



Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Симферопольская специальная
школа - интернат №2"
г.Симферополь
 А.В. Акриш
" _____ " _____ 2023г

Утверждаю
Директор
ООО "Традиции"
г.Симферополь
 А.В.Кордончик
" _____ " _____ 2023г.

***Примерное циклическое меню для детей,
находящихся на обучении в школах - интернатах,
СанПиН 2.3/2.4.3590-20***

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория 7-11 лет

День: понедельник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша молочная овсяная	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
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	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	560	22,28	30,42	84,85	703,69	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-	90	14,32	19,86	8,10	268,00	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
7	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	800	31,64	32,17	107,09	854,45	
Полдник							
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
	Итого за прием	200	6,00	10,62	19,70	198,20	
Ужин							
1	Салат из квашеной капусты	70	1,2	3,5	5,9	60,0	47
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	150,00	125
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	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	3,20	2,70	17,90	10,90	535
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	720	29,21	20,65	101,20	627,59	
	Итого за день	2450	89,80	94,54	329,51	2458,73	

День: вторник

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша молочная из гречневой крупы	200	8,66	12,37	33,50	280,95	183
3	Запеканка из творога со сгущенным	80/20	14,61	11,06	28,00	270,00	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
	Итого за прием	570	28,19	31,40	98,63	789,75	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	70	1,33	4,27	4,06	6,02	25
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Печень по-строгоновски	75/50	16,58	14,04	4,40	231,25	255
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	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	Итого за прием	825	28,92	28,02	100,82	763,92	
Полдник							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	18,50	415
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	230	8,76	11,07	35,07	108,50	
Ужин							
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3,36	7,49	4,55	98,70	33
2	Рагу из свинины	200	13,35	20,04	19,66	432,00	263
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	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	700	23,91	28,38	81,04	794,30	
	Итого за день	2495	90,46	99,55	332,22	2531,27	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	70	1,91	5,03	10,18	93,66	150
3	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	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	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	490	20,86	28,38	81,17	663,86	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Салат "Любительский"	70	1,26	7,07	4,97	8,82	85
2	Рассольник "Ленинградский"	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	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	740	27,39	20,86	103,49	639,29	
Полдник							
1	Сырники из творога со сгущенным	100/20	18,58	15,38	29,38	330,86	219
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	200	24,38	20,38	38,98	437,86	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Котлета рыбная	110	13,51	16,51	16,30	268,00	234
3	Картофель запеченный	150	4,13	14,27	33,48	27,72	314
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
	Итого за прием	610	24,82	31,80	98,16	526,52	
	Итого за день	2210	77,27	73,72	338,46	2342,32	

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша молочная пшеничная	200	7,4	12,2	32,6	271,4	182
3	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
4	Омлет натуральный	106	9,29	16,55	1,76	193,10	210
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
	Итого за прием	585	25,07	41,09	76,91	779,24	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	С-т картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	70	1,2	4,3	6,5	69,7	42
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
3	Бигус	225	2,03	1,50	5,85	239,63	329
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 смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	815	11,32	9,40	88,16	683,23	
Полдник							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
2	Пудинг из творога со сгущенным	100/20	18,08	6,40	24,80	228,80	285
	Итого за прием	320	23,30	10,90	32,00	318,80	
Ужин							
1	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30	27
2	Котлеты рубленые из птицы	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
3	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,3	12,6	22,7	216,0	142,0
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	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	13,90	429
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	650	31,13	36,00	123,30	815,80	
	Итого за день	2520	91,50	98,06	337,03	2671,86	

День: пятница

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
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	Каша 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
	Итого за прием	535	20,45	29,56	89,55	707,49	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	70	1,0	4,2	5,8	65,0	52
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111
3	Рагу из птицы	200	13,71	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	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	790	23,52	22,94	88,06	597,20	
Полдник							
1	Блинчики с молоком сгущенным	100/20	6,52	3,71	40,47	221,00	396
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	200	12,32	8,71	50,07	328,00	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Биточки (особые)	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	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
	Итого за прием	590	24,64	26,64	79,82	659,39	
	Итого за день	2285	81,62	88,53	324,15	2366,88	

День: субботу
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
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	Каша молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	40,48	313,75	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	14,69	59,90	377
	Итого за прием	535	14,44	23,03	82,99	628,45	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
3	Шницель натуральный рубленый	90	15,56	32,21	7,40	383,63	267
4	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	16,01	135,00	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
	Итого за прием	780	27,13	42,87	95,90	892,63	
Полдник							
1	Оладьи из творога со сгущенным	100/20	12,57	12,72	34,39	301,71	225
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	300	17,79	17,22	41,59	391,71	
Ужин							
1	Салат " Степной"	70	2,5	7,1	5,5	95,9	37
2	Оладьи из печени по-кунцевски	90	9,27	6,39	17,10	25,74	411
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	37,56	24,38	171
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	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	590	25,40	21,89	116,95	409,62	
	Итого за день	2375	85,43	105,70	354,09	2397,21	

День: воскресенье
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
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	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,70	160,20	139
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	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	525	23,12	26,92	65,39	596,60	
Второй Завтрак							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
2	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Азу	225	20,03	22,50	19,91	362,25	370
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	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	815	38,72	33,40	98,46	845,75	
Полдник							
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
	Итого за прием	200	6,00	10,62	19,70	198,20	
Ужин							
1	Салат из квашеной капусты	70	1,2	3,5	5,9	60,0	47
2	Шницель рыбный натуральный	100	11,16	13,65	13,47	221,82	235
3	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	305
4	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
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 с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	620	22,64	23,87	102,94	716,50	
	Итого за день	2530	92,16	95,49	323,35	2516,65	

