

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Симферопольская специальная
школа - интернат №2"
г.Симферополь
А.В. Акриш
" 27 " 11 2025г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО
"Сбалансированное питание"
г.Симферополь
Е.В. Евсюкова
" 27 " 11 2025г.

*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: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1 день (понедельник)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69
182	Каша молочная овсяная б/сах	250	9,3	15,3	37,2	255,95
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном б/сах	200	0,30	0,10	0,10	6,00
Итого за прием		676	30,70	46,99	79,84	800,84
<i>Второй Завтрак</i>						
225	Оладьи из творога б/сах	110	11,52	11,66	28,38	245,14
433	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,75
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
Итого за прием		320	17,76	14,16	36,70	325,89
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
155	Суп Любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00
496	Котлеты из филе птицы панированные	110	13,93	9,64	4,19	174,90
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,43
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
Итого за прием		950	31,80	32,36	98,39	846,33
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
Итого за прием		400	1,40	0,90	29,70	158,00
<i>Ужин</i>						
53	Салат витаминный	100	1,20	5,20	9,50	90,00
310	Шницель рыбный натуральный	140	20,53	1,87	9,89	138,13
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00
429	Маринад овощной с томатом	20	0,26	1,98	1,78	25,98
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		750	40,19	20,97	116,48	816,11
Итого за день		3096	121,85	115,38	361,11	2947,18

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
2 день (вторник)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
121	Суп молочный с крупой (кукурузная) б/сах	250	3,71	4,47	6,18	74,00
223	Запеканка из творога б/сах	130	19,00	14,37	36,40	351,00
433	Сметана 15 %	15	0,36	2,25	0,49	23,63
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		695	29,87	29,36	83,82	714,83
<i>Второй Завтрак</i>						
581(ПР)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	30	1,77	1,41	22,50	109,80
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
Итого за прием		230	7,77	2,41	30,50	174,80
<i>Обед</i>						
95	Икра морковная	100	3,80	8,10	7,50	118,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00
373	Котлеты "Нежные"	110	20,46	13,64	6,93	233,20
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,01	45,07	292,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
Итого за прием		950	42,62	36,95	133,40	1067,70
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
Итого за прием		400	3,10	1,10	44,10	218,00
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
321	Мясо тушёное	140	22,40	21,00	7,00	306,60
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		730	35,11	28,90	73,36	702,20
Итого за день		3005	118,47	98,72	365,18	2877,53

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
3 день (среда)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы б/сах	250	10,82	15,46	38,31	327,38
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		590	22,70	28,33	79,34	656,58
<i>Второй Завтрак</i>						
219	Сырники из творога б/сах	120	18,58	15,38	29,38	330,86
433	Сметана 15 %	20	0,48	3,00	0,65	31,50
459	Чай с лимоном б/сах	200	0,30	0,10	0,10	6,00
Итого за прием		340	19,36	18,48	30,13	368,36
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,50
429	Голубцы с мясом и рисом	280	19,33	18,43	17,16	312,52
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
Итого за прием		940	30,36	24,80	84,01	706,02
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
Итого за прием		400	3,60	1,10	52,10	256,00
<i>Ужин</i>						
30	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,50	6,20	7,60	92,00
233	Рыба, запеченная под молочным соусом с овощами	300	20,40	20,43	29,01	381,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		710	30,14	27,81	87,07	720,00
Итого за день		2980	106,16	100,52	332,65	2706,95

