

Согласовано

№ Директор ГБОУ РК

"Керченский учебно-воспитательный комплекс-интернат-лицей"

г. Керчь *В.С. Арустамян*
В.С. Арустамян

Арустамян 2024г



Утверждаю

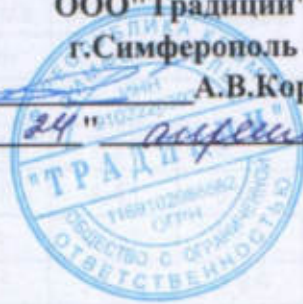
Директор

ООО "Традиции"

г. Симферополь

А.В. Кордончик

" 24 " *Арустамян* 2024г.



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

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ - ЛЕТНИЙ

Возрастная категория 7-11 лет

День: понедельник
Неделя: первая

№	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)	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 квашеной капусты с яблоком	70	0,70	4,34	4,20	58,80	10
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
3	Картофель отварной 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	28,18	21,04	96,50	706,34	
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	95,40	103,36	321,42	2625,11	

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)	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 рубленые 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	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	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 стуженным 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 "Любительский"	70	1,26	7,07	4,97	88,2	85
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	24,16	29,25	93,02	732,15	
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	107,64	89,00	366,59	2750,71	

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)	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	Салат "Бурячок"	70	0,77	2,17	3,08	35,00	86
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	23,02	20,06	99,25	678,20	
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	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
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	21,48	16,12	107,53	660,27	
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	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)	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 сгущенным	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	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)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
3	Каша жидкая 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	Салат из припущ-ой моркови с зел. гор-ом	100	1,94	6,10	5,80	86,00	25
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	860	26,38	31,78	133,20	931,29	
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	Овощи натуральные по сезону	70	0,78	0,07	2,45	14,00	70
2	Мясо тушёное	125	20,00	18,75	6,25	273,75	321
3	Картофель отварной 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	30,87	25,33	85,52	701,35	
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	2725	92,62	91,73	373,43	2711,89	

День: воскресенье
Неделя: первая

№	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	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	Углевод ы 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	Редис с маслом	70	0,77	7,07	2,17	75,60	39
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	31,71	25,32	101,27	770,85	
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	95,08	84,31	346,84	2540,64	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо- м 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 сгущенным	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 "Любительский"	70	1,26	7,07	4,97	88,2	85
2	Оладьи из печени по-кунцевски	90	9,27	6,39	17,10	25,74	411
3	Картофель отварной 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	15,82	19,58	68,09	381,74	
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	98,40	101,01	352,75	2627,01	

День: среда
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	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	Углероды 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	Редис с маслом	70	0,77	7,07	2,17	75,60	39
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	33,26	116,30	875,45	
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 соленых огурцов с луком	70	0,56	4,20	1,82	47,60	16
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	24,38	19,85	91,54	640,69	
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	80,22	88,64	359,48	2587,49	

День: пятница
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	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	Салат картофельный с сельдью	70	3,65	3,86	7,27	78,40	36
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	23,72	14,51	96,48	829,66	
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 "Любительский"	70	1,26	7,07	4,97	88,2	85
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	25,78	32,62	118,20	822,35	
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	84,55	85,88	381,61	2807,65	

День: суббота
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	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	
Уэжин							
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3,4	7,5	4,6	98,7	33
2	Мясо в кисло - сладком соусе	125	20,88	21,88	97,50	320,00	374
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	34,27	34,61	184,65	835,45	
Второй Уэжин							
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	82,84	95,20	460,29	2838,06	

День: воскресенье
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо- ды г	ЭЦ ккал	№ рецепту
			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	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	Икра морковная	70	2,66	5,67	5,25	82,60	95
2	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	108
3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Картофель отварной 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	28,99	29,61	114,76	772,50	
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	65,21	69,59	284,76	2156,28	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>80,30</i>	<i>81,92</i>	<i>335,32</i>	<i>2401,22</i>	
	<i>Норма</i>		<i>77,00</i>	<i>79,00</i>	<i>335,00</i>	<i>2350,00</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>104</i>	<i>104</i>	<i>100</i>	<i>102</i>	