



Согласовано  
Директор ЕБФУ РК  
"Керченский учебно-воспитательный комплекс-интернат детей"  
г. Керчь  
В.С. Арустамян  
" 30 " августа 2024г

Утверждаю  
Директор  
ООО "Сбалансированное питание"  
г. Симферополь  
Е.В. Евсюкова  
" 30 " августа 2024г.



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

**СЕЗОН: ОСЕННИЙ**

**Возрастная категория 12-18 лет**

День: понедельник  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо ды г	ЭЦ ккал	№ рецепт уны
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
2	Сыр (порциями)	25	5.80	7.38	0.00	90.00	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	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
6	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
7	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>641</b>	<b>31.06</b>	<b>45.49</b>	<b>94.88</b>	<b>914.82</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>185</b>	<b>0.74</b>	<b>0.74</b>	<b>18.13</b>	<b>81.40</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	14.32	19.86	8.10	268.00	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6.55	6.94	36.55	234.86	203
5	Соус томатный с овощами	20	0.24	1.46	0.95	17.94	420
6	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
7	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
8	Соки фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>36.48</b>	<b>34.72</b>	<b>131.39</b>	<b>996.65</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	20	0.78	6.12	12.50	108.20	580
2	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>0.98</b>	<b>6.22</b>	<b>21.80</b>	<b>146.20</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	1.2	10.1	2.00	104.00	49
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17.55	8.91	6.84	189.00	229
3	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3.46	6.79	23.98	180.00	125
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4.00	3.38	22.38	136.25	535
7	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>835</b>	<b>34.17</b>	<b>30.35</b>	<b>110.06</b>	<b>870.05</b>	
<b>Второй Ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.00</b>	<b>100.00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3031</b>	<b>109.24</b>	<b>122.52</b>	<b>384.26</b>	<b>3109.12</b>	

День: вторник  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уны
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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 молоком	100/20	17.54	13.27	33.60	324.00	223
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>34.23</b>	<b>34.07</b>	<b>122.09</b>	<b>678.90</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Кондитерское изделие	20	0.12	0.94	15.00	73.20	581
2	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>5.92</b>	<b>5.94</b>	<b>24.60</b>	<b>180.20</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	71
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2.03	5.02	13.44	117.00	82
3	Котлеты рубленые из птицы	100	15.85	15.24	14.80	260.00	294
4	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7.70	9.01	45.07	292.50	171
5	Соус томатный с овощами	20	0.24	1.46	0.95	17.94	420
6	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
7	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
8	Кисель из повидла, джема	200	0.13	0.00	30.65	120.00	360
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>34.83</b>	<b>31.91</b>	<b>153.97</b>	<b>1050.24</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Крендель сахарный	75	5.31	9.86	41.81	277.50	415
2	Чай каркаде	200	0.00	0.01	14.00	56.00	461
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>5.31</b>	<b>9.87</b>	<b>55.81</b>	<b>333.50</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.80	10.70	6.50	141.00	33
2	Рагу из овощей и мяса	250	17.00	17.00	17.00	289.00	322
3	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
4	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>810</b>	<b>31.20</b>	<b>29.42</b>	<b>104.94</b>	<b>808.00</b>	
<b>Второй Ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.00</b>	<b>100.00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3085</b>	<b>117.29</b>	<b>116.20</b>	<b>469.41</b>	<b>3150.84</b>	

День: среда  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уны
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
2	Икра кабачковая консервированная	70	1.33	6.23	5.39	82.60	150
3	Макароны отварные с сыром	200	13.54	15.92	34.11	334.40	204
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с шиповником	200	0.40	0.10	18.40	77.00	579
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>23.11</b>	<b>30.58</b>	<b>103.59</b>	<b>782.80</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Кондитерское изделие	20	0.12	0.94	15.00	73.20	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>380</b>	<b>0.96</b>	<b>1.68</b>	<b>39.98</b>	<b>181.60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	71
2	Суп любительский	250	5.90	2.60	25.30	149.00	155
3	Плов	250	27.48	2.82	43.37	370.00	265
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>900</b>	<b>43.26</b>	<b>6.60</b>	<b>137.93</b>	<b>846.60</b>	
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>320</b>	<b>24.38</b>	<b>20.38</b>	<b>38.98</b>	<b>437.86</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат витаминный	100	2.60	6.22	22.15	154.90	49
2	Котлета рыбная	120	14.74	18.01	17.78	292.36	234
3	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	312
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>28.90</b>	<b>31.09</b>	<b>124.70</b>	<b>894.67</b>	
<b>Второй Ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.00</b>	<b>100.00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3080</b>	<b>126.41</b>	<b>95.32</b>	<b>453.19</b>	<b>3243.52</b>	

