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 7-11 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	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	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.60	379
	Итого за прием	**585**	**28.11**	**43.74**	**78.17**	**819.93**	
	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	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-цыплят	100	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	**810**	**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	109.00	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**	**725.69**	
	Итого за день	**2500**	**95.69**	**107.92**	**324.30**	**2679.68**	

День: вторник

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 из гречневой крупы	200	8.66	12.37	33.50	280.95	183
3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	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	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	70	0.78	0.07	2.45	14.00	70
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**	**28.38**	**23.82**	**99.21**	**771.90**	
	Полдник						
1	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	185.00	415
2	Напиток кисломолочный	180	5.22	4.50	7.20	90.00	386
	Итого за прием	**230**	**8.76**	**11.07**	**35.07**	**275.00**	
	Ужин						
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3.36	7.49	4.55	98.70	33
2	Рагу из свинины	250	16.69	25.05	24.57	540.00	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	**750**	**27.25**	**33.39**	**85.95**	**902.30**	
	Итого за день	**2560**	**93.31**	**100.42**	**337.00**	**2820.35**	

День: среда

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	Салат из моркови с яблоками и курагой	70	0.9	4.3	6.9	69.3	23
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**	**19.86**	**27.62**	**77.85**	**639.50**	
	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	70	1.0	7.0	5.1	87.6	67
2	Рассольник "Ленинградский"	200	1.67	4.07	10.15	91.60	96
3	Плов из птицы	240	21.62	10.74	43.74	358.40	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	**780**	**30.71**	**22.61**	**110.91**	**777.77**	
	Полдник						
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	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	277.20	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**	**776.00**	
	Итого за день	**2265**	**80.66**	**75.52**	**344.03**	**2712.53**	

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	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	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	Итого за прием	**510**	**17.37**	**24.71**	**75.43**	**595.13**	
	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	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	Голубцы ленивые	240/30	16.78	14.06	28.11	305.89	298
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	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	388
	Итого за прием	**590**	**26.09**	**22.15**	**99.16**	**704.89**	
	Полдник						
1	Напиток кисломолочный	180	5.22	4.50	7.20	90.00	386
2	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	21.09	7.47	28.93	266.93	285
	Итого за прием	**320**	**26.31**	**11.97**	**36.13**	**356.93**	
	Ужин						
1	Салат "Витаминный 2"	70	1.82	4.35	15.50	108.43	49
2	Котлеты рубленные 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	139.00	429
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Итого за прием	**650**	**32.04**	**36.09**	**133.69**	**987.03**	
	Итого за день	**2525**	**102.56**	**95.65**	**362.55**	**2725.38**	

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	185/15	21.43	5.49	39.39	292.97	395
3	Суп молочный с крупой (овсянка)	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	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.99	20.92	113.40	380
	Итого за прием	**670**	**32.06**	**18.92**	**94.29**	**678.37**	
	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	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	250	17.14	16.10	21.71	300.00	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	**840**	**26.95**	**26.16**	**92.40**	**657.20**	
	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	**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)	100	14.31	22.87	12.13	314.55	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	**600**	**26.07**	**28.93**	**81.03**	**690.85**	
	Итого за день	**2495**	**98.15**	**83.46**	**335.92**	**2435.82**	

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)	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	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	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 молоком	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 из моркови с маслом растительным	70	0.15	1.46	4.54	67.08	52
2	Сердце в соусе	100/50	18.99	13.14	5.72	238.50	262/333
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.41	7.51	37.56	243.75	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	**650**	**32.76**	**22.96**	**104.64**	**812.93**	
	Итого за день	**2450**	**92.84**	**106.82**	**343.26**	**2807.12**	

День: воскресенье

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)	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	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	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	75/150	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	**2545**	**92.22**	**95.55**	**324.82**	**2523.25**	

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	Омлет натуральный	106	9.85	17.54	1.86	204.69	210
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	**576**	**22.14**	**37.65**	**77.02**	**492.54**	
	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 "Витаминный 2"	70	1.82	4.35	15.50	108.43	49
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**	**31.70**	**21.78**	**118.65**	**808.61**	
	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	70	1.0	7.0	5.1	87.6	67
2	Плов	240	26.38	27.02	41.63	515.20	265
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	Ватрушка с творогом	75	9.22	5.48	29.18	202.00	410
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	Итого за прием	**665**	**43.79**	**40.38**	**132.75**	**1068.37**	
	Итого за день	**2426**	**98.49**	**101.50**	**368.74**	**2614.11**	

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	Пудинг из творога со сгущенным молоком	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	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	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 соусе	50/50	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	250	19.25	3.25	18.13	180.00	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	**660**	**29.85**	**11.12**	**86.35**	**565.30**	
	Итого за день	**2415**	**93.14**	**71.88**	**322.97**	**2274.20**	

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	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	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	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 молоком	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	240	16.46	15.46	20.85	288.00	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	**520**	**23.98**	**19.83**	**78.08**	**238.70**	
	Итого за день	**2345**	**82.51**	**98.38**	**338.02**	**2092.85**	

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 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	**510**	**19.08**	**25.87**	**76.44**	**615.40**	
	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	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	Котлеты из филе птицы панированные	90	11.39	7.88	34.29	143.10	496
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**	**24.19**	**26.93**	**130.88**	**757.50**	
	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	Винегрет овощной с фасолью	70	1.2	5.0	4.2	66.6	68
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**	**24.39**	**20.01**	**78.25**	**589.33**	
	Итого за день	**2325**	**77.26**	**84.31**	**332.85**	**2292.63**	

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)	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	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	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	283.09	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**	**857.09**	
	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	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	Капуста тушеная	50	1.02	1.84	3.95	38.50	139
4	Рис припущенный	100	2.43	2.87	24.45	133.30	305
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	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	**675**	**23.65**	**22.42**	**114.91**	**754.20**	
	Итого за день	**2560**	**82.98**	**93.87**	**374.22**	**2676.68**	

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	70	1.22	0.79	8.57	46.27	65
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	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.99	20.92	113.40	380
	Итого за прием	**490**	**19.04**	**22.59**	**82.91**	**611.27**	
	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	98.70	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
	Итого за прием	**750**	**33.74**	**16.06**	**113.09**	**740.07**	
	Полдник						
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	21.09	7.47	28.93	266.93	285
2	Напиток кисломолочный	180	5.22	4.50	7.20	90.00	386
	Итого за прием	**320**	**26.31**	**11.97**	**36.13**	**356.93**	
	Ужин						
1	Икра кабачковая консервированная	70	1.33	6.23	5.39	82.60	150
2	Печень тушенная в соусе	125	15.83	10.95	4.76	198.75	261/330
3	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	312
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
7	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	Итого за прием	**810**	**27.29**	**23.59**	**100.04**	**738.70**	
	Итого за день	**2590**	**85.67**	**85.32**	**354.27**	**2662.18**	

День: воскресенье

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	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	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	50	0.56	0.05	1.75	10.00	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 отваной 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	**780**	**24.14**	**25.22**	**107.84**	**791.80**	
	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	Говядина, тушенная с капустой	75/150	26.85	26.71	9.15	384.68	372
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**	**34.48**	**31.99**	**61.55**	**671.13**	
	Итого за день	**2470**	**84.64**	**90.14**	**282.48**	**2321.93**	
	Среднедневное значение за 14 дней		***83.96***	***85.76***	***338.96***	***2545.62***	
	Норма		***77.00***	***79.00***	***335.00***	***2350.00***	
	Процент выполняемости		***109.04***	***108.55***	***101.18***	***108.32***	