

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Керченский учебно-
воспитательный комплекс-
интернат-лицей"

г. Керчь

В.С. Арустамян
В.С. Арустамян

" 06 " *марта* 2024г

Утверждаю
Директор
ООО "Традиции"
г. Симферополь

А.В. Кордончик

" 06 " *марта* 2024г



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

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

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							
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
	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							
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3,36	7,49	4,55	98,70	33
	Рагу из овощей и мяса	200	13,60	13,60	13,60	231,20	322
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	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							
	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
			все	все			
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	Макаронны 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 "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	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	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 рубленный	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	Угледо- ды 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	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 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	Углерод	ЭЦ ккал	№ рецепту
			всего	всего	ы г		
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	Салат из припущ-ой моркови с зел. гор-ом	70	1,36	4,27	4,06	60,20	25
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	26,24	30,46	118,19	860,05	
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	80,80	85,84	361,37	2572,09	

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	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	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	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 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	82,84	95,20	460,29	2838,06	

День: воскресенье
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод	ЭЦ ккал	№ рецепту
			всего	всего	ы г		
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>80,32</i>	<i>81,51</i>	<i>335,43</i>	<i>2398,12</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>103</i>	<i>100</i>	<i>102</i>	