



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



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

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

СЕЗОН: ОСЕННИЙ

Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
1 день (понедельник)							
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	250/10	9,7	15,9	42,4	352,9	182
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
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	610	22,73	28,83	103,09	764,56	
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	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
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/м	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
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	36,24	33,25	130,44	978,71	
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 белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	1,2	10,1	2,00	104,00	49
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	130/50	17,55	8,91	6,84	189,00	229
3	Картофель отварной с м/с	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	34,10	30,27	115,44	891,95	
	Итого за день	2775	100,71	107,22	392,38	2972,32	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
2 день (вторник)							
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с м/с	250/10	11,25	16,08	43,56	365,24	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	690	36,83	37,78	132,15	1016,04	
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	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00	82
3	Оладьи из печени по- кунцевски	125	25,75	17,75	23,75	357,50	411
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	955	40,54	35,65	143,02	883,60	
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 овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,00	322
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	830	30,56	28,78	89,26	737,60	
	Итого за день	2920	119,73	117,75	430,89	3089,54	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (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	Макаронны 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	580	27,37	32,82	107,56	835,46	
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 витаминный	100	2,60	6,22	22,15	154,90	49
2	Рассольник "Ленинградский"	250	2,09	5,09	12,69	114,50	96
3	Плов из птицы	250	22,52	11,18	45,57	373,33	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	900	35,97	23,58	146,17	950,33	
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	71
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	2680	118,72	115,15	391,98	3231,83	

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
3	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
4	Каша жидкая молочная пшеничная с м\с	250/10	9,7	15,9	42,4	352,9	182
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 лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	701	33,30	49,15	104,67	996,25	
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	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
3	Бигус	250	2,25	1,66	6,50	266,25	329
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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	900	13,34	5,65	98,09	719,60	
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 из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00	27
2	Котлеты рубленые из птицы	110	17,44	16,76	16,28	286,00	294
3	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,11	27,19	259,20	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	35,32	42,11	140,43	1080,80	
	Итого за день	2881	114,05	111,65	402,98	3295,58	

День: _____
 Неделя: _____

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
		10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
1	Масло сливочное (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
2	Сыр (порциями)	250/10	9,7	15,9	42,4	352,9	182
3	Каша жидкая молочная рисовая с м/с	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Хлеб ржаной	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
6	Чай с шиповником	590	22,56	30,21	106,52	790,66	
	Итого за прием						
Второй Завтрак							
		170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
	Итого за прием						
Обед							
		100	1,2	10,1	2,00	104,00	49
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111
2	Суп с макаронными изделиями	250	17,14	16,10	21,71	300,00	289
3	Рагу из птицы	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Хлеб ржаной	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	900	29,49	32,36	102,47	828,60	
	Итого за прием						
Полдник							
		100/20	6,52	3,71	40,47	221,00	396
1	Блинчики с молоком сгущенным	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
2	Молоко кипяченое	320	12,32	8,71	50,07	328,00	
	Итого за прием						
Ужин							
		100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
1	Овощи натуральные по сезону	100	14,31	22,87	12,13	314,55	269
2	Биточки (особые)	180	5,50	6,04	24,63	174,60	303
3	Каша гречневая вязкая	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Хлеб ржаной	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
6	Чай с сахаром	680	28,88	30,20	95,11	769,95	
	Итого за прием						
	Итого за день	2660	93,93	102,16	370,83	2792,00	

День: субботу
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (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 манной крупы с/м	250/10	6,11	10,72	42,09	326,30	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	590	18,72	24,97	102,47	747,00	
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 свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
3	Шницель натуральный рубленый	90	15,56	3,22	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	30,42	22,29	114,43	1057,58	
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	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	125	15,50	21,25	4,00	215,00	436
3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,01	45,07	292,50	171
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	705	33,16	37,34	126,03	919,10	
	Итого за день	2705	101,34	103,00	401,98	3200,19	

День: воскресенье
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (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	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	8,10	24,63	200,25	139
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	600	20,32	21,13	79,90	590,05	
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	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 капусты белокочанной	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45
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	27,28	27,44	122,44	845,26	
	Итого за день	2820	100,09	102,31	382,78	2846,01	

День: понедельник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Омлет натуральный с м/с	87	8,09	14,40	1,53	168,00	210
2	Каша жидкая молочная рисовая с м/с	250/10	9,7	15,9	42,4	352,9	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	657	25,73	38,63	104,34	869,56	
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 из свеклы отварной	100	1,4	6,0	8,3	92,8	52
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	36,27	21,17	119,64	827,82	
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	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
2	Плов	250	27,48	28,15	43,37	536,67	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	735	47,34	34,89	146,73	1089,67	
	Итого за день	2742	110,20	96,78	417,86	3071,65	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (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	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
	Итого за прием	630	33,77	27,05	121,53	866,03	
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	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
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 моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Запеканка картофельная с печенью с м/с	90/210	31,63	25,61	39,00	529,66	284
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	45,55	36,25	132,36	1054,11	
	Итого за день	2760	118,58	102,73	412,42	3002,96	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (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	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	650	42,17	25,52	121,84	885,51	
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 витаминный	100	2,60	6,22	22,15	154,90	49
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	34,99	46,61	150,86	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	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
2	Рагу из птицы	250	1,71	1,61	21,71	300,00	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	650	10,72	2,81	85,46	282,70	
	Итого за день	2750	105,57	94,39	426,42	2771,04	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (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 жидкая молочная из манной крупы с м/с	250/10	6,11	10,72	42,09	326,30	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 сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	676	24,00	36,69	98,95	857,79	
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	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
3	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
4	Птица запеченная	100	9,11	2,35	0,45	298,18	288
5	Картофель запеченный	180	4,96	17,12	40,18	332,64	314
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	25,75	25,57	120,82	1062,17	
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	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	0,2	2,1	6,5	95,8	52
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	26,83	18,89	92,58	696,50	
	Итого за день	2751	88,51	96,22	369,96	3029,76	

День: пятница
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (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 овсяная с м/с	250/10	9,7	15,9	42,4	352,9	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
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	590	22,29	30,13	102,81	773,56	
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	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
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	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	20
2	Котлета рыбная	120	14,74	18,01	17,78	292,36	234
3	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	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
7	Яблоки печеные	75	0,27	0,26	26,76	107,00	372
	Итого за прием	785	28,16	31,31	131,20	914,86	
	Итого за день	2905	91,22	106,10	439,58	3087,12	

День: суббота
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (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	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	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	580	22,91	30,58	94,49	743,80	
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	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	Овощи натуральные по сезону	100	1,12	0,10	3,50	20,00	71
2	Сердце в соусе	140	18,31	12,85	3,99	212,80	262
3	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	305
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	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	890	32,36	19,89	128,40	830,24	
	Итого за день	2955	135,27	96,94	424,03	3126,87	

День: воскресенье
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Омлет с сыром	60	7,17	11,77	10,20	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	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
	Итого за прием	620	19,12	24,67	81,97	593,80	
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	35,00	20,00	71
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	164,04	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	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	0,2	2,1	6,5	95,8	52
2	Бигус	250	2,25	16,63	65,00	266,25	329
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	660	11,19	19,97	131,27	608,28	
	Итого за день	2845	67,46	80,78	446,11	2528,31	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>95,01</i>	<i>95,45</i>	<i>385,00</i>	<i>2779,88</i>	
	<i>Норма</i>		<i>90,00</i>	<i>92,00</i>	<i>383,00</i>	<i>2720,00</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>105,56</i>	<i>103,75</i>	<i>100,52</i>	<i>102,20</i>	