



Согласовано

Директор ГБОУ РК

"Керченский учебно-воспитательный
комплекс-интернат-лицей"

г. Керчь

В.С. Арустамян

27 августа 2025г



Утверждаю

Директор

ООО "Сбалансированное питание"

г. Симферополь

Е.В. Евсюкова

27 августа 2025г.

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

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69
182	Каша жидкая молочная пшениная с м/с	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	596	25,44	41,34	75,30	776,10
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	9,05
	Итого за прием	200	4,03	3,35	29,35	82,25
	<i>Обед</i>					
27	Салат из свеклы и моркови	80	1,04	4,88	5,84	71,20
155	Суп Любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20
331	Бифштекс рубленый паровой	90	18,00	12,21	0,00	182,57
125	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,0
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого за прием	800	33,09	25,72	102,71	783,37
	<i>Полдник</i>					
338	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	380	1,72	0,72	37,84	169,40
	<i>Ужин</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,68	2,46	7,18	110,36
309	Макаронные изделия отварные с м/с	150	5,52	4,52	26,45	168,45
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за прием	660	26,88	7,95	80,82	501,21
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за день	2836	97,15	80,08	334,02	2377,34

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	2 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	105/15	17,54	13,27	33,60	324,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/5	8,87	12,68	34,34	287,98
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	585	30,33	33,80	100,09	825,78
	<i>Второй Завтрак</i>					
399	Блинчики со сметаной	60/15	3,38	1,80	23,52	123,91
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	275	6,68	4,70	37,32	217,91
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
82	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/5	1,66	4,11	11,02	95,94
265	Плов	240	20,19	27,02	41,63	515,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
481	Кисель витаминный	180	0,09	0,09	11,16	45,90
	Итого за прием	785	28,42	32,10	101,71	841,44
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	<i>Ужин</i>					
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,32
411	Оладьи из печени по - кунцевски	100	20,60	14,20	19,00	286,00
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	610	30,95	30,28	92,67	764,72
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за день	2455	102,39	101,87	339,80	2714,85

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
21	Салат из моркови припущенной	80	0,96	4,80	8,96	83,20
204	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,00
573(ппр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	2,97	3,57	6,14	71,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	10,06
	Итого за прием	675	20,04	28,83	80,14	572,66
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(ппр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	220	1,48	1,04	24,50	113,20
	<i>Обед</i>					
34	Салат из свеклы с чесноком	80	1,12	4,88	6,00	72,80
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,72	4,18	10,41	93,89
496	Котлеты из филе птицы панированные	90	11,39	7,88	3,43	143,10
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	805	22,90	33,44	86,16	761,05
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	<i>Ужин</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
403/513	Тефтели (2 вариант)	90/40	21,06	19,24	5,72	280,80
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	640	36,04	29,16	90,29	765,70
	<i>Второй ужин</i>					
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого за прием	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого за день	2910	87,93	98,15	327,55	2484,31

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
326	Суфле творожное	120	17,37	10,29	18,63	240,0
141	Суп молочный с клецками	200	4,30	5,82	10,84	113,00
573(пир)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пир)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	595	29,07	28,38	61,62	620,80
	<i>Второй Завтрак</i>					
541	Булочка ванильная	50	4,42	3,92	24,00	149,17
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого за прием	250	10,22	8,92	33,60	256,17
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
101	Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,71	12,11	85,75
347	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,90	11,97	191,70
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
573(пир)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пир)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	800	25,39	18,38	93,52	645,10
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	<i>Ужин</i>					
52	Икра овощная	80	1,04	2,16	3,04	36,00
441	Чахохбили	125	22,33	22,17	6,33	314,17
211	Каша ячневая с овощами	150	3,43	3,07	33,93	177,14
573(пир)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пир)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	635	32,94	28,29	89,34	743,71
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за день	2850	105,30	85,65	322,94	2495,48

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	105	12,55	20,60	1,79	243,25
182	Каша жидкая молочная овсяная	200/5	7,63	12,52	33,45	278,21
573(ппр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	580	24,86	41,05	72,31	758,66
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(ппр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	220	4,48	3,84	28,80	167,20
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60
440	Плов из птицы	240	24,80	29,60	44,32	542,40
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого за прием	800	36,27	34,79	115,55	929,40
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	<i>Ужин</i>					
53	Салат "Витаминный" (1 вариант)	80	0,96	4,16	7,60	72,00
346	Котлеты "Золотая рыбка"	120	20,48	14,24	9,44	248,00
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,11	27,19	259,20
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	660	31,50	34,40	90,27	795,60
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за день	2830	104,79	115,75	351,78	2880,56

