Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Керченский учебно-
воспитательный комплекс-
интернат-лицей"
г.Керчь
_____ В.С. Арустамян
"17" ноября 2023г

Утверждаю
Директор
ООО"Традиции"
г.Симферополь
_____ А.В.Кордончик
"17" ноября 2023г.

Примерное цикличное меню для детей,
находящихся на обучении в школах - интернатах,
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

Возрастная категория 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
	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 овсяная	200	7,4	12,2	32,6	271,4	182
4	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
7	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	**591**	**28,66**	**44,74**	**78,28**	**831,52**	
	Второй Завтрак						
1	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,40	82
	Итого за прием	**185**	**0,74**	**0,74**	**18,13**	**81,40**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	14,32	19,86	8,10	268,00	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
7	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
8	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**810**	**32,40**	**32,25**	**112,01**	**877,85**	
	Полдник						
1	Кондитерское изделие	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**215**	**0,20**	**0,10**	**9,30**	**38,00**	
	Ужин						
1	Салат из капусты белокочанной	70	1,0	4,2	5,9	65,8	1
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	Картофель отваной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	2,67	2,25	14,92	90,83	535
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	**710**	**28,49**	**20,90**	**98,18**	**713,34**	
	Второй Ужин						
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**	
	Итого за день	**2691**	**95,71**	**103,22**	**323,10**	**2632,11**	

День: вторник

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
	Завтрак						
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	12,37	33,50	28,10	183
3	Запеканка из творога со сгущенным	80/20	14,61	11,06	28,00	270,00	223
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**570**	**28,19**	**31,40**	**98,63**	**536,90**	
	Второй Завтрак						
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**215**	**5,89**	**5,71**	**20,85**	**161,90**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Котлеты рубленные из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	37,56	243,75	171
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
7	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
8	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	**810**	**29,66**	**27,62**	**132,31**	**902,09**	
	Полдник						
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Итого за прием	**250**	**3,54**	**6,58**	**41,87**	**241,00**	
	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	200	13,60	13,60	13,60	231,20	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	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
6	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,40	82
	Итого за прием	**700**	**24,16**	**21,94**	**74,98**	**593,50**	
	Второй Ужин						
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**	
	Итого за день	**2725**	**96,66**	**97,74**	**375,84**	**2525,39**	

День: среда

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
	Завтрак						
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	70,80	150
3	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	**530**	**23,47**	**32,67**	**84,14**	**724,60**	
	Второй Завтрак						
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
3	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,40	82
	Итого за прием	**375**	**0,93**	**1,45**	**36,23**	**163,30**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Суп любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20	155
3	Плов	200	21,99	2,25	34,69	296,00	265
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**750**	**34,69**	**5,25**	**114,21**	**692,80**	
	Полдник						
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	18,58	15,38	29,38	330,86	219
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**200**	**24,38**	**20,38**	**38,98**	**437,86**	
	Ужин						
1	Салат витаминный (1 вариант)	70	0,84	3,64	6,65	63,00	53
2	Котлета рыбная	110	13,51	16,51	16,30	268,00	234
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	**610**	**23,74**	**25,82**	**94,70**	**706,95**	
	Второй Ужин						
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**	
	Итого за день	**2465**	**107,22**	**85,57**	**368,27**	**2725,51**	

День: четверг

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			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	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	40,48	31,38	181
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	**560**	**16,04**	**23,21**	**83,27**	**355,08**	
			Второй Завтрак				
1	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
2	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	**250**	**7,98**	**6,60**	**41,48**	**257,60**	
			Обед				
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
2	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
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	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	**750**	**22,74**	**17,96**	**97,50**	**651,60**	
			Полдник				
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	18,08	6,40	24,80	228,80	285
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**320**	**18,28**	**6,50**	**34,10**	**266,80**	
			Ужин				
1	Салат "Бурячок"	70	0,77	2,17	3,08	35,00	86
2	Тефтели 2 вариант с соусом	125	8,47	9,42	10,72	161,37	279
3	Каша гречневая	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	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,40	82
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**810**	**21,76**	**18,22**	**109,28**	**686,87**	
			Второй Ужин				
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**	
	Итого за день	**2870**	**92,02**	**76,99**	**372,83**	**2307,94**	

День: пятница

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			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 жидкая молочная (рис)	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	**535**	**20,45**	**29,56**	**89,55**	**707,49**	
	Второй Завтрак						
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
2	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,40	82
	Итого за прием	**375**	**1,97**	**2,21**	**36,14**	**170,65**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	112
3	Оладьи из печени по-кунцевски	90	9,27	6,39	17,10	25,74	411
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**790**	**22,08**	**14,34**	**108,25**	**522,19**	
	Полдник						
1	Блинчики с молоком сгущеным	100/20	6,52	3,71	40,47	221,00	396
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**320**	**12,32**	**8,71**	**50,07**	**328,00**	
	Ужин						
1	С-т картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	70	1,2	4,3	6,5	69,7	42
2	Биточки (особые)	90	12,88	20,59	10,91	283,09	269
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 каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Итого за прием	**590**	**23,36**	**31,29**	**79,85**	**703,04**	
	Второй Ужин						
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**	
	Итого за день	**2790**	**85,40**	**90,60**	**371,06**	**2521,37**	