День: четверг  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уны
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>19.16</b>	<b>23.67</b>	<b>101.13</b>	<b>443.08</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Булочка "Веснушка"	75	5.85	4.59	35.85	208.50	429
2	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	382
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>9.93</b>	<b>8.13</b>	<b>53.43</b>	<b>327.10</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат "Бурячок"	100	1.10	3.10	4.40	50.00	86
2	Рассольник "Ленинградский"(перловка)	250	2.09	5.09	12.69	114.50	96
3	Рагу из птицы	250	17.14	16.10	21.71	300.00	289
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>900</b>	<b>28.76</b>	<b>25.46</b>	<b>116.38</b>	<b>820.10</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	21.09	7.47	28.93	266.93	285
2	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>340</b>	<b>21.29</b>	<b>7.57</b>	<b>38.23</b>	<b>304.93</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0.70	0.10	1.90	12.00	71
2	Тефтели 2 вариант с соусом	140	9.49	10.55	12.01	180.73	279
3	Каша гречневая	180	5.50	6.04	24.63	174.60	303
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>905</b>	<b>25.19</b>	<b>18.51</b>	<b>122.43</b>	<b>756.33</b>	
<b>Второй Ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.00</b>	<b>100.00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3220</b>	<b>110.12</b>	<b>88.35</b>	<b>439.60</b>	<b>2751.54</b>	

День: пятница  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уны
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
2	Сыр (порциями)	25	5.80	7.38	0.00	90.00	15
3	Каша жидкая молочная (рис)	250	9.3	15.3	40.8	339.3	182
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>585</b>	<b>23.15</b>	<b>31.08</b>	<b>95.79</b>	<b>756.09</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Кондитерское изделие	20	1.50	1.96	14.88	83.00	582
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>380</b>	<b>2.34</b>	<b>2.70</b>	<b>39.86</b>	<b>191.40</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0.70	0.10	1.90	12.00	71
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.69	109.00	112
3	Оладьи из печени по-кунцевски	100	10.30	7.10	19.00	28.60	411
4	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	312
5	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
6	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>930</b>	<b>26.00</b>	<b>16.82</b>	<b>126.87</b>	<b>621.90</b>	
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>320</b>	<b>12.32</b>	<b>8.71</b>	<b>50.07</b>	<b>328.00</b>	
<b>Ужин</b>							
19	Салат из свежих помидоров и яблок	100	0.80	6.20	5.50	81.00	
2	Биточки (особые)	100	14.31	22.87	12.13	314.55	269
3	Капуста тушеная	180	3.67	6.62	14.20	138.60	139
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай каркаде	200	0.00	0.01	14.00	56.00	461
	<b>Итого за прием</b>	<b>680</b>	<b>26.54</b>	<b>36.79</b>	<b>91.39</b>	<b>812.95</b>	
<b>Второй Ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.00</b>	<b>100.00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3095</b>	<b>96.16</b>	<b>101.10</b>	<b>411.98</b>	<b>2810.33</b>	

День: субботу  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уны
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
2	Сыр (порциями)	25	5.80	7.38	0.00	90.00	15
3	Каша жидкая с крупой кукурузной	250	7.67	3.67	46.17	258.33	277
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>585</b>	<b>21.51</b>	<b>19.47</b>	<b>101.16</b>	<b>675.13</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>185</b>	<b>0.74</b>	<b>0.74</b>	<b>18.13</b>	<b>81.40</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из моркови с зел. гор-ом	100	1.94	6.10	5.80	86.00	25
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.77	4.95	7.90	89.75	88
3	Шницель рыбный натуральный	120	13.40	16.39	16.17	266.18	235
4	Рис припущенный	160	3.88	4.59	39.11	213.28	305
5	Соус томатный с овощами	20	0.24	1.46	0.95	17.94	420
6	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
7	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
8	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>29.65</b>	<b>34.66</b>	<b>147.50</b>	<b>1028.75</b>	
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>320</b>	<b>12.77</b>	<b>12.82</b>	<b>43.69</b>	<b>339.71</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0.70	0.10	1.90	12.00	71
2	Мясо тушёное	140	22.40	21.00	7.00	306.60	321
3	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3.46	6.79	23.98	180.00	125
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>720</b>	<b>35.32</b>	<b>28.97</b>	<b>98.64</b>	<b>806.20</b>	
<b>Второй Ужин</b>							
1	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>9.60</b>	<b>107.00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2960</b>	<b>105.78</b>	<b>101.66</b>	<b>418.72</b>	<b>3038.20</b>	

