

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, с ограничением
потребления сахара (диета ВБД).***

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СЕЗОН: ОСЕННИЙ

Возрастная категория 7-11 лет

День: **понедельник**
 Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша молочная овсяная б/сах	200	7,4	12,2	29,8	204,8	182
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	510	17,45	24,79	57,99	472,56	
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	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Суп с бобовыми (горох) б/картофеля	200	4,39	4,22	13,23	118,60	108
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	14,32	19,86	8,10	268,00	297
4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	37,56	243,75	171
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	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00	495
	Итого за прием	780	31,95	32,53	103,14	863,75	
Полдник							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
2	Кондитерское изделие (галетное печ.)	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"	70	0,84	7,07	1,40	72,80	49
2	Рыба, запеченная под молочным соусом с овощами	250	17,00	17,03	24,18	317,50	233
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 б/сах	200/7	0,30	0,10	0,10	6,00	459
	Итого за прием	600	24,34	25,05	62,31	575,10	
	Итого за день	2260	80,42	93,66	259,80	2184,41	

День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецен туры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша молочная пшениная вязк. б/сах	200	5,8	12,2	31,7	229,5	182
3	Запеканка из творога б/сах	80	11,69	8,85	22,40	216,00	223
4	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	560	22,66	30,53	82,37	666,07	
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 припущенной моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Оладьи из печени по- кунцевски	110	22,66	15,62	20,90	314,60	411
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171
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 плодов или ягод суш. б/сах	180	0,27	0,01	15,75	64,80	494
	Итого за прием	790	39,89	33,64	129,24	987,10	
Полдник							
1	Кондитерское изделие (галетное печ.)	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 свеклы с сыром и чесноком	70	3,36	7,49	4,55	98,70	33
2	Рагу из овощей и мяса	225	15,30	15,30	15,30	260,10	322
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 б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	575	25,06	23,74	56,58	541,60	
	Итого за день	2295	94,29	99,22	304,55	2467,77	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	85	2,32	6,11	12,36	113,73	150
3	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00	210
4	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
6	Хлеб ржаной	70	5,60	1,05	28,07	144,20	574
7	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	501	23,62	39,61	42,70	623,93	
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	70	1,82	4,35	15,50	108,43	49
2	Рассольник "Ленинградский"	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Плов из птицы (пшеничн. крупы)	200	18,01	8,95	33,79	272,00	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	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00	495
	Итого за прием	740	27,55	18,24	101,25	691,43	
Полдник							
1	Сырники из творога б/сах	100/20	18,58	15,38	29,38	330,86	219
2	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
3	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	200	24,62	21,88	39,31	453,61	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Котлета рыбная	110	13,51	16,51	16,30	268,00	234
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171
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 б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	630	29,23	27,95	93,79	745,24	
	Итого за день	2241	82,08	68,75	293,72	2589,01	

День: **четверг**

Неделя: первая

630

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (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	Каша молочная пшеничная б/сах	200	7,4	10,5	30,2	244,6	255
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Чай с лимоном б/сах	200/7	0,30	0,10	0,10	6,00	459
	Итого за прием	525	20,96	27,53	58,36	568,42	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	71
2	Суп с крупой и томатом	200	1,44	3,20	13,60	88,80	115
3	Бигус	225	2,03	1,50	5,85	239,63	329
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из плодов или ягод суш. б/сах	180	0,27	0,01	15,75	64,80	494
	Итого за прием	745	9,67	5,55	68,24	557,03	
Полдник							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
2	Пудинг из творога б/сах	100	15,07	5,33	20,67	190,67	285
3	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
	Итого за прием	320	20,29	9,83	27,87	280,67	
Ужин							
1	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30	27
2	Котлеты рубленые из птицы	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
3	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	139
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 б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	600	26,22	25,98	68,48	620,60	
	Итого за день	2320	77,82	69,57	239,61	2101,51	