День: субботу

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			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 жидка с крупой кукурузной	250	7,67	3,67	46,17	258,33	277
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**535**	**16,07**	**16,06**	**83,30**	**551,13**	
	Второй Завтрак						
1	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,40	82
	Итого за прием	**185**	**0,74**	**0,74**	**18,13**	**81,40**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
3	Шницель рыбный натуральный	110	12,28	15,02	14,82	244,00	235
4	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	305
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
7	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	**830**	**25,22**	**25,75**	**129,85**	**859,29**	
	Полдник						
1	Оладьи из творога со сгущенным молоком	100/20	12,57	12,72	34,39	301,71	225
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**320**	**12,77**	**12,82**	**43,69**	**339,71**	
	Ужин						
1	Салат из капусты белокочанной	70	1,0	4,2	5,9	65,8	1
2	Печень тушенная в соусе	75/50	15,83	10,95	47,63	198,75	261/330
3	Картофель отваной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**625**	**26,93**	**21,66**	**130,32**	**678,15**	
	Второй Ужин						
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**200**	**5,80**	**5,00**	**9,60**	**107,00**	
	Итого за день	**2695**	**87,52**	**82,03**	**414,89**	**2616,69**	

День: воскресенье

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			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	200	5,76	6,48	19,70	160,20	139
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	**510**	**19,64**	**22,49**	**65,39**	**542,60**	
			Второй Завтрак				
1	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,40	82
	Итого за прием	**185**	**0,74**	**0,74**	**18,13**	**81,40**	
			Обед				
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Бигус	225	2,03	14,96	5,85	239,63	329
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	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	**825**	**20,94**	**19,78**	**86,38**	**677,93**	
			Полдник				
1	Кондитерское изделие	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**215**	**1,59**	**4,59**	**29,58**	**165,95**	
			Ужин				
1	Салат из свеклы отварной	70	1,0	4,2	5,8	65,0	52
3	Шницель натуральный рубленый	90	15,56	32,21	7,40	383,63	267
4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	37,56	243,75	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 с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**610**	**29,60**	**46,34**	**97,62**	**927,08**	
			Второй Ужин				
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**	
	Итого за день	**2525**	**77,72**	**98,45**	**304,29**	**2484,95**	

День: понедельник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,4	12,2	32,6	271,4	182
3	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**576**	**22,22**	**37,73**	**71,63**	**714,92**	
	Второй Завтрак						
1	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,40	82
	Итого за прием	**160**	**0,64**	**0,64**	**15,68**	**70,40**	
	Обед						
1	Салат из соленых огурцов с луком	70	0,56	4,20	1,82	47,60	16
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Рыба припущенная	110	17,12	8,22	0,92	146,00	227
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	114,6	342
	Итого за прием	**810**	**31,50**	**22,45**	**100,92**	**742,85**	
	Полдник						
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	**215**	**0,09**	**0,71**	**25,94**	**114,80**	
	Ужин						
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,77	0,14	2,66	15,40	70
2	Плов из птицы	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	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	**625**	**35,20**	**15,42**	**125,12**	**779,67**	
	Второй Ужин						
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**	
	Итого за день	**2566**	**94,87**	**81,44**	**346,49**	**2512,64**	

День: вторник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			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	Каша молочная овсяная	200	7,4	12,2	32,6	271,4	182
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	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	**530**	**21,75**	**26,91**	**90,60**	**692,63**	
	Второй Завтрак						
1	Блинчики с молоком сгущеным	100/20	6,52	3,71	40,47	221,00	396
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**320**	**6,72**	**3,81**	**49,77**	**259,00**	
	Обед						
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	0,2	1,5	4,5	67,1	52
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
3	Биточки (особые)	90	12,88	20,59	10,91	283,09	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,53	9,00	27,23	216,00	205
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**790**	**28,03**	**35,88**	**106,83**	**905,97**	
	Полдник						
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	15,07	5,33	20,67	190,67	285
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**300**	**20,87**	**10,33**	**30,27**	**297,67**	
	Ужин						
1	Салат витаминный (1 вариант)	70	0,84	3,64	6,65	63,00	53
2	Оладьи из печени по-кунцевски	90	9,27	6,39	17,10	25,74	411
3	Картофель отваной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
7	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
	Итого за прием	**690**	**15,40**	**16,15**	**69,77**	**356,54**	
	Второй Ужин						
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**	
	Итого за день	**2630**	**97,98**	**97,58**	**354,43**	**2601,81**	

