Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Симферопольская специальная
школа - интернат №2"
г.Симферополь
_____ А.В. Акриш
"_____"_____ 2022г

Утверждаю
Директор
ООО"Традиции"
г.Симферополь
_____ А.В.Кордончик
"_____"_____ 2022г.

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

Возрастная категория 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			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	Сыр (порциями)	25	5.80	7.38	0.00	90.00	15
4	Омлет натуральный	106	9.85	17.54	1.86	204.69	210
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	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	379
	Итого за прием	**691**	**35.97**	**51.20**	**104.30**	**1023.38**	
	Второй Завтрак						
1	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	Итого за прием	**185**	**0.74**	**0.74**	**18.13**	**81.40**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	70
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	14.32	19.86	8.10	268.00	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5.82	6.17	32.49	208.76	203
5	Соус томатный с овощами	20	0.24	1.46	0.95	17.94	420
6	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
7	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Итого за прием	**930**	**35.75**	**33.95**	**127.33**	**970.55**	
	Полдник						
1	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
2	Кондитерское изделие	30	1.17	9.18	18.75	162.30	580
	Итого за прием	**230**	**6.97**	**14.18**	**26.75**	**262.30**	
	Ужин						
1	Салат из квашеной капусты	100	1.7	5.0	8.5	85.7	47
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17.55	8.91	6.84	189.00	229
3	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3.46	6.79	23.98	180.00	125
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4.00	3.38	22.38	136.25	535
7	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	Итого за прием	**835**	**34.61**	**25.18**	**121.90**	**873.65**	
	Итого за день	**2871**	**114.04**	**125.24**	**398.41**	**3211.28**	

День: вторник

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10.82	15.46	41.88	351.19	183
3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17.54	13.27	33.60	324.00	223
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	Итого за прием	**680**	**36.40**	**37.16**	**130.47**	**1001.99**	
	Второй Завтрак						
1	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	Итого за прием	**185**	**0.74**	**0.74**	**18.13**	**81.40**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	70
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2.03	5.02	13.44	117.00	82
3	Печень по-строгоновски	140	18.56	15.72	4.93	259.00	255
4	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	312
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	Кисель из плодов и ягод	200	0.13	0.05	24.54	117.00	350
	Итого за прием	**970**	**33.28**	**27.73**	**116.49**	**701.10**	
	Полдник						
1	Крендель сахарный	75	5.31	9.86	41.81	277.50	415
2	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	Итого за прием	**275**	**11.11**	**14.86**	**49.81**	**377.50**	
	Ужин						
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.80	10.70	6.50	141.00	33
2	Рагу из свинины	300	20.02	30.06	29.49	648.00	263
3	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
4	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Итого за прием	**880**	**33.58**	**41.84**	**101.75**	**1096.60**	
	Итого за день	**2990**	**115.11**	**122.32**	**416.64**	**3258.59**	

День: среда

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
2	Салат из моркови с яблоками и курагой	80	1.0	4.9	7.8	79.2	23
3	Макароны отварные с сыром	200	13.54	15.92	34.11	334.40	204
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	382
	Итого за прием	**590**	**26.49**	**32.67**	**105.22**	**821.00**	
	Второй Завтрак						
1	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	Итого за прием	**185**	**0.74**	**0.74**	**18.13**	**81.40**	
	Обед						
1	Винегрет овощной	100	1.4	10.0	7.3	125.1	67
2	Рассольник "Ленинградский"	250	2.09	5.09	12.69	114.50	96
3	Плов из птицы	300	27.02	13.42	54.68	448.00	291
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Итого за прием	**950**	**39.28**	**29.63**	**140.42**	**995.20**	
	Полдник						
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	110/20	20.13	16.66	31.83	358.43	219
2	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	385
	Итого за прием	**330**	**25.93**	**21.66**	**41.43**	**465.43**	
	Ужин						
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	70
2	Котлета рыбная	120	14.74	18.01	17.78	292.36	234
3	Картофель запеченный	180	4.96	17.12	4.02	332.64	314
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	Итого за прием	**700**	**28.77**	**36.41**	**80.16**	**905.80**	
	Итого за день	**2755**	**121.21**	**121.12**	**385.36**	**3268.83**	

