

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

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

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

СЕЗОН: ОСЕННИЙ

Возрастная категория 3-7 лет

День: понедельник
Неделя: первая

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал | № рецепту |
|-----------------------|--|-------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------|
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд горячий с сыром | 35 | 4,38 | 6,53 | 8,23 | 109,08 | 14 |
| 2 | Каша жидкая молочная овсяная с м/с | 150/5 | 5,8 | 9,5 | 25,3 | 210,4 | 182 |
| 3 | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 209 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,80 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 6 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | 0,02 | 13,22 | 53,91 | 377 |
| | Итого за прием | 445 | 18,06 | 21,01 | 62,87 | 514,05 | |
| Второй Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 82 |
| | Итого за прием | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные по сезону | 50 | 0,56 | 0,05 | 1,75 | 10,00 | 71 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 | 102 |
| 3 | Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят | 70 | 14,32 | 19,86 | 8,10 | 268,00 | 297 |
| 4 | Макаронные изделия отварные с/м | 130 | 4,73 | 5,01 | 26,40 | 169,62 | 203 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 7 | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | 41,20 | 574 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 349 |
| | Итого за прием | 680 | 28,48 | 29,76 | 101,07 | 797,14 | |
| 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 белокочанной капусты с огурцами "Ароматный" | 50 | 0,6 | 5,05 | 1,00 | 52,00 | 49 |
| 2 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 80/30 | 10,73 | 5,45 | 4,18 | 115,50 | 229 |
| 3 | Картофель отварной с м/с | 130 | 2,50 | 4,90 | 17,32 | 130,00 | 125 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 6 | Пирожки печеные из дрожжевого теста | 50 | 29,33 | 24,75 | 164,08 | 99,92 | 535 |
| 7 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | 0,02 | 13,22 | 53,91 | 377 |
| | Итого за прием | 1065 | 46,75 | 40,63 | 220,58 | 552,43 | |
| | Итого за день | 2490 | 99,69 | 102,42 | 414,02 | 2105,82 | |

День: вторник
Неделя: первая

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углевод ы г | ЭЦ ккал | № рецепту |
|-----------------------|---|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 14 |
| 2 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы с м/с | 150/5 | 6,71 | 9,59 | 25,97 | 217,74 | 183 |
| 3 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 60/15 | 10,96 | 8,29 | 21,00 | 202,50 | 223 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,80 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 6 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,20 | 457 |
| | Итого за прием | 450 | 20,61 | 21,98 | 71,26 | 565,14 | |
| Второй Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 82 |
| | Итого за прием | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови | 50 | 0,60 | 3,00 | 5,60 | 52,00 | 21 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,62 | 4,01 | 10,75 | 93,60 | 82 |
| 3 | Оладьи из печени по- кунцевски | 80 | 16,48 | 11,36 | 15,20 | 228,80 | 411 |
| 4 | Пюре картофельное | 130 | 2,66 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | 312 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | 41,20 | 574 |
| 7 | Кисель из плодов и ягод | 180 | 0,12 | 0,04 | 22,08 | 105,30 | 350 |
| | Итого за прием | 690 | 25,35 | 23,12 | 94,13 | 710,05 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | Крендель сахарный | 40 | 2,83 | 5,26 | 22,30 | 14,80 | 415 |
| 2 | Напиток кисломолочный | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 386 |
| | Итого за прием | 220 | 8,05 | 9,76 | 29,50 | 104,80 | |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с сыром и чесноком | 50 | 2,40 | 5,35 | 3,25 | 70,50 | 33 |
| 2 | Рагу из овощей и мяса | 200 | 13,60 | 13,60 | 13,60 | 231,20 | 322 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 4 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 5 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 389 |
| | Итого за прием | 475 | 20,38 | 19,42 | 55,81 | 479,12 | |
| | Итого за день | 1935 | 74,80 | 74,67 | 260,49 | 1903,11 | |