День: воскресенье  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уны
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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	250	7.20	8.10	24.63	200.25	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	Чай с шиповником	200	0.40	0.10	18.40	77.00	579
	<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>17.40</b>	<b>20.67</b>	<b>71.14</b>	<b>541.05</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>185</b>	<b>0.74</b>	<b>0.74</b>	<b>18.13</b>	<b>81.40</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	71
2	Суп картофельный с рыбой	250	11.80	3.90	10.80	125.50	119
3	Бигус	250	2.25	16.63	6.50	266.25	329
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Кисель из повидла, джема	200	0.13	0.00	30.65	120.00	360
	<b>Итого за прием</b>	<b>900</b>	<b>23.06</b>	<b>21.71</b>	<b>97.01</b>	<b>754.55</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	20	0.78	6.12	12.50	108.20	580
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>1.78</b>	<b>6.12</b>	<b>32.70</b>	<b>193.00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.0	8.3	92.8	52
3	Шницель натуральный рубленый	100	17.29	35.79	8.23	426.25	267
4	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7.70	9.01	45.07	292.50	171
4	Соус томатный с овощами	20	0.24	1.46	0.95	17.94	420
5	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
6	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
7	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>34.59</b>	<b>53.45</b>	<b>117.36</b>	<b>1090.29</b>	
<b>Второй Ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.00</b>	<b>100.00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2765</b>	<b>83.37</b>	<b>107.69</b>	<b>344.33</b>	<b>2760.29</b>	



День: понедельник  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уны
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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
4	Омлет натуральный	106	9.85	17.54	1.86	204.69	210
5	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
6	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
7	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>616</b>	<b>25.34</b>	<b>38.19</b>	<b>89.49</b>	<b>802.92</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	160	0.64	0.64	15.68	70.40	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>160</b>	<b>0.64</b>	<b>0.64</b>	<b>15.68</b>	<b>70.40</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.90	10.10	2.90	106.00	27
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5.49	5.27	16.54	148.25	102
3	Рыба припущенная	120	18.68	8.97	1.00	159.27	227
4	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	312
5	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
6	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
7	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.2	27.9	114.6	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>36.66</b>	<b>31.34</b>	<b>118.41</b>	<b>915.62</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	20	0.12	0.94	15.00	73.20	581
2	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>0.24</b>	<b>0.96</b>	<b>29.69</b>	<b>133.10</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из моркови	100	1.20	6.00	11.20	104.00	21
2	Плов из птицы	250	22.52	11.18	45.57	373.33	291
3	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
4	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>725</b>	<b>41.70</b>	<b>23.74</b>	<b>151.71</b>	<b>986.93</b>	
<b>Второй Ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.00</b>	<b>100.00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2871</b>	<b>110.38</b>	<b>99.88</b>	<b>412.97</b>	<b>3008.98</b>	

День: вторник  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уны
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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	250	9.3	15.3	40.8	339.3	182
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>22.36</b>	<b>28.22</b>	<b>101.45</b>	<b>750.99</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>320</b>	<b>6.72</b>	<b>3.81</b>	<b>49.77</b>	<b>259.00</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.12	0.10	3.50	20.00	71
2	Суп из овощей	250	1.59	4.99	9.15	95.25	99
3	Биточки (особые)	100	14.31	22.87	12.13	314.55	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7.83	10.80	32.67	259.20	205
5	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
6	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>930</b>	<b>33.61</b>	<b>39.84</b>	<b>123.20</b>	<b>996.60</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	18.08	6.40	24.80	228.80	285
2	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>320</b>	<b>23.88</b>	<b>11.40</b>	<b>34.40</b>	<b>335.80</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат витаминный	100	2.60	6.22	22.15	154.90	49
2	Оладьи из печени по-кунцевски	100	10.30	7.10	19.00	28.60	411
3	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3.46	6.79	23.98	180.00	125
4	Хлеб ржаной	60	4.80	0.90	24.06	123.60	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>790</b>	<b>21.76</b>	<b>21.62</b>	<b>117.89</b>	<b>609.10</b>	
<b>Второй Ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.00</b>	<b>100.00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3160</b>	<b>114.12</b>	<b>109.89</b>	<b>434.72</b>	<b>3051.48</b>	

