</b>	<b>107,86</b>	<b>73,14</b>	<b>232,41</b>	<b>2188,80</b>
<b>Среднедневное значение за 14 дней</b>			<b>93,53</b>	<b>85,08</b>	<b>273,92</b>	<b>2269,11</b>
<b>Норма</b>			<b>90,00</b>	<b>80,00</b>	<b>250,00</b>	<b>2080,00</b>
<b>Процент выполняемости</b>			<b>104</b>	<b>106</b>	<b>110</b>	<b>109,09</b>