

Согласовано
Директор ГБОУ РК "Феодосийская
санаторная школа-интернат"
г. Феодосия
И.В. Калинина
"15" 2025г.



Утверждаю
Директор
ООО "Сбалансированное питание"
г. Симферополь
Е.В. Евсюкова
"05" 2025г.



Основное (организованное) 14 – дневное меню для организации питания детей, находящихся в детском оздоровительном лагере на базе "школы-интернат" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СЕЗОН: ЛЕТНИЙ

Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	1 день						
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
3	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	12,5	35,8	288,6	173
4	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
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	180	2,85	2,41	14,35	90,54	379
	Итого за прием	510	25,20	33,28	78,30	714,91	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,63	7,07	2,03	74,20	27
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12,89	17,87	7,29	241,20	297
4	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	780	28,97	35,88	112,60	899,71	
Полдник							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
2	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
	Итого за прием	200	6,00	10,62	19,70	198,20	
Ужин							
1	Салат из белокочанной капусты	70	1,12	3,57	4,83	56,00	43
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	15,00	125
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 с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	650	25,17	17,94	77,29	454,30	
	Итого за день	2510	87,02	98,39	324,75	2426,73	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	2 день						
Завтрак							
1	Масло (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	280,05	182
3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	17,54	13,27	33,60	324,00	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	590	31,11	33,61	104,23	843,75	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
5	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Котлеты рубленные из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	20,00	305
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	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	780	25,66	22,86	124,29	448,20	
Полдник							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	230	8,76	11,07	35,07	275,00	
Ужин							
1	Салат из свеклы с сыром	70	3,36	7,49	4,55	98,70	33
2	Рагу из овощей и мяса	200	1,36	13,60	13,60	231,20	322
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	690	10,36	21,96	59,16	523,30	
	Итого за день	2660	77,57	90,18	359,62	2249,85	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	3 день						
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Макароны отварные с сыром	125	8,46	0,05	21,32	200,00	204
2	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,4	1,2	32,6	271,4	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 лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	595	20,75	19,06	96,47	741,13	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
7	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Икра овощная	70	0,91	1,89	2,66	31,50	52
2	Суп любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20	155
3	Рыба припущенная	110	17,12	8,22	0,92	146,00	227
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	13,73	312
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Итого за прием	810	32,01	17,85	94,89	545,23	
Полдник							
1	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	255	14,44	9,98	36,38	292,00	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Шницели припущенные из птицы	90	18,00	16,20	9,64	255,86	372
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	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	605	28,11	23,45	79,85	650,06	
	Итого за день	2635	97,00	71,02	344,45	2388,01	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	4 день						
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,00	0,00	72,00	15
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	12,5	35,8	288,6	173
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	530	22,48	30,88	78,63	684,27	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,45	298,67	291
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	27,11	14,03	116,44	708,87	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	200	6,00	10,62	19,70	198,20	
Ужин							
1	Салат "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы свежие, капуста б/к, помидоры)	70	1,05	7,07	3,08	80,50	36
2	Котлеты домашние (говядина)	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
3	Картофель отварной с луком	150	3,06	4,80	20,44	137,25	126
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	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	640	25,35	36,78	101,59	837,68	
	Итого за день	2490	82,62	92,99	353,22	2588,62	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	5 день						
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	211
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,11	10,72	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 лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	590	25,30	42,15	77,45	791,80	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Салат из свежих огурцов	70	0,49	4,20	1,26	44,80	14
2	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111
3	Рагу из птицы	200	1,37	12,88	17,37	240,00	289
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	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	740	9,37	22,07	88,62	648,40	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	320	6,72	6,46	22,08	173,00	
Ужин							
1	Салат из моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Биточки (особые) (говядина)	90	12,88	20,59	10,91	283,09	269
3	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,04	20,52	145,50	303
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 с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	580	23,94	30,69	80,29	694,79	
	Итого за день	2480	67,01	102,05	305,29	2467,59	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
6 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/15	17,33	6,13	23,77	219,27	285
2	Каша жидкая молочная пшенная	200	7,4	1,2	32,6	271,4	182
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	380
	Итого за прием	565	32,14	17,01	103,06	793,56	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
3	Шницель рыбный натуральный	100	11,16	13,65	13,47	221,82	235
4	Картофель в молоке	150	3,27	5,78	16,01	13,50	127
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	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	790	22,51	24,32	100,71	602,32	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	230	8,86	10,76	29,16	249,00	
Ужин							