День: среда  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уны
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
2	Икра кабачковая консервированная	70	1.33	6.23	5.39	82.60	150
3	Вареники с картофелем	200	2.14	5.49	39.39	292.97	395
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с шиповником	200	0.40	0.10	18.40	77.00	579
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>11.71</b>	<b>20.15</b>	<b>108.87</b>	<b>741.37</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>395</b>	<b>3.98</b>	<b>3.35</b>	<b>34.82</b>	<b>184.05</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы отварной	100	1.4	6.0	8.3	92.8	52
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.69	109.00	112
3	Котлеты домашние	100	12.15	2.32	9.15	293.48	271
4	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.85	9.55	39.86	280.00	171
5	Соус томатный с овощами	20	0.24	1.46	0.95	17.94	420
6	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
7	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>930</b>	<b>33.98</b>	<b>23.21</b>	<b>139.67</b>	<b>1100.82</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Крендель сахарный	75	5.31	9.86	41.81	277.50	415
2	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>11.11</b>	<b>14.86</b>	<b>51.41</b>	<b>384.50</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.10	0.20	3.80	22.00	71
2	Рагу из птицы	250	1.71	16.10	21.71	300.00	289
3	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
4	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
5	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>10.70</b>	<b>17.40</b>	<b>85.76</b>	<b>604.70</b>	
<b>Второй Ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.00</b>	<b>100.00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3030</b>	<b>77.28</b>	<b>83.96</b>	<b>428.53</b>	<b>3115.44</b>	

День: четверг  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уны
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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	8.13	40.48	313.75	181
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>19.23</b>	<b>21.16</b>	<b>95.75</b>	<b>703.55</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Кондитерское изделие	20	1.50	1.96	14.88	83.00	582
2	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>7.30</b>	<b>6.96</b>	<b>22.88</b>	<b>183.00</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.10	0.20	3.80	22.00	71
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103.75	82
3	Котлета рыбная	120	14.74	18.01	17.78	292.36	234
4	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	312
5	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
6	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>29.74</b>	<b>30.06</b>	<b>134.62</b>	<b>938.41</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Булочка "Домашняя"	75	5.46	9.39	32.94	238.50	424
2	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>5.59</b>	<b>9.41</b>	<b>47.63</b>	<b>298.40</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.90	10.10	2.90	106.00	27
2	Голубцы ленивые	270/30	18.65	15.63	31.23	339.87	298
3	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
4	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>860</b>	<b>28.15</b>	<b>27.55</b>	<b>104.67</b>	<b>777.07</b>	
<b>Второй Ужин</b>							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>1.00</b>	<b>0.00</b>	<b>20.20</b>	<b>84.80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3105</b>	<b>91.00</b>	<b>95.14</b>	<b>425.74</b>	<b>2985.24</b>	

День: пятница  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
2	Сыр (порциями)	25	5.80	7.38	0.00	90.00	15
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10.82	15.46	41.88	351.19	183
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>585</b>	<b>24.59</b>	<b>31.19</b>	<b>102.26</b>	<b>789.89</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>375</b>	<b>9.82</b>	<b>5.98</b>	<b>48.28</b>	<b>284.00</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.10	0.20	3.80	22.00	71
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1.97	2.71	12.11	85.75	101
3	Птица запеченная	100	9.11	2.35	0.45	298.18	288
4	Капуста тушеная	180	3.67	6.62	14.20	138.60	139
5	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
6	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0.13	0.00	30.65	120.00	360
	<b>Итого за прием</b>	<b>930</b>	<b>23.74</b>	<b>12.96</b>	<b>106.78</b>	<b>887.33</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	20	1.50	1.96	14.88	83.00	582
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>2.50</b>	<b>1.96</b>	<b>35.08</b>	<b>167.80</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	1.2	10.1	2.00	104.00	49
2	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	110	13.64	18.70	3.52	189.20	436
3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7.70	9.01	45.07	292.50	171
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>765</b>	<b>30.57</b>	<b>39.16</b>	<b>136.91</b>	<b>971.50</b>	
<b>Второй Ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.00</b>	<b>100.00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3075</b>	<b>97.01</b>	<b>96.25</b>	<b>437.30</b>	<b>3200.53</b>	