День: среда
Неделя: первая

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углевод ы г | ЭЦ ккал | № рецепту |
|-----------------------|---|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 14 |
| 2 | Икра кабачковая консервированная | 50 | 1,37 | 3,59 | 7,27 | 66,90 | 150 |
| 3 | Макароны отварные с сыром | 125 | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209,00 | 204 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,80 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 6 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,74 | 382 |
| | Итого за прием | 395 | 16,26 | 20,74 | 60,33 | 493,34 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 82 |
| 2 | Кондитерское изделие | 20 | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 108,20 | 580 |
| | Итого за прием | 120 | 1,18 | 6,52 | 22,30 | 152,20 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат витаминный | 50 | 1,30 | 3,11 | 11,07 | 77,45 | 49 |
| 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 | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | 41,20 | 574 |
| 6 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,80 | 389 |
| | Итого за прием | 680 | 25,87 | 16,67 | 100,66 | 663,92 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | Сырники из творога со сгущенным молоком | 80/15 | 13,94 | 11,53 | 22,04 | 248,14 | 219 |
| 2 | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,30 | 385 |
| | Итого за прием | 270 | 19,16 | 16,03 | 30,68 | 344,44 | |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные по сезону | 50 | 0,56 | 0,05 | 1,75 | 10,00 | 71 |
| 2 | Котлета рыбная | 80 | 9,83 | 12,01 | 11,85 | 194,91 | 234 |
| 3 | Картофель запеченный | 130 | 3,58 | 12,37 | 29,02 | 24,02 | 314 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 6 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,20 | 457 |
| | Итого за прием | 485 | 17,62 | 24,98 | 71,77 | 364,23 | |
| | Итого за день | 1950 | 63,83 | 64,20 | 285,74 | 2018,13 | |

День: четверг
Неделя: первая

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углевод ы г | ЭЦ ккал | № рецепту |
|-----------------------|--|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 14 |
| 2 | Омлет натуральный | 106 | 9,85 | 17,54 | 1,86 | 204,69 | 210 |
| 3 | Каша жидкая молочная пшениная с м\с | 150/5 | 5,8 | 9,5 | 25,3 | 210,4 | 182 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,80 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 7 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | 0,02 | 13,22 | 53,91 | 377 |
| | Итого за прием | 481 | 18,50 | 31,04 | 56,30 | 579,66 | |
| Второй Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 82 |
| 2 | Кондитерское изделие | 20 | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 108,20 | 580 |
| | Итого за прием | 120 | 1,18 | 6,52 | 22,30 | 152,20 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные по сезону | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6,00 | 71 |
| 2 | Суп картофельный с крупой (рис) | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 68,60 | 101 |
| 3 | Бигус | 200 | 1,80 | 1,33 | 5,20 | 213,00 | 329 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | 41,20 | 574 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 349 |
| | Итого за прием | 680 | 8,20 | 4,17 | 67,43 | 518,52 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | Напиток кисломолочный | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,20 | 90,00 | 386 |
| 2 | Пудинг из творога со сгущенным молоком | 80/15 | 14,31 | 5,07 | 19,63 | 181,13 | 285 |
| | Итого за прием | 275 | 19,53 | 9,57 | 26,83 | 271,13 | |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы и моркови | 50 | 0,65 | 3,05 | 3,65 | 44,50 | 27 |
| 2 | Котлеты рубленые из птицы | 70 | 11,10 | 10,67 | 10,36 | 182,00 | 294 |
| 3 | Картофель и овощи, тушеные в соусе | 130 | 2,8 | 10,9 | 19,6 | 187,2 | 142,0 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 6 | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,90 | 3,06 | 23,90 | 13,90 | 429 |
| 7 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 389 |
| | Итого за прием | 525 | 22,86 | 28,15 | 96,50 | 605,02 | |
| | Итого за день | 2081 | 70,27 | 79,45 | 269,36 | 2126,53 | |