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
4 день (четверг)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
21	Салат из моркови б/с	100	1,20	6,00	11,20	104,00
210	Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном б/сах	200	0,30	0,10	0,10	6,00
Итого за прием		550	24,82	41,69	54,24	695,23
<i>Второй Завтрак</i>						
581(пр)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	30	1,77	1,41	22,50	109,80
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
Итого за прием		230	7,77	2,41	30,50	174,80
<i>Обед</i>						
44	Салат рыбный	100	5,00	3,30	6,30	75,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75
436	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	90/40	16,12	22,10	4,16	223,60
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
Итого за прием		970	41,48	42,27	123,67	1010,35
<i>Полдник</i>						
285	Пудинг творожный запеченный б/сах	130	19,59	6,93	15,60	230,53
433	Сметана 15 %	20	0,48	3,00	0,65	31,50
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		350	20,26	10,03	16,35	266,03
<i>Ужин</i>						
45	Салат из капусты белокочанной	100	1,31	3,25	6,47	60,40
389	Котлеты "Самарская аппетитка"	110	23,76	20,02	8,36	308,00
143	Рагу из овощей	180	2,53	15,70	12,29	202,86
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		700	35,84	40,15	77,57	818,26
Итого за день		2800	130,18	136,55	302,32	2964,67

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
5 день (пятница)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
182	Каша молочная овсяная б/сах	250	9,3	15,3	37,2	255,95
324	Пудинг из творога с яблоками б/сах	150	23,40	13,65	16,05	259,50
433	Сметана 15 %	20	0,48	3,00	0,65	31,50
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		720	39,99	40,19	94,67	813,15
<i>Второй Завтрак</i>						
581(пр)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	30	1,77	1,41	22,50	109,80
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
Итого за прием		230	7,77	2,41	30,50	174,80
<i>Обед</i>						
16	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,80	6,00	2,60	68,00
102	Суп с бобовыми б/картоф	250	5,49	5,27	15,04	148,25
267	Шницель натуральный рубленый	110	19,02	39,37	9,05	468,88
471	Овощи отварные с маслом сливочным	180	2,40	6,84	13,32	123,60
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
Итого за прием		950	36,35	58,66	100,46	1115,73
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
Итого за прием		400	3,10	1,10	44,10	218,00
<i>Ужин</i>						
88	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	123,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,68	2,46	7,18	110,36
303	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180	4,80	5,09	29,47	182,88
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		740	29,12	18,84	93,70	663,24
Итого за день		3040	116,32	121,20	363,44	2984,91

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
6 день (суббота)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
258	Каша вяз.молочн. пшениная с морковью (б/сах.)	250	9,17	19,88	47,86	351,19
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		570	20,61	34,05	88,61	689,39
<i>Второй Завтрак</i>						
581(пр)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	30	1,77	1,41	22,50	109,80
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
Итого за прием		230	7,77	2,41	30,50	174,80
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
115	Суп с крупой и томатом	250	1,80	4,00	17,00	111,00
269	Биточки (особые)	110	15,74	25,16	13,34	346,00
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
Итого за прием		950	30,65	37,06	106,70	912,60
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
Итого за прием		400	0,90	0,90	21,70	120,00
<i>Ужин</i>						
83	Салат "Свеколка"	100	8,00	10,10	15,20	184,00
411	Оладьи из печени по - кунцевски	110	22,66	15,62	20,90	314,60
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		700	48,86	37,64	131,40	1060,60
Итого за день		2850	108,78	112,07	378,91	2957,39

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
7 день (воскресенье)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
121	Суп молочный с крупой (кукурузная) б/сах	250	3,71	4,47	7,68	89,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном б/сах	200	0,30	0,10	0,10	6,00
Итого за прием		570	15,25	18,64	48,43	429,20
<i>Второй Завтрак</i>						
223	Запеканка из творога б/сах	130	19,00	14,37	36,40	351,00
433	Сметана 15 %	15	0,36	2,25	0,49	23,63
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		345	19,56	16,72	36,99	378,63
<i>Обед</i>						
53	Салат витаминный	100	1,20	5,20	9,50	90,00
119	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50
370	Азу	250	22,25	25,00	22,13	402,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
Итого за прием		910	43,89	35,28	102,89	925,00
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
Итого за прием		400	3,10	1,10	44,10	218,00
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
310	Шницель рыбный натуральный	140	20,53	1,87	9,89	138,13
144	Рагу из овощей с кашей	180	4,65	15,05	32,91	291,43
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		730	34,22	18,20	94,97	686,56
Итого за день		2955	116,02	89,94	327,37	2637,39