День: четверг

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			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 пшенная	250	9.3	15.3	40.8	339.3	182
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	Итого за прием	**600**	**22.36**	**28.22**	**101.45**	**750.99**	
	Второй Завтрак						
1	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	Итого за прием	**185**	**0.74**	**0.74**	**18.13**	**81.40**	
	Обед						
1	С-т картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1.7	6.2	9.2	99.5	42
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1.97	2.71	12.11	85.75	101
3	Голубцы ленивые	270/30	18.65	15.63	31.23	339.87	298
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	388
	Итого за прием	**950**	**30.80**	**25.88**	**118.91**	**836.12**	
	Полдник						
1	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
2	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	25.61	9.07	35.13	324.13	285
	Итого за прием	**370**	**31.41**	**14.07**	**43.13**	**424.13**	
	Ужин						
1	Салат "Витаминный 2"	100	2.60	6.22	22.15	154.90	49
2	Котлеты рубленные из птицы	110	17.44	16.76	16.28	286.00	294
3	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3.9168	15.1056	27.1872	259.2	142
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Булочка "Веснушка"	50	3.90	3.06	23.90	139.00	429
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Итого за прием	**740**	**36.61**	**42.23**	**155.28**	**1146.70**	
	Итого за день	**2845**	**121.92**	**111.13**	**436.90**	**3239.35**	

День: пятница

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
2	Вареники с творогом	235/15	26.78	6.86	49.24	366.22	395
3	Суп молочный с крупой (овсянка)	200	2.97	3.57	6.14	71.20	121
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.99	20.92	113.40	380
	Итого за прием	**760**	**40.54**	**20.76**	**122.00**	**839.62**	
	Второй Завтрак						
1	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	Итого за прием	**185**	**0.74**	**0.74**	**18.13**	**81.40**	
	Обед						
1	Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.0	8.3	92.8	52
2	Суп с макаронными изделиями	250	2.39	5.08	13.00	117.00	111
3	Рагу из птицы	300	20.57	19.32	26.06	360.00	289
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Итого за прием	**950**	**33.12**	**31.49**	**113.07**	**877.40**	
	Полдник						
1	Блинчики с молоком сгущеным	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	**320**	**12.32**	**8.71**	**50.07**	**328.00**	
	Ужин						
1	Овощи натуральные по сезону	80	0.90	0.08	2.80	16.00	70
2	Биточки (особые)	100	14.31	22.87	12.13	314.55	269
3	Каша гречневая вязкая	180	5.50	6.04	24.63	174.60	303
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	Итого за прием	**660**	**28.66**	**30.18**	**94.41**	**765.95**	
	Итого за день	**2875**	**115.38**	**91.87**	**397.68**	**2892.36**	

День: субботу

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
2	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	72.00	15
3	Каша молочная из манной крупы	250	6.11	10.72	40.48	313.75	181
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	Итого за прием	**580**	**18.72**	**24.97**	**100.85**	**734.45**	
	Второй Завтрак						
1	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	Итого за прием	**185**	**0.74**	**0.74**	**18.13**	**81.40**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	70
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95	7.90	89.75	88
3	Шницель натуральный рубленый	90	15.56	32.21	7.40	383.63	267
4	Картофель в молоке	180	3.92	6.93	19.21	162.00	127
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	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	349
	Итого за прием	**920**	**30.79**	**45.36**	**115.59**	**1010.98**	
	Полдник						
1	Оладьи из творога со сгущенным молоком	100/20	12.57	12.72	34.39	301.71	225
2	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	Итого за прием	**320**	**18.37**	**17.72**	**42.39**	**401.71**	
	Ужин						
1	Салат из моркови с маслом растительным	100	0.22	2.08	6.49	95.83	52
2	Сердце в соусе	100/50	18.99	13.14	5.72	238.50	262/333
3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7.70	9.01	45.07	292.50	171
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Итого за прием	**730**	**35.67**	**25.31**	**123.03**	**934.43**	
	Итого за день	**2735**	**104.28**	**114.10**	**399.99**	**3162.97**	

День: воскресенье

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
2	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	72.00	15
3	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	209
4	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.20	8.10	24.63	200.25	139
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	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	382
	Итого за прием	**620**	**28.84**	**30.47**	**88.17**	**742.65**	
	Второй Завтрак						
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
2	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	Итого за прием	**385**	**1.74**	**0.74**	**38.33**	**166.20**	
	Обед						
1	Икра кабачковая консервированная	100	1.90	8.90	7.70	118.00	150
2	Суп картофельный с рыбой	250	11.80	3.90	10.80	125.50	119
3	Азу	250	22.25	25.00	22.13	402.50	370
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Кисель из повидла, джема	200	0.13	0.00	30.65	120.00	360
	Итого за прием	**900**	**43.84**	**38.88**	**116.84**	**988.80**	
	Полдник						
1	Кондитерское изделие	30	1.17	9.18	18.75	162.30	580
2	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	Итого за прием	**230**	**6.97**	**14.18**	**26.75**	**262.30**	
	Ужин						
1	Салат из квашеной капусты	100	1.7	5.0	8.5	85.7	47
2	Шницель рыбный натуральный	120	13.40	16.39	16.17	266.18	235
3	Рис припущенный	180	4.37	5.16	44.00	239.94	305
4	Соус томатный с овощами	20	0.24	1.46	0.95	17.94	420
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
	Итого за прием	**720**	**27.67**	**29.19**	**124.43**	**870.56**	
	Итого за день	**2855**	**109.06**	**113.47**	**394.52**	**3030.51**	