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	105/15	17,54	13,27	33,60	324,00
182	Каша жидкая молочная пшениная с м\с	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(ппр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	585	28,79	32,56	101,92	816,01
	<i>Второй Завтрак</i>					
291	Манник с повидлом	100/10	5,71	3,30	27,13	161,86
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	10,06
	Итого за прием	310	8,88	5,98	43,08	171,92
	<i>Обед</i>					
25	Салат из моркови с зел. гор-ом	80	1,55	4,88	4,64	68,80
119	Суп картофельный с рыбой	200	9,44	3,12	8,64	100,40
293	Птица запеченная	90	18,13	21,09	0,07	263,45
205	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
481	Кисель витаминный	180	0,09	0,09	11,16	45,90
	Итого за прием	780	40,22	35,96	89,57	843,35
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	<i>Ужин</i>					
14	Салат из свежих огурцов	80	0,56	4,80	1,44	51,20
334	Запеканка картофельная с мясом	240	15,36	12,84	20,40	360,00
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	600	22,06	18,53	67,88	627,60
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за день	2845	107,63	94,71	347,31	2688,59

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
210	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48
230	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,22	6,60	31,24	209,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	565	20,65	30,72	69,72	636,68
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	220	4,48	3,84	28,80	167,20
	<i>Обед</i>					
196	Кабачки, запеченные под соусом	80	3,28	3,28	11,76	89,60
118/109	Суп с клецками	200	4,48	3,84	8,14	92,00
367	Жаркое по - домашнему	240	27,04	25,76	21,44	425,60
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	800	40,94	33,68	95,38	855,60
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	<i>Ужин</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
308	Котлеты рыбные любительские	120	15,00	1,80	6,24	100,80
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,70
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	630	25,43	8,14	90,32	534,90
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за день	2785	99,18	77,39	292,22	2259,38

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
285	Пудинг творожный запеченный	120	18,08	6,40	24,80	228,80
471	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05
182	Каша жидкая молочная пшениная	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	600	30,51	26,97	101,64	771,86
	<i>Второй Завтрак</i>					
401	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	8,77	8,44	49,10	307,12
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	10,06
	Итого за прием	115	8,77	8,44	49,10	307,12
	<i>Обед</i>					
86	Салат "Бурячок"	80	2,20	6,20	8,80	100,00
116	Суп из овощей со сметаной	200/5	1,64	3,71	5,19	60,68
411	Оладьи из печени по - кунцевски	100	20,60	14,20	19,00	286,00
475	Картофельное пюре с морковью	180	3,48	8,64	22,20	181,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
481	Кисель витаминный	180	0,09	0,09	11,16	45,90
	Итого за прием	825	33,85	33,63	102,89	850,18
	<i>Полдник</i>					
338	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	380	1,72	0,72	37,84	169,40
	<i>Ужин</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
374	Мясо в кисло - сладком соусе	125	20,88	21,88	9,75	320,00
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,32	7,53	16,46	145,71
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	635	29,88	30,37	73,41	688,11
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за день	2755	110,73	100,41	335,03	2682,28

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	105	12,55	20,60	1,79	243,25
182	Каша жидкая молочная рисовая	200/5	4,98	10,52	32,62	245,02
573(ппр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	570	24,55	41,77	71,06	758,07
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(ппр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого за прием	220	6,98	5,94	24,60	180,20
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,48	4,03	8,96	85,08
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,68	2,46	7,18	110,36
309	Макаронные изделия отварные с м/с	150	5,52	4,52	26,45	168,45
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	865	28,45	11,89	97,99	620,28
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	<i>Ужин</i>					
36	Салат "Школьные годы" (огурцы свежие, капуста б/м, помидоры св.)	80	1,20	8,08	3,52	92,00
389	Котлеты "Самарская аппетитка"	90	19,44	16,38	6,84	252,00
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,0
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	630	30,24	32,14	80,38	740,40
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за день	2855	97,90	93,42	318,89	2528,66

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
326	Суфле творожное	120	17,37	10,29	18,63	240,0
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	200/5	7,63	12,52	33,45	278,21
573(п/р)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	600	32,41	35,09	84,23	786,01
	<i>Второй Завтрак</i>					
614	Булочка "Ароматная"	50	3,90	4,80	30,20	180,00
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	250	7,20	7,70	44,00	274,00
	<i>Обед</i>					
27	Салат из свеклы и моркови	80	1,04	4,88	5,84	71,20
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60
322	Рагу из овощей и мяса	240	16,32	16,32	16,32	277,44
573(п/р)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	800	27,69	26,31	83,03	689,64
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	<i>Ужин</i>					
52	Икра овощная	80	1,04	2,16	3,04	36,00
446	Биточки рубленые из птицы (паровые)	90	15,66	8,82	9,90	183,60
462	Рис, припущенный с томатом	150	3,80	5,40	38,90	220,00
573(п/р)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	600	26,64	17,27	97,88	656,00
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за день	2820	101,62	88,04	354,00	2635,35