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
8 день (понедельник)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы б/сах	250	10,82	15,46	38,31	327,38
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		570	22,26	29,63	79,06	665,58
<i>Второй Завтрак</i>						
581(ПР)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	30	1,77	1,41	22,50	109,80
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
Итого за прием		230	7,77	2,41	30,50	174,80
<i>Обед</i>						
26	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00
117	Суп из овощей с фасолью	250	4,00	4,93	9,23	97,25
440	Плов из птицы (пшенич.)	250	25,83	30,83	46,17	565,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
Итого за прием		910	39,87	43,04	123,45	1060,25
<i>Полдник</i>						
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
Итого за прием		400	0,90	0,90	21,70	120,00
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
347	Котлеты "Школьные"	110	16,83	12,10	14,63	234,30
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		700	29,54	20,00	80,99	629,90
Итого за день		2810	100,35	95,99	335,70	2650,53

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
9 день (вторник)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
18	Бутерброд горячий "Загорка"	60	6,50	6,88	14,88	146,25
182	Каша молочная овсяная б/сах	250	9,3	15,3	37,2	255,95
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
579	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00
Итого за прием		630	24,33	30,58	120,99	788,20
<i>Второй Завтрак</i>						
581(ПР)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	30	1,77	1,41	22,50	109,80
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
Итого за прием		230	7,77	2,41	30,50	174,80
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
155	Суп Любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00
368	Суфле из птицы	110	14,16	14,03	4,81	202,13
303	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	180	4,80	5,09	29,47	182,88
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
Итого за прием		950	33,81	23,00	113,74	813,01
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
Итого за прием		400	3,60	1,10	52,10	256,00
<i>Ужин</i>						
73	Салат овощной с яблоками и свеклой	100	1,50	0,17	6,50	33,33
374	Мясо в кисло - сладком соусе	140	23,38	24,50	10,92	358,40
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		730	43,08	36,59	112,72	953,73
Итого за день		2940	112,58	93,68	430,05	2985,74

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
10 день (среда)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
121	Суп молочный с крупой (пшено) б/сах	250	3,71	4,47	7,68	81,50
324	Пудинг из творога с яблоками б/сах	150	23,40	13,65	16,05	259,50
433	Сметана 15 %	20	0,48	3,00	0,65	31,50
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		720	34,39	29,39	65,13	638,70
<i>Второй Завтрак</i>						
581(пр)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	30	1,77	1,41	22,50	109,80
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
Итого за прием		230	7,77	2,41	30,50	174,80
<i>Обед</i>						
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,50
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	280	19,04	19,07	27,08	355,60
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
Итого за прием		940	31,67	34,24	107,93	895,10
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
Итого за прием		400	0,90	0,90	21,70	120,00
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
322	Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		660	26,04	18,28	69,16	546,00
Итого за день		2950	100,77	85,22	294,41	2374,60

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
11 день (четверг)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
121	Суп молочный с крупой (кукурузная) б/сах	250	3,71	4,47	7,68	89,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном б/сах	200	0,30	0,10	0,10	6,00
Итого за прием		550	10,61	12,74	48,43	357,20
<i>Второй Завтрак</i>						
649	Яблоки, фаршированные творогом	100	5,47	3,00	21,20	133,33
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		300	5,67	3,10	21,30	137,33
<i>Обед</i>						
53	Салат витаминный	100	1,20	5,20	9,50	90,00
102	Суп с бобовыми б/картоф	250	5,49	5,27	15,04	148,25
411	Оладьи из печени по - кунцевски	110	22,66	15,62	20,90	314,60
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
Итого за прием		950	47,95	38,01	150,74	1174,85
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
Итого за прием		400	3,10	1,10	44,10	218,00
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
329	Бигус	250	22,50	16,63	6,50	266,25
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		660	31,54	17,91	58,66	523,25
Итого за день		2860	98,87	72,86	323,23	2410,63