День: _____
 Неделя: _____

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углевод ы г | ЭЦ ккал | № рецепту |
|-----------------------|---|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 | 14 |
| 2 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 15 |
| 3 | Каша жидкая молочная рисовая с м/с | 150/5 | 5,8 | 9,5 | 25,3 | 210,4 | 182 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,80 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 25 | 2,00 | 0,38 | 10,03 | 51,50 | 574 |
| 6 | Чай с шиповником | 200 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 77,00 | 579 |
| | Итого за прием | 420 | 12,09 | 20,30 | 63,69 | 487,66 | |
| Второй Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 82 |
| | Итого за прием | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный" | 50 | 0,6 | 5,05 | 1,00 | 52,00 | 49 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 1,91 | 4,06 | 10,40 | 93,60 | 111 |
| 3 | Рагу из птицы | 200 | 13,71 | 12,88 | 17,37 | 240,00 | 289 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | 41,20 | 574 |
| 6 | Напиток из шиповника | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 349 |
| | Итого за прием | 680 | 20,70 | 22,61 | 80,36 | 564,52 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | Кондитерское изделие | 20 | 0,78 | 6,12 | 12,50 | 108,20 | 580 |
| 2 | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,30 | 385 |
| | Итого за прием | 180 | 6,00 | 10,62 | 21,14 | 204,50 | |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные по сезону | 50 | 0,56 | 0,05 | 1,75 | 10,00 | 71 |
| 2 | Биточки (особые) | 70 | 10,02 | 16,01 | 8,49 | 220,18 | 269 |
| 3 | Каша гречневая вязкая | 130 | 3,97 | 4,37 | 17,79 | 126,10 | 303 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | 41,20 | 574 |
| 6 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,20 | 457 |
| | Итого за прием | 480 | 18,61 | 21,06 | 59,17 | 501,88 | |
| | Итого за день | 1860 | 57,80 | 74,99 | 234,16 | 1802,56 | |

День: понедельник
Неделя: вторая

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углевод ы г | ЭЦ ккал | № рецепту |
|-----------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | 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 овсяная с м/с | 150/5 | 5,8 | 9,5 | 25,3 | 210,4 | 182 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,80 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 6 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | 0,02 | 13,22 | 53,91 | 377 |
| | Итого за прием | 467 | 16,77 | 31,52 | 56,03 | 575,97 | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 82 |
| | Итого за прием | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы отварной | 50 | 0,7 | 3,0 | 4,1 | 46,4 | 52 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,60 | 102 |
| 3 | Рыба припущенная | 80 | 12,45 | 5,98 | 0,67 | 106,18 | 227 |
| 4 | Пюре картофельное | 130 | 2,66 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | 312 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | 41,20 | 574 |
| 7 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 349 |
| | Итого за прием | 690 | 24,68 | 17,98 | 87,33 | 621,05 | |
| 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 | 0,12 | 0,94 | 22,20 | 163,20 | |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные по сезону | 50 | 0,56 | 0,05 | 1,75 | 10,00 | 71 |
| 2 | Плов | 200 | 21,99 | 22,52 | 34,69 | 429,33 | 265 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 4 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 5 | Ватрушка с творогом | 75 | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202,00 | 410 |
| 6 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 389 |
| | Итого за прием | 550 | 36,15 | 28,52 | 104,58 | 818,75 | |
| | Итого за день | 2007 | 78,11 | 79,36 | 279,94 | 2222,98 | |