День: суббота  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уны
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
2	Икра кабачковая консервированная	70	1.33	6.23	5.39	82.60	150
3	Макароны отварные с сыром	200	13.54	15.92	34.11	334.40	204
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>22.91</b>	<b>30.58</b>	<b>94.49</b>	<b>743.80</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Кондитерское изделие	20	0.78	6.12	12.50	108.20	580
2	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.99	20.92	113.40	380
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>3.72</b>	<b>8.11</b>	<b>33.42</b>	<b>221.60</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	1.10	0.20	3.80	22.00	71
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.20	2.78	15.39	106.00	104
3	Вареники с картофелем	200	2.14	5.49	39.39	292.97	395
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	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
	<b>Итого за прием</b>	<b>1010</b>	<b>14.84</b>	<b>10.19</b>	<b>140.02</b>	<b>798.97</b>	
<b>Полдник</b>							
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>340</b>	<b>7.91</b>	<b>12.47</b>	<b>38.53</b>	<b>373.93</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.8	10.7	6.5	141.0	33
2	Мясо в кисло - сладком соусе	140	23.38	24.50	10.92	358.40	374
3	Рис припущенный	180	4.37	5.16	44.00	239.94	305
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>720</b>	<b>40.51</b>	<b>41.54</b>	<b>116.28</b>	<b>1000.14</b>	
<b>Второй Ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5.80	5.00	8.00	100.00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>8.00</b>	<b>100.00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3070</b>	<b>95.68</b>	<b>107.89</b>	<b>430.75</b>	<b>3238.45</b>	

День: воскресенье  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уны
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
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)	250	3.71	4.47	7.68	89.00	121
4	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
5	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
6	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	382
	<b>Итого за прием</b>	<b>620</b>	<b>22.80</b>	<b>28.11</b>	<b>71.97</b>	<b>635.40</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>185</b>	<b>0.74</b>	<b>0.74</b>	<b>18.13</b>	<b>81.40</b>	
<b>Обед</b>							
1	Икра морковная	100	3.80	8.10	7.50	118.00	95
2	Суп картофельный с клецками	250	3.56	4.59	18.79	144.25	108
3	Котлеты рубленые из птицы	100	15.85	15.24	14.80	260.00	294
4	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3.46	6.79	23.98	180.00	125
5	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
6	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
7	Кисель из плодов и ягод	200	0.13	0.05	24.54	11.70	350
	<b>Итого за прием</b>	<b>930</b>	<b>34.57</b>	<b>35.85</b>	<b>135.17</b>	<b>936.75</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Кондитерское изделие	20	0.12	0.94	15.00	73.20	581
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1.00	0.00	20.20	84.80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>1.12</b>	<b>0.94</b>	<b>35.20</b>	<b>158.00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	С-т картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.7	7.1	9.6	112.7	40
2	Бигус	250	2.25	1.66	6.50	266.25	329
3	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	140.40	573
4	Хлеб ржаной	40	3.20	0.60	16.04	82.40	574
5	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>12.95</b>	<b>9.91</b>	<b>70.91</b>	<b>639.75</b>	
<b>Второй Ужин</b>							
1	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5.80</b>	<b>5.00</b>	<b>9.60</b>	<b>107.00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2805</b>	<b>77.97</b>	<b>80.55</b>	<b>340.98</b>	<b>2558.30</b>	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>100.84</i>	<i>100.46</i>	<i>416.61</i>	<i>3001.59</i>	
	<i>Норма</i>		<i>90.00</i>	<i>92.00</i>	<i>383.00</i>	<i>2720.00</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>112</i>	<i>109</i>	<i>109</i>	<i>110</i>	