



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

г. Керчь

И. В. 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 7-11 лет

День: понедельник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт улы
			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	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	Итого за прием	591	25.62	42.08	77.02	790.82	
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	71
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	0.79	4.69	18.68	119.15	
Ужин							
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	70	0.84	7.07	1.40	72.80	49
2	Рыба, тушеная 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	28.32	23.77	93.70	720.34	
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	93.08	108.02	326.73	2679.56	

День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт улы
			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 молоком	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	71
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	710	24.80	22.58	90.66	663.90	
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	2735	97.30	98.38	391.52	2595.79	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт улы
			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	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	Чай с шиповником	200	0.40	0.10	18.40	77.00	579
	Итого за прием	530	19.80	29.23	84.96	683.00	
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	71
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	320	24.38	20.38	38.98	437.86	
Ужин							
1	Салат витаминный	70	1.82	4.35	15.50	108.43	49
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	24.72	26.53	103.56	752.38	
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	2765	109.74	87.34	385.15	2819.34	

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт улы
			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	71
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	№ рецепт улы
			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	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	Итого за прием	535	17.71	27.67	77.93	632.09	
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	71
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	Салат из свежих помидоров и яблок	70	0.56	4.34	3.85	56.70	19
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	22.70	31.31	77.23	690.09	
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	81.99	88.73	356.82	2433.02	

День: субботу
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт улы
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
2	Сыр (порциями)	15	3.48	4.43	0.00	54.00	15
3	Каша жидка с крупой кукурузной	250	7.67	3.67	46.17	258.33	277
4	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	93.60	573
5	Хлеб ржаной	20	1.60	0.30	8.02	41.20	574
6	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	Итого за прием	535	16.07	16.06	83.30	551.13	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	81.40	82
	Итого за прием	185	0.74	0.74	18.13	81.40	
Обед							
1	Салат из моркови с зел. гор-ом	70	1.36	4.27	4.06	60.20	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	830	25.80	29.95	131.46	905.49	
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	71
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	2695	92.04	89.90	371.69	2686.09	

День: воскресенье
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт улы
			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	Чай с шиповником	200	0.40	0.10	18.40	77.00	579
	Итого за прием	510	15.96	19.05	66.21	501.00	
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	71
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	74.04	95.00	305.11	2443.35	

День: понедельник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			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 свежих помидоров и огурцов	70	0.63	7.07	2.03	74.20	27
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	31.57	25.32	101.13	769.45	
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	0.21	0.73	25.94	114.80	
Ужин							
1	Салат из моркови	70	0.84	4.20	7.84	72.80	21
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	35.27	19.48	130.30	837.07	
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	95.13	88.40	351.88	2596.64	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт улы
			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	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	Итого за прием	530	18.93	24.94	84.36	639.13	
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	Овощи натуральные по сезону	70	0.78	0.07	2.45	14.00	71
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	28.66	34.50	104.74	852.89	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	15.07	5.33	20.67	190.67	285
2	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	385
	Итого за прием	300	20.87	10.33	30.27	297.67	
Ужин							
1	Салат витаминный	70	1.82	4.35	15.50	108.43	49
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	16.97	17.46	93.32	467.97	
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	2810	97.37	95.54	369.66	2606.66	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт улы
			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	Чай с шиповником	200	0.40	0.10	18.40	77.00	579
	Итого за прием	530	8.40	18.80	90.24	641.57	
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	71
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	65.13	71.90	362.80	2662.05	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт улы
			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	Чай с сахаром	200	0.20	0.10	9.30	38.00	457
	Итого за прием	510	16.11	20.70	69.79	552.80	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	1.13	1.47	11.16	62.25	582
2	Напиток кисломолочный	180	5.22	4.50	7.20	90.00	386
	Итого за прием	195	6.35	5.97	18.36	152.25	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0.77	0.14	2.66	15.40	71
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	82
3	Котлета рыбная	110	13.51	16.51	16.30	268.00	234
4	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	312
5	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.00	573
6	Хлеб ржаной	30	2.40	0.45	12.03	61.80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	349
	Итого за прием	810	25.65	26.33	116.79	815.25	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	50	3.64	6.26	21.96	159.00	424
2	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	Итого за прием	250	3.77	6.28	36.65	218.90	
Ужин							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0.63	7.07	2.03	74.20	27
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	24.45	22.72	91.75	667.29	
Второй Ужин							
1	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	77.32	82.00	353.54	2491.29	

День: пятница
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			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	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	14.69	59.90	377
	Итого за прием	535	19.15	27.78	84.40	665.89	
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	Овощи натуральные по сезону	70	0.77	0.14	2.66	15.40	71
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	20.85	10.79	91.87	766.66	
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 из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	70	0.84	7.07	1.40	72.80	49
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	25.36	32.62	114.63	806.95	
Второй Ужин							
1	Напиток кисломолочный	180	5.22	4.50	7.20	90.00	386
	Итого за прием	180	5.22	4.50	7.20	90.00	
	Итого за день	2760	82.52	83.14	377.74	2760.56	

День: суббота
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт улы
			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	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	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	71
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	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 ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт улы
			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 морковью и зеленым горошком	70	1.9	4.9	6.7	78.9	40
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	10.34	7.39	58.47	535.32	
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	65.90	70.21	284.97	2165.52	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>86.17</i>	<i>87.91</i>	<i>362.19</i>	<i>2577.56</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>112</i>	<i>111</i>	<i>108</i>	<i>110</i>	