День: вторник
Неделя: вторая

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Угледо ды г | ЭЦ ккал | № рецепту |
|-----------------------|---|-------------|--------------|--------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 14 |
| 2 | Пудинг из творога со сгущ. молоком | 80/15 | 14,31 | 5,07 | 19,63 | 181,13 | 285 |
| 2 | Каша жидкая молочная рисовая с м/с | 150/5 | 5,8 | 9,5 | 25,3 | 210,4 | 182 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,80 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 6 | Чай с шиповником | 180 | 0,36 | 0,09 | 16,56 | 69,30 | 579 |
| | Итого за прием | 470 | 23,21 | 18,64 | 77,41 | 571,49 | |
| Второй Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 82 |
| | Итого за прием | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные по сезону | 50 | 0,56 | 0,05 | 1,75 | 10,00 | 71 |
| 2 | Суп из овощей | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,32 | 76,20 | 99 |
| 3 | Гуляш из филе куриного в молочном соусе | 80 | 9,92 | 13,60 | 2,56 | 137,60 | 436 |
| 4 | Каша пшеничная вязкая | 130 | 3,47 | 3,68 | 21,28 | 132,08 | 303 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | 41,20 | 574 |
| 7 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 389 |
| | Итого за прием | 690 | 20,00 | 21,86 | 73,87 | 543,60 | |
| 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 моркови | 50 | 0,60 | 3,00 | 5,60 | 52,00 | 21 |
| 2 | Запеканка картофельная с печенью с м/с | 200 | 21,09 | 17,08 | 26,00 | 353,10 | 284 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 4 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 5 | Пирожки печеные из дрожжевого теста | 50 | 2,67 | 2,25 | 14,92 | 90,83 | 535 |
| 6 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,20 | 457 |
| | Итого за прием | 525 | 28,02 | 22,88 | 75,66 | 631,24 | |
| | Итого за день | 1985 | 78,34 | 70,23 | 258,82 | 1963,33 | |

День: среда
Неделя: вторая

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углероды г | ЭЦ ккал | № рецепту |
|-----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 14 |
| 2 | Икра кабачковая консервированная | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,00 | 150 |
| 3 | Вареники с картофелем | 165/15 | 19,28 | 4,94 | 35,46 | 26,37 | 395 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,80 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 6 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 106,74 | 382 |
| | Итого за прием | 450 | 26,66 | 16,59 | 71,05 | 302,81 | |
| Второй Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 82 |
| 2 | Кондитерское изделие | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,00 | 582 |
| | Итого за прием | 120 | 1,90 | 2,36 | 24,68 | 127,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Салат витаминный | 50 | 1,30 | 3,11 | 11,07 | 77,45 | 49 |
| 2 | Суп с макаронными изделиями | 200 | 1,91 | 4,06 | 10,40 | 93,60 | 111 |
| 3 | Котлеты домашние | 7 | 8,51 | 16,25 | 6,41 | 205,43 | 271 |
| 4 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,19 | 7,76 | 32,39 | 227,50 | 171 |
| 5 | Соус томатный с овощами | 15 | 0,18 | 1,10 | 0,71 | 13,46 | 420 |
| 6 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 7 | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | 41,20 | 574 |
| 8 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 180 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,32 | 389 |
| | Итого за прием | 695 | 23,87 | 32,82 | 101,93 | 805,16 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 80/15 | 13,88 | 10,50 | 26,60 | 256,50 | 223 |
| 2 | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,30 | 385 |
| | Итого за прием | 275 | 19,10 | 15,00 | 35,24 | 352,80 | |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные по сезону | 50 | 0,56 | 0,05 | 1,75 | 10,00 | 71 |
| 2 | Рагу из птицы | 200 | 13,71 | 12,88 | 17,37 | 240,00 | 289 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 4 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 5 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | 0,02 | 13,22 | 53,91 | 377 |
| | Итого за прием | 475 | 17,87 | 13,41 | 53,11 | 405,01 | |
| | Итого за день | 2015 | 71,54 | 66,78 | 286,01 | 1992,78 | |