День: понедельник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
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 молочная овсяная	200	7,4	12,2	32,6	27,1	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	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	510	17,37	24,71	75,43	350,85	
Второй Завтрак							
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
	Итого за прием	200	0,12	0,94	22,20	163,20	
Обед							
1	Салат "Любительский"	70	1,26	7,07	4,97	88,2	85
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Рыба припущенная	100	15,56	7,47	0,84	132,73	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
	Итого за прием	800	31,14	24,50	108,12	788,38	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Ужин							
1	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	6,1	5,8	86,0	25
2	Плов	200	21,99	22,52	34,69	429,33	265
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	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	655	40,31	34,95	126,50	980,93	
	Итого за день	2335	89,62	85,78	348,91	2358,16	

День: вторник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Пудинг из творога со сгущенным	80/20	15,07	5,33	20,67	190,67	285
3	Каша молочная рисовая	200	7,4	12,2	32,6	271,4	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
	Итого за прием	570	30,18	27,41	102,06	776,30	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
3	Гуляш из филе куриного в молочном	100	12,40	17,00	3,20	172,00	436
4	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	4,24	24,56	152,40	303
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	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	800	25,66	26,15	94,35	678,20	
Полдник							
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
	Итого за прием	200	6,72	6,46	22,08	173,00	
Ужин							
1	Салат из свеклы с огурцами солеными	70	1,00	4,22	4,39	59,50	55
2	Жаркое из сердца	200	15,40	2,60	14,50	144,00	362
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	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	3,20	2,70	17,90	109,00	535
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	610	26,00	10,47	82,72	529,30	
	Итого за день	2350	89,23	71,17	317,87	2231,60	

День: среда

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
3	Вареники с картофелем	185/15	21,43	5,49	39,39	29,30	395
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	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	540	31,56	23,14	90,19	431,30	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	0,2	1,5	4,5	67,1	52
2	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111
3	Котлеты домашние	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
4	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,19	7,76	32,39	227,50	171
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
7	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	780	26,87	36,41	108,42	910,45	
Полдник							
1	Запеканка из творога со сгущенным	100/20	17,54	13,27	33,60	324,00	223
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	320	23,34	18,27	43,20	431,00	
Ужин							
1	Салат из квашеной капусты	70	1,2	3,5	5,9	60,0	47
2	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	240,00	289
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	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	550	21,23	17,25	74,61	538,69	
	Итого за день	2360	82,45	78,49	333,08	2386,24	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
3	Каша 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	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	576	23,85	38,81	78,02	757,09	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
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 запеченный	150	4,13	14,27	33,48	277,20	314
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 овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	780	21,91	21,16	97,00	882,76	
Полдник							
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
	Итого за прием	230	8,86	10,76	29,16	249,00	
Ужин							
1	Салат " Степной"	70	2,5	7,1	5,5	95,9	37
2	Голубцы ленивые	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	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	620	25,70	22,15	79,50	618,59	
	Итого за день	2376	80,99	93,56	300,34	2582,24	

День: пятница
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
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	Каша молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	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	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	535	23,10	31,30	87,29	724,59	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
3	Биточки (особые)	90	12,88	20,59	10,91	28,31	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	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	780	27,33	32,60	112,64	602,31	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	220	7,30	6,96	24,48	190,00	
Ужин							
1	Салат из свеклы отварной	70	1,0	4,2	5,8	65,0	52
2	Котлета рыбная	110	13,51	16,51	16,30	268,00	234
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
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
7	Яблоки печеные	75	0,27	0,26	26,76	107,00	372
	Итого за прием	675	23,47	26,65	110,29	770,61	
	Итого за день	2580	82,88	98,19	371,56	2447,11	

День: суббота
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
1	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	70,80	150
3	Макаронны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	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	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	480	18,96	27,14	78,96	635,80	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	220	6,58	11,12	22,10	215,20	
Обед							
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3,36	7,49	4,55	9,87	33
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	84,80	104
3	Вареники с картофелем	185/15	21,43	5,49	39,39	292,97	395
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	920	34,42	16,74	129,75	726,04	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным	100/20	18,08	6,40	24,80	228,80	285
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	300	23,30	10,90	32,00	318,80	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Печень тушенная в соусе	125	15,83	10,95	4,76	198,75	261/330
3	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	305
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 лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	625	26,57	16,19	95,20	651,40	
	Итого за день	2545	109,83	82,08	358,00	2547,25	

День: воскресенье
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
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	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	530	18,94	26,76	52,57	529,60	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	108
3	Шницель рыбный натуральный	110	12,28	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	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	Итого за прием	800	24,37	25,24	108,54	795,80	
Полдник							
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
	Итого за прием	200	5,34	5,44	22,20	163,20	
Ужин							
1	С-т картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	70	1,2	4,3	6,5	69,7	42
2	Бигус	225	2,03	14,96	58,50	239,63	329
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	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	575	9,65	20,24	110,90	526,08	
	Итого за день	2475	59,97	78,36	331,07	2174,28	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>77,97</i>	<i>82,72</i>	<i>335,11</i>	<i>2424,57</i>	
	<i>Норма</i>		<i>77,00</i>	<i>79,00</i>	<i>335,00</i>	<i>2350,00</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>101,25</i>	<i>104,71</i>	<i>100,03</i>	<i>103,17</i>	