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	11 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69
230	Каша манная молочная жидкая с м/с	200/5	6,22	6,60	31,24	209,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	586	23,47	36,42	65,25	681,49
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	10,06
	Итого за прием	220	4,35	3,62	30,95	83,26
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,72	4,18	10,41	93,89
310	Шницель рыбный натуральный	120	17,60	1,60	8,48	118,40
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
548	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или замороженных)	180	0,09	0,00	26,46	106,20
	Итого за прием	845	29,56	12,41	107,77	667,59
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	<i>Ужин</i>					
45	Салат из белокочанной капусты	80	1,05	2,60	5,17	48,32
441	Чахохбили	125	22,33	22,17	6,33	314,17
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	635	37,82	34,61	94,91	841,39
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за день	2856	102,88	88,73	343,75	2503,43

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	12 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	105/15	17,54	13,27	33,60	324,00
182	Каша жидкая молочная пшенная	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(ппр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	585	31,89	35,36	106,42	872,01
	<i>Второй Завтрак</i>					
399	Блинчики со сметаной	60/15	3,38	1,80	23,52	123,91
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	<i>Обед</i>					
25	Салат из моркови с зел. гор-ом	80	1,55	4,88	4,64	68,80
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,48	4,03	8,96	85,08
440	Плов из птицы	240	24,80	29,60	44,32	542,40
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	805	33,97	39,31	111,96	944,68
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	<i>Ужин</i>					
21	Салат зеленый с огурцами и помидорами	80	0,80	8,08	1,92	84,00
347	Котлеты "Школьные"	90	16,83	12,10	14,63	234,30
476	Картофель запечённый	180	4,92	18,12	40,32	343,20
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	630	28,59	39,19	102,71	875,90
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за прием	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	Итого за день	2790	102,33	115,64	375,25	2960,29

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	13 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
21	Салат из моркови припущенной	80	0,96	4,80	8,96	83,20
204	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,00
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	2,97	3,57	6,14	71,2
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	675	17,07	26,25	73,49	600,60
	<i>Второй Завтрак</i>					
410	Ватрушки с творогом	60	7,38	4,38	23,34	161,60
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	260	10,68	7,28	37,14	255,60
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,94	4,76	6,32	76,00
372	Шницели припущенные из птицы	90	18,00	16,20	9,64	255,86
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
461	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00
	Итого за прием	830	30,09	28,46	82,06	710,86
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	<i>Ужин</i>					
14	Салат из свежих огурцов	80	0,56	4,80	1,44	51,20
333	Рыба запеченная	120	19,44	17,76	0,52	259,20
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,0
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	660	29,60	30,24	71,99	706,80
	<i>Второй ужин</i>					
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	220	6,98	5,94	24,60	180,20
	Итого за день	3015	96,10	98,86	326,15	2618,76

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	14 день					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
285	Пудинг творожный запеченный	115	17,33	6,13	23,77	219,27
471	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	200/5	7,63	12,52	33,45	278,21
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	595	29,96	27,78	97,70	760,33
	<i>Второй Завтрак</i>					
291	Манник с повидлом	100/10	5,71	3,30	27,13	161,86
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	10,06
	Итого за прием	310	8,88	5,98	43,08	171,92
	<i>Обед</i>					
71	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
119	Суп картофельный с рыбой	200	9,44	3,12	8,64	100,40
369	Гуляш	125	19,63	19,88	3,88	272,50
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,32	7,53	16,46	145,71
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
481	Кисель витаминный	180	0,09	0,09	11,16	45,90
	Итого за прием	815	37,96	31,48	78,03	748,91
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
461	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00
	Итого за прием	370	0,68	0,69	30,66	135,90
	<i>Ужин</i>					
53	Салат "Витаминный" (1 вариант)	80	0,96	4,16	7,60	72,00
368	Суфле из птицы	90	11,59	11,48	3,94	165,38
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	630	22,26	22,29	81,90	616,48
	<i>Второй ужин</i>					
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого за прием	200	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого за день	2550	99,66	87,93	333,31	2434,04
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		94,17	89,04	335,86	2590,24
	Норма		77,00	79,00	335,00	2350,0
	<i>Процент выполнимости</i>		122,30	112,71	100,26	110,22