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	всего	всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
12 день (пятница)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
182	Каша молочная овсяная б/сах	250	9,3	15,3	37,2	255,95
18	Бутерброд горячий "Загорка"	60	6,50	6,88	14,88	146,25
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		630	24,13	30,58	102,69	715,20
<i>Второй Завтрак</i>						
581(пр)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	30	1,77	1,41	22,50	109,80
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
Итого за прием		230	7,77	2,41	30,50	174,80
<i>Обед</i>						
25	Салат из моркови с зел. гор-ом	100	1,94	6,10	5,80	86,00
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75
389	Котлеты "Самарская аппетитка"	110	23,76	20,02	8,36	308,00
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
Итого за прием		950	39,98	36,64	100,93	925,35
<i>Полдник</i>						
338	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00
Итого за прием		400	3,10	1,10	44,10	218,00
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	170	16,64	2,79	8,14	125,07
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,01	45,07	292,50
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		760	33,37	13,08	105,36	674,57
Итого за день		2970	108,35	83,81	383,59	2707,92

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
13 день (суббота)								
<i>Завтрак</i>								
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00		
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00		
210	Омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03		
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00		
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20		
467	Напиток из цикория с молоком б/сах	200	4,50	3,70	14,10	104,00		
Итого за прием		550	28,62	39,39	58,74	699,23		
<i>Второй Завтрак</i>								
581(ПР)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	30	1,77	1,41	22,50	109,80		
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00		
Итого за прием		230	7,77	2,41	30,50	174,80		
<i>Обед</i>								
26	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00		
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,43	5,95	7,90	95,00		
370	Азу	250	22,25	25,00	22,13	402,50		
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80		
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20		
486	Компот из свежих плодов и ягод б/сах	200	0,10	0,10	2,10	26,00		
Итого за прием		910	34,22	38,23	90,09	857,50		
<i>Полдник</i>								
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00		
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00		
Итого за прием		400	3,60	1,10	52,10	256,00		
<i>Ужин</i>								
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00		
265	Плов (пшенич.)	250	27,48	28,15	43,37	536,67		
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80		
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20		
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00		
Итого за прием		660	36,52	29,43	95,53	793,67		
Итого за день		2290	110,73	110,56	326,95	2781,20		

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
14 день (воскресенье)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы б/сах	250	10,82	15,46	38,31	327,38
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		610	24,22	28,49	89,18	703,38
<i>Второй Завтрак</i>						
581(ПР)	Кондитерское изделие (галетное печ.)	30	1,77	1,41	22,50	109,80
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
Итого за прием		230	7,77	2,41	30,50	174,80
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
376	Рагу из птицы	250	26,25	23,75	19,88	398,75
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
495	Компот из смеси сухофруктов б/сах	200	0,60	0,10	10,10	64,00
Итого за прием		910	37,49	29,95	92,97	819,50
<i>Полдник</i>						
285	Пудинг творожный запеченный б/сах	130	19,59	6,93	26,87	247,87
433	Сметана 15 %	20	0,48	3,00	0,65	31,50
459	Чай с лимоном б/сах	200	0,30	0,10	0,10	6,00
Итого за прием		350	20,36	10,03	27,61	285,37
<i>Ужин</i>						
44	Салат рыбный	100	5,00	3,30	6,30	75,00
333	Голубцы ленивые	250	31,00	10,00	10,00	432,50
411	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,49	2,91	0,85	31,44
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай б/сахара	200	0,20	0,10	0,10	4,00
Итого за прием		690	44,73	17,39	67,61	785,94
Итого за день		2790	134,58	88,28	307,87	2768,99
Среднедневное значение за 14 дней			113,14	100,34	345,20	2768,26
Норма			90,00	92,00	250,00	2720,0
Процент выполняемости			126	109	138	101,77