День: пятница
 Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецен туры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (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 жидкая овсяная б/сах	200	7,4	12,2	29,8	204,8	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 б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	485	15,85	24,61	57,71	463,56	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
	Итого за прием	150	0,60	0,60	14,70	66,00	
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	70	0,84	7,07	1,40	72,80	49
2	Суп крестьянский	200	1,44	3,44	6,16	60,80	99
3	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	240,00	289
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00	495
	Итого за прием	740	22,03	24,26	66,74	520,20	
Полдник							
1	Яблоки печеные	100	0,36	0,35	35,68	142,67	372
2	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	300	0,56	0,44667	35,78	146,67	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Биточки (особые)	90	12,88	20,59	10,91	283,09	269
3	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,04	20,52	145,50	303
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с лимоном б/сах	200/7	0,30	0,10	0,10	6,00	459
	Итого за прием	590	24,74	26,64	70,62	627,39	
	Итого за день	2265	63,78	76,56	245,55	1823,82	

День: **субботу**
 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	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
3	Каша молочная пшенная жид. б/сах	200	7,0	10,5	30,2	244,6	255
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 б/сах	200/7	0,30	0,10	0,10	6,00	459
	Итого за прием	485	15,50	22,93	58,08	505,42	
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	70	0,53	4,21	1,64	46,62	20
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
3	Шницель натуральный рубленный	90	15,56	32,21	7,40	383,63	267
4	Овощи тушен. в молочном соусе	150	3,60	3,90	11,30	95,00	473
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 б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00	495
	Итого за прием	780	27,14	45,15	68,48	816,45	
Полдник							
1	Оладьи из творога б/сах	100	10,47	10,60	25,80	222,86	225
2	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
3	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	290	15,93	16,60	33,32	328,61	
Ужин							
1	Салат из моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	100	12,40	17,00	3,20	172,00	436
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	37,56	24,38	171
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	600	26,05	29,66	85,33	451,98	
	Итого за день	2325	85,30	115,02	261,87	2177,24	

День: воскресенье
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (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	Икра кабачковая консервированная	70	1,91	5,03	10,18	93,66	150
4	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00	210
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	471	21,09	36,63	40,15	576,46	
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	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Азу	225	20,03	22,50	19,91	362,25	370
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00	495
	Итого за прием	815	38,65	27,34	74,97	721,15	
Полдник							
1	Кондитерское изделие (галетное печ.)	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 капусты белокочанной	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45
2	Шницель рыбный натуральный	100	11,16	13,65	13,47	221,82	235
3	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,04	20,52	145,50	303
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 б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	650	23,70	24,35	78,14	628,46	
	Итого за день	2306	90,12	99,62	229,62	2199,07	

День: понедельник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Омлет натуральный	87	8,09	14,40	1,53	168,00	210
3	Каша молочная овсяная б/сах	200	7,4	12,2	29,8	204,8	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 б/сах	200/7	0,30	0,10	0,10	6,00	459
	Итого за прием	557	20,55	34,59	59,24	579,56	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие (галетное печ.)	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	0,78	6,12	19,70	198,20	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Суп с бобовыми б/картоф	200	4,39	4,22	12,03	118,60	102
3	Котлеты рыбные любительские (на пару)	100	12,50	1,50	5,20	84,00	308
4	Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86	143
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 б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00	495
	Итого за прием	800	27,00	22,44	78,69	662,26	
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	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Плов из птицы (пшеничн.крупы)	200	18,01	8,95	36,45	298,67	291
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 б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	550	25,20	9,97	75,63	495,47	
	Итого за день	2277	74,21	73,79	249,93	2010,29	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Пудинг из творога б/сах	80	12,05	4,27	16,53	152,53	285
3	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
4	Каша молочная пшеничная вязк. б/сах	200	5,8	12,2	31,7	229,5	182
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	560	23,02	25,96	76,50	602,61	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
3	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	100	12,40	17,00	3,20	172,00	436
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171
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 б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00	495
	Итого за прием	800	29,55	30,96	97,07	767,50	
Полдник							
1	Кондитерское изделие (галетное печ.)	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 моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Котлеты рубленые из птицы	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
3	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	139
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 б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	600	26,15	25,91	71,21	631,10	
	Итого за день	2330	85,41	94,13	281,13	2274,21	