День: среда

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
	Завтрак						
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	70,80	150
3	Вареники с картофелем	185/15	2,14	5,49	39,39	292,97	395
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	**530**	**12,08**	**22,25**	**89,42**	**683,17**	
	Второй Завтрак						
1	Бутерброд с сыром	35	3,1	2,6	9,8	75,6	13
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
3	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,40	82
	Итого за прием	**395**	**3,98**	**3,35**	**34,82**	**184,05**	
	Обед						
1	Салат из свеклы отварной	70	1,0	4,2	5,8	65,0	52
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	112
3	Котлеты домашние	90	10,94	2,09	8,24	264,13	271
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
7	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**810**	**29,72**	**19,79**	**121,71**	**960,33**	
	Полдник						
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**250**	**9,34**	**11,57**	**37,47**	**292,00**	
	Ужин						
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,77	0,14	2,66	15,40	70
2	Рагу из птицы	200	1,37	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	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	**550**	**8,47**	**13,89**	**71,35**	**494,10**	
	Второй Ужин						
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**	
	Итого за день	**2715**	**68,80**	**75,34**	**361,97**	**2703,65**	

День: четверг

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			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	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	8,13	32,38	251,00	181
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	**510**	**19,08**	**23,28**	**76,44**	**615,40**	
	Второй Завтрак						
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	**195**	**6,35**	**5,97**	**18,36**	**152,25**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,77	0,14	2,66	15,40	70
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
3	Котлета рыбная	110	13,51	16,51	16,30	268,00	234
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	**810**	**25,65**	**26,33**	**116,79**	**815,25**	
	Полдник						
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	**250**	**3,77**	**6,28**	**36,65**	**218,90**	
	Ужин						
1	Салат из моркови с маслом растит-м	70	0,15	1,46	4,54	67,08	52
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	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,40	82
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**780**	**23,98**	**17,11**	**94,26**	**660,17**	
	Второй Ужин						
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**200**	**1,00**	**0,00**	**20,20**	**84,80**	
	Итого за день	**2745**	**79,81**	**78,96**	**362,69**	**2546,77**	

День: пятница

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			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 жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	**535**	**23,10**	**31,30**	**87,29**	**724,59**	
	Второй Завтрак						
1	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
3	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	Итого за прием	**375**	**9,82**	**5,98**	**48,28**	**284,00**	
	Обед						
1	Винегрет овощной	70	0,98	7,07	4,62	86,10	88
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
3	Птица запеченная	90	9,11	2,11	0,41	268,36	288
4	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	139
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	**790**	**21,06**	**17,72**	**93,83**	**837,36**	
	Полдник						
1	Кондитерское изделие	15	1,13	1,47	11,16	62,25	582
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**215**	**2,13**	**1,47**	**31,36**	**147,05**	
	Ужин						
1	Салат из капусты белокочанной	70	1,0	4,2	5,9	65,8	1
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	243,75	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	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
7	Яблоки печеные	75	0,27	0,26	26,76	107,00	372
	Итого за прием	**665**	**25,54**	**29,75**	**119,11**	**799,95**	
	Второй Ужин						
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**	
	Итого за день	**2580**	**81,64**	**86,23**	**379,87**	**2792,95**	

День: суббота

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			Завтрак				
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	70,80	150
3	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**530**	**19,60**	**29,23**	**75,86**	**644,00**	
			Второй Завтрак				
1	Кондитерское изделие	10	0,39	3,06	6,25	54,10	580
2	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	**210**	**3,33**	**5,05**	**27,17**	**167,50**	
			Обед				
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,77	0,14	2,66	15,40	70
2	Суп картофельный с мясными	200	1,76	2,22	12,31	84,80	104
3	Вареники с картофелем	185/15	2,14	5,49	39,39	292,97	395
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
7	Фрукты свежие	160	0,64	0,64	15,68	70,40	82
	Итого за прием	**910**	**12,51**	**9,35**	**126,88**	**727,17**	
			Полдник				
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	2,11	7,47	28,93	266,93	285
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**340**	**7,91**	**12,47**	**38,53**	**373,93**	
			Ужин				
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3,4	7,5	4,6	98,7	33
2	Печень тушенная в соусе	75/50	15,83	10,95	47,63	198,75	261/330
3	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	305
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**625**	**29,22**	**23,69**	**134,77**	**714,20**	
			Второй Ужин				
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**	
	Итого за день	**2795**	**77,79**	**84,28**	**410,42**	**2716,81**	

День: воскресенье

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецепту
	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	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	**530**	**18,94**	**26,76**	**52,57**	**529,60**	
	Второй Завтрак						
1	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,40	82
	Итого за прием	**185**	**0,74**	**0,74**	**18,13**	**81,40**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,77	0,14	2,66	15,40	71
2	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	108
3	Котлеты рубленные из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Картофель отваной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	11,70	350
	Итого за прием	**790**	**27,10**	**24,08**	**112,17**	**705,30**	
	Полдник						
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**215**	**1,09**	**0,71**	**31,45**	**139,70**	
	Ужин						
1	С-т картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	70	1,2	4,3	6,5	69,7	42
2	Бигус	225	2,03	1,50	5,85	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 с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**575**	**9,65**	**6,77**	**58,25**	**526,08**	
	Второй Ужин						
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**200**	**5,80**	**5,00**	**9,60**	**107,00**	
	Итого за день	**2495**	**63,32**	**64,06**	**282,17**	**2089,08**	
	Среднедневное значение за 14 дней		***79,18***	***78,92***	***334,85***	***2373,70***	
	Норма		***77,00***	***79,00***	***335,00***	***2350,00***	
	Процент выполняемости		***103***	***100***	***100***	***101***	