День: понедельник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
	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	33.9	182
3	Омлет натуральный	106	9.85	17.54	1.86	204.69	210
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	Итого за прием	**666**	**27.13**	**41.17**	**103.04**	**587.32**	
	Второй Завтрак						
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
	Итого за прием	**230**	**0.18**	**1.41**	**30.50**	**209.80**	
	Обед						
1	Салат "Витаминный 2"	100	2.60	6.22	22.15	154.90	49
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102
3	Рыба припущенная	120	18.68	8.97	1.00	159.27	227
4	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	312
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	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	349
	Итого за прием	**950**	**38.86**	**27.39**	**141.79**	**982.72**	
	Полдник						
1	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	Итого за прием	**185**	**0.74**	**0.74**	**18.13**	**81.40**	
	Ужин						
1	Винегрет овощной	100	1.4	10.0	7.3	125.1	67
2	Плов	300	32.98	33.78	52.04	644.00	265
3	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	163.80	573
4	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	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	**785**	**53.12**	**50.46**	**159.19**	**1302.10**	
	Итого за день	**2816**	**120.03**	**121.17**	**452.65**	**3163.34**	

День: вторник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
2	Каша молочная рисовая	200	7.4	12.2	32.6	271.4	182
3	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	18.08	6.40	24.80	228.80	285
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.99	20.92	113.40	380
	Итого за прием	**630**	**36.31**	**28.94**	**124.05**	**902.43**	
	Второй Завтрак						
1	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	Итого за прием	**185**	**0.74**	**0.74**	**18.13**	**81.40**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	70
2	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	99
3	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	75/40	14.26	19.55	3.68	197.80	436
4	Каша пшеничная вязкая	180	4.80	5.09	29.47	182.88	303
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	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Итого за прием	**945**	**30.53**	**30.81**	**111.55**	**783.53**	
	Полдник						
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
	Итого за прием	**230**	**8.05**	**7.94**	**30.32**	**224.50**	
	Ужин						
1	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1.42	6.03	6.28	85.00	55
2	Жаркое из сердца	90/210	23.10	3.90	21.75	216.00	362
3	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	163.80	573
4	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
5	Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4.00	3.38	22.38	136.25	535
6	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	Итого за прием	**785**	**37.24**	**14.56**	**110.18**	**721.45**	
	Итого за день	**2775**	**112.88**	**82.99**	**394.23**	**2713.31**	

День: среда

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
2	Икра кабачковая консервированная	80	1.52	7.12	6.16	94.40	150
3	Вареники с картофелем	250/20	28.93	7.41	53.18	395.51	395
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	382
	Итого за прием	**660**	**42.36**	**26.41**	**122.61**	**897.31**	
	Второй Завтрак						
1	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	Итого за прием	**185**	**0.74**	**0.74**	**18.13**	**81.40**	
	Обед						
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	0.2	2.1	6.5	95.8	52
2	Суп с макаронными изделиями	250	2.39	5.08	13.00	117.00	111
3	Котлеты домашние	100	12.15	23.22	9.15	293.48	271
4	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.85	9.55	39.86	280.00	171
5	Соус томатный с овощами	20	0.24	1.46	0.95	17.94	420
6	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
7	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Итого за прием	**930**	**32.61**	**42.47**	**135.20**	**1016.02**	
	Полдник						
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/20	21.92	16.59	42.00	405.00	223
2	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	385
	Итого за прием	**350**	**27.72**	**21.59**	**51.60**	**512.00**	
	Ужин						
1	Салат из квашеной капусты	100	1.7	5.0	8.5	85.7	47
2	Рагу из птицы	300	20.57	19.32	26.06	360.00	289
3	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
4	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
5	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	Итого за прием	**600**	**30.16**	**25.42**	**94.76**	**282.70**	
	Итого за день	**2725**	**103.44**	**116.63**	**422.31**	**2789.44**	

День: четверг

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			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 жидкая молочная из манной крупы	250	6.11	10.72	40.48	313.75	181
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	379
	Итого за прием	**600**	**22.20**	**26.33**	**102.39**	**766.15**	
	Второй Завтрак						
1	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	Итого за прием	**185**	**0.74**	**0.74**	**18.13**	**81.40**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	70
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103.75	82
3	Котлеты из филе птицы панированные	100	12.66	8.76	3.81	159.00	496
4	Картофель запеченный	180	4.96	17.12	4.02	332.64	314
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	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Итого за прием	**930**	**29.30**	**31.98**	**88.02**	**922.99**	
	Полдник						
1	Булочка "Домашняя"	75	5.46	9.39	32.94	238.50	424
2	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	Итого за прием	**275**	**11.26**	**14.39**	**40.94**	**338.50**	
	Ужин						
1	Винегрет овощной с фасолью	100	1.7	7.1	6.0	95.2	68
2	Голубцы ленивые	270/30	18.65	15.63	31.23	339.87	298
3	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
4	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
5	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	Итого за прием	**700**	**28.33**	**23.94**	**92.11**	**695.87**	
	Итого за день	**2690**	**91.83**	**97.38**	**341.59**	**2804.91**	