День: _____ четверг
Неделя: _____ вторая

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углероды г | ЭЦ ккал | № рецепту |
|-----------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 14 |
| 2 | Омлет натуральный | 116 | 10,78 | 19,20 | 2,04 | 224,00 | 210 |
| 3 | Каша жидкая молочная из манной крупы с м/с | 150/5 | 6,11 | 10,72 | 25,09 | 194,53 | 181 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,80 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 6 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,20 | 457 |
| | Итого за прием | 491 | 19,83 | 34,02 | 51,42 | 563,43 | |
| Второй Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 82 |
| 2 | Кондитерское изделие | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,00 | 582 |
| | Итого за прием | 120 | 1,90 | 2,36 | 24,68 | 127,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные по сезону | 50 | 0,56 | 0,05 | 1,75 | 10,00 | 71 |
| 2 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83,00 | 82 |
| 3 | Птица запеченная | 70 | 9,11 | 1,64 | 0,32 | 208,73 | 288 |
| 4 | Картофель запеченный | 130 | 3,58 | 12,37 | 29,02 | 240,24 | 314 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | 41,20 | 574 |
| 7 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,60 | 0,08 | 28,81 | 119,52 | 349 |
| | Итого за прием | 680 | 19,17 | 18,62 | 91,42 | 772,89 | |
| 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 картофельный с морковью и зеленым горошком | 50 | 0,1 | 1,0 | 3,2 | 47,9 | 52 |
| 2 | Голубцы ленивые | 200/30 | 14,29 | 11,98 | 23,95 | 260,57 | 298 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 4 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 5 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,20 | 457 |
| | Итого за прием | 505 | 18,06 | 13,58 | 56,34 | 443,78 | |
| | Итого за день | 2026 | 67,82 | 79,33 | 253,02 | 2156,10 | |

День: _____
 Неделя: _____

| № | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | ЭЦ ккал | № рецепту |
|-----------------------|--|-------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------|
| | | | всего | всего | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | 14 |
| 2 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 | 15 |
| 3 | Каша жидкая молочная овсяная с м/с | 150/5 | 5,8 | 9,5 | 25,3 | 210,4 | 182 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,80 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 5 | Чай с лимоном | 180 | 0,11 | 0,02 | 13,22 | 53,91 | 377 |
| | Итого за прием | 385 | 10,96 | 16,45 | 54,43 | 410,97 | |
| Второй Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 82 |
| | Итого за прием | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | Овощи натуральные по сезону | 50 | 0,56 | 0,05 | 1,75 | 10,00 | 71 |
| 2 | Суп картофельный с крупой (рис) | 200 | 1,58 | 2,17 | 9,69 | 68,60 | 101 |
| 3 | Биточки (особые) | 70 | 10,02 | 16,01 | 8,49 | 22,02 | 269 |
| 4 | Макаронные изделия отварные с овощами | 130 | 5,66 | 7,80 | 23,60 | 187,20 | 205 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 6 | Хлеб ржаной | 20 | 1,60 | 0,30 | 8,02 | 41,20 | 574 |
| 7 | Кисель из повидла, джема | 180 | 0,12 | 0,00 | 27,59 | 108,00 | 360 |
| | Итого за прием | 680 | 21,80 | 26,57 | 93,89 | 507,22 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 1 | Кондитерское изделие | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,00 | 582 |
| 2 | Молоко кипяченое | 180 | 5,22 | 4,50 | 8,64 | 96,30 | 385 |
| | Итого за прием | 200 | 6,72 | 6,46 | 23,52 | 179,30 | |
| Ужин | | | | | | | |
| 1 | Салат из свежих огурцов | 50 | 0,38 | 3,01 | 1,17 | 33,30 | 20 |
| 2 | Котлета рыбная | 80 | 9,83 | 12,01 | 11,85 | 194,91 | 234 |
| 3 | Пюре картофельное | 130 | 2,66 | 4,16 | 17,71 | 118,95 | 312 |
| 4 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,20 | 573 |
| 5 | Хлеб ржаной | 15 | 1,20 | 0,23 | 6,02 | 30,90 | 574 |
| 6 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,20 | 457 |
| | Итого за прием | 485 | 16,52 | 19,73 | 59,89 | 482,46 | |
| | Итого за день | 1850 | 56,41 | 69,61 | 241,53 | 1623,95 | |
| | <i>Среднедневное значение за 14 дней</i> | | <i>71,86</i> | <i>76,10</i> | <i>278,31</i> | <i>1991,53</i> | |
| | <i>Норма</i> | | <i>54,00</i> | <i>60,00</i> | <i>261,00</i> | <i>1800,00</i> | |
| | <i>Процент выполняемости</i> | | <i>133,07</i> | <i>126,84</i> | <i>106,63</i> | <i>110,64</i> | |