День: среда
 Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша молочная пшеничная б/сах	200	7,4	10,5	30,2	244,6	255
3	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
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 б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	485	15,78	22,93	58,08	503,42	
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	70	1,82	4,35	15,50	108,43	49
2	Суп крестьянский	200	1,44	3,44	6,16	60,80	99
3	Котлеты домашние	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
4	Овощи тушен. в молочном соусе	150	3,60	3,90	11,30	95,00	473
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 плодов или ягод суш. б/сах	180	0,27	0,01	15,75	64,80	494
	Итого за прием	760	23,51	33,37	88,66	748,56	
Полдник							
1	Кондитерское изделие (галетное печ.)	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
3	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	220	6,58	11,12	22,10	215,20	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	240,00	289
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с лимоном б/сах	200/7	0,30	0,10	0,10	6,00	459
	Итого за прием	550	21,00	13,90	56,55	438,80	
	Итого за день	2185	46,55	68,10	242,06	1980,78	

День: четверг
 Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
			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 молочная овсяная б/сах	200	9,3	15,3	37,2	256,0	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 б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	626	24,08	40,79	67,02	665,44	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
3	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
4	Птица запеченная	90	9,11	2,11	0,41	268,36	288
5	Каша пшеничная вязкая	150	4,00	4,24	24,56	152,40	303
7	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
8	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
9	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00	495
	Итого за прием	780	21,38	11,23	77,97	737,16	
Полдник							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
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 б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	620	23,97	15,08	67,29	502,69	
	Итого за день	2376	75,32	72,28	236,14	2070,09	

День: пятница
 Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (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 молоч из гречневой крупы б/сах	200	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	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	535	19,22	27,86	69,81	609,99	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
3	Биточки (особые)	90	12,88	20,59	10,91	28,31	269
4	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	139
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 плодов или ягод суш. б/сах	180	0,27	0,01	15,75	64,80	494
	Итого за прием	760	24,01	29,12	82,35	446,61	
Полдник							
1	Кондитерское изделие (галетное печ.)	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	
Ужин							
1	Салат из свежих огурцов	70	0,53	4,21	1,64	46,62	20
2	Рыба, запеченная под молочным соусом с овощами	250	17,00	17,03	24,18	317,50	233
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
6	Яблоки печеные	75	0,27	0,26	26,76	107,00	372
	Итого за прием	665	23,44	22,37	84,39	630,52	
	Итого за день	2350	73,93	91,15	275,31	1977,12	

День: суббота

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша молочная пшеничная б/сах	200	7,4	10,5	30,2	244,6	255
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
7	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	470	12,30	18,51	58,08	449,42	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие (галетное печ.)	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	220	6,58	11,12	22,10	215,20	
Обед							
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3,36	7,49	4,55	9,87	33
2	Суп с бобовыми б/картоф	200	4,39	4,22	12,03	118,60	102
3	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	240,00	289
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	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00	495
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	920	28,95	26,22	97,34	686,07	
Полдник							
1	Пудинг из творога б/сах	100	15,07	5,33	20,67	190,67	285
2	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,75	433
3	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	290	20,52	11,33	28,19	296,42	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Биточки (особые)	90	12,88	20,59	10,91	283,09	269
3	Овощи тушен. в молочном соусе	150	3,60	3,90	11,30	95,00	473
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 б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	590	23,66	25,51	61,39	574,89	
	Итого за день	2490	92,02	92,68	267,11	2221,99	

День: воскресенье

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецеп туры
			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	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	Чай с шиповником б/с	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
	Итого за прием	530	15,26	23,31	53,39	488,00	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
6	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00	495
	Итого за прием	370	1,28	0,78	26,76	138,80	
Обед							
1	Салат овощной с яблоками и свеклой	70	0,63	0,07	2,73	14,00	73
2	Суп с крупой и томатом	200	1,44	3,20	13,60	88,80	115
3	Шницель рыбный натуральный	90	10,05	12,29	12,13	199,64	235
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Компот из плодов или ягод суш. б/сах	180	0,27	0,01	15,75	64,80	494
	Итого за прием	760	26,12	25,29	113,28	785,14	
Полдник							
1	Кондитерское изделие (галетное печ.)	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	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	71
2	Бигус	225	2,03	14,96	58,50	239,63	329
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00	457
	Итого за прием	575	9,21	15,98	97,68	436,43	
	Итого за день	2435	57,87	75,99	310,82	2046,56	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		70,51	78,42	264,10	2151,77	
	<i>Норма</i>		77,00	79,00	335,00	2350,00	
	<i>Процент выполняемости</i>		91,57	99,26	78,84	91,56	