День: пятница

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
2	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	72.00	15
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10.82	15.46	41.88	351.19	183
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	382
	Итого за прием	**580**	**27.38**	**33.24**	**105.15**	**830.59**	
	Второй Завтрак						
1	Фрукты свежие	150	0.60	0.60	14.70	66.00	82
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Итого за прием	**350**	**1.60**	**0.60**	**34.90**	**150.80**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	70
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1.97	2.71	12.11	85.75	101
3	Биточки (особые)	100	14.31	22.87	12.13	314.55	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7.83	10.80	32.67	259.20	205
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	Кисель из повидла, джема	200	0.13	0.00	30.65	120.00	360
	Итого за прием	**930**	**33.12**	**37.57**	**136.62**	**1022.30**	
	Полдник						
1	Кондитерское изделие	30	0.18	1.41	22.50	109.80	581
2	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	385
	Итого за прием	**230**	**5.98**	**6.41**	**32.10**	**216.80**	
	Ужин						
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	70
2	Котлета рыбная	120	14.74	18.01	17.78	292.36	234
3	Капуста тушеная	80	1.63	2.94	6.31	61.60	139
4	Рис припущенный	100	2.43	2.87	24.45	133.30	305
5	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	163.80	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
8	Яблоки печеные	75	0.27	0.26	26.76	107.00	372
	Итого за прием	**785**	**28.91**	**25.44**	**138.58**	**898.46**	
	Итого за день	**2875**	**96.98**	**103.25**	**447.35**	**3118.95**	

День: суббота

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
2	Салат из моркови и яблок с яйцом	80	1.39	0.90	9.80	52.88	65
3	Макароны отварные с сыром	200	13.54	15.92	34.11	334.40	204
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.99	20.92	113.40	380
	Итого за прием	**590**	**25.71**	**27.14**	**110.52**	**789.48**	
	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	100	4.80	10.70	6.50	141.00	33
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.20	2.78	15.39	106.00	104
3	Вареники с картофелем	230/15	26.25	6.73	48.26	358.89	395
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Итого за прием	**895**	**42.00**	**21.29**	**135.91**	**913.49**	
	Полдник						
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	25.61	9.07	35.13	324.13	285
2	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	Итого за прием	**370**	**31.41**	**14.07**	**43.13**	**424.13**	
	Ужин						
1	Икра кабачковая консервированная	80	1.52	7.12	6.16	94.40	150
2	Печень тушенная в соусе	90/50	17.72	12.26	5.33	222.60	261/330
3	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	312
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
7	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	Итого за прием	**885**	**31.55**	**26.99**	**114.40**	**845.80**	
	Итого за день	**2960**	**111.54**	**100.60**	**426.06**	**3188.11**	

День: воскресенье

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
	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)	250	3.71	4.47	7.68	89.00	121
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	382
	Итого за прием	**620**	**22.80**	**28.11**	**71.97**	**635.40**	
	Второй Завтрак						
1	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Итого за прием	**385**	**1.74**	**0.74**	**38.33**	**166.20**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	70
2	Суп картофельный с клецками	250	3.56	4.59	18.79	144.25	108
3	Шницель рыбный натуральный	120	13.40	16.39	16.17	266.18	235
4	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3.46	6.79	23.98	180.00	125
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	Кисель из плодов и ягод	200	0.13	0.05	24.54	117.00	350
	Итого за прием	**950**	**29.43**	**28.99**	**132.54**	**950.23**	
	Полдник						
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
	Итого за прием	**230**	**5.98**	**6.41**	**30.50**	**209.80**	
	Ужин						
1	С-т картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1.7	6.2	9.2	99.5	42
2	Говядина, тушенная с капустой	90/180	32.23	32.05	10.97	461.61	372
3	Хлеб пшеничный	70	5.32	0.56	34.44	163.80	573
4	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
5	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	Итого за прием	**680**	**42.69**	**39.49**	**80.00**	**807.31**	
	Итого за день	**2865**	**102.64**	**103.75**	**353.34**	**2768.94**	
	Среднедневное значение за 14 дней		***102.69***	***101.52***	***379.55***	***2845.85***	
	Норма		***90.00***	***92.00***	***383.00***	***2720.00***	
	Процент выполняемости		***114.10***	***110.35***	***99.10***	***104.63***	