1	Салат из свеклы	70	0,91	5,18	5,95	7,42	39
2	Гуляш (говядина)	90	13,10	15,11	2,60	198,90	260
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,50	38,85	22,13	302
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 с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	580	25,96	25,67	88,41	421,85	
	Итого за день	2535	91,15	78,44	358,21	2226,32	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	7 день						
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
3	Макароны отварные с сыром	125	8.46	9.95	21.32	200,00	201
4	Суп молочный с крупой (рис)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	121
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	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Итого за прием	575	19,82	24,58	71,11	587,74	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Икра овощная	70	0,91	1,89	2,66	31,50	52
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
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	Кисель из повидла, джема	200	1,00	0,06	29,80	124,00	482
	Итого за прием	790	37,66	27,29	93,92	773,54	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,50	108,20	580
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	200	6,00	10,62	19,70	198,20	
Ужин							
1	Салат из беллобочанной капусты с огурцами "Ароматный"	70	0,84	7,07	1,40	72,80	49
2	Котлеты домашние (говядина)	90	10,94	20,90	8,24	264,13	271
3	Каша рассыпчатая пшенная	150	4,46	4,34	31,69	183,60	302
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 с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	580	21,87	33,18	82,34	713,93	
	Итого за день	2515	87,04	96,35	303,93	2433,01	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	8 день						
Завтрак							
1	Масло (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	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	12,37	33,50	280,95	183
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 сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	525	22,14	29,37	70,91	636,75	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Рыба припущенная	110	17,12	8,22	92,00	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 смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	810	32,00	18,25	195,50	720,45	
Полдник							
1	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	255	9,22	5,48	36,38	292,00	
Ужин							
1	Салат из моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Овощи фаршированные мясом и рисом	240	15,56	16,55	13,57	266,48	332
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	590	22,72	21,62	72,73	577,99	
	Итого за день	2550	87,76	75,39	412,38	2386,79	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
9 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	200	7,9	12,5	35,8	288,6	173
3	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/15	17,33	6,13	23,77	219,27	285
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	180	2,85	2,41	14,35	90,54	379
	Итого за прием	565	32,81	28,91	101,79	799,18	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,63	7,07	2,03	74,20	27
2	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
3	Биточки (особые) (говядина)	90	12,88	2,06	10,91	283,09	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	150	6,53	9,00	27,23	216,00	205
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	780	26,90	23,05	107,08	845,29	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	200	6,72	6,46	22,08	173,00	
Ужин							
1	Салат "Витаминный" (1 вариант)	70	0,84	3,64	6,65	63,00	53
2	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	240,00	289
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	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	540	20,19	17,39	65,03	496,40	
	Итого за день	2455	88,31	76,49	332,84	2473,47	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	10 день						
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/15	16,81	12,72	32,20	310,50	222
3	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,4	12,2	32,6	271,4	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 лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	585	29,10	32,82	107,35	842,63	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Сок фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Суп с макаронными изделиями	200	1,91	4,06	10,40	93,60	111
3	Котлеты рубленные из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	Итого за прием	780	31,45	24,99	116,02	821,95	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	200	6,72	6,46	22,08	173,00	
Ужин							
1	Салат из свежих огурцов	70	0,49	4,20	1,26	44,80	14
2	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
4	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	540	24,64	25,74	61,22	575,34	
	Итого за день	2475	93,60	90,69	343,53	2572,52	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	11 день						
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
2	Драчена	50	5,71	7,58	30,40	103,00	216
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 с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	380
	Итого за прием	515	22,67	29,79	109,44	710,86	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Икра овощная	70	0,91	1,89	2,66	31,50	52
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	82
3	Птица запеченная	90	9,11	2,11	0,41	268,36	288
4	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	780	19,95	14,53	91,39	802,86	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	230	8,86	10,76	29,16	249,00	
Ужин							
1	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	70	0,77	7,07	2,52	74,20	30
2	Плов (говядина)	200	2,19	22,52	34,69	429,33	265
3	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	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	540	8,60	30,46	78,22	696,93	
	Итого за день	2435	61,75	86,22	345,07	2619,26	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевอด ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
12 день							
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/15	17,33	6,13	22,77	210,27	285
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	8,66	1,24	33,50	280,95	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	585	30,83	15,26	99,79	760,92	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	12,89	17,87	7,29	241,20	297
4	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,50	38,85	221,25	302
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	27,67	25,47	124,30	836,85	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	200	5,34	5,44	22,20	163,20	
Ужин							
1	Салат из беллокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	70	0,84	7,07	1,40	72,80	49
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	110/50	15,60	7,92	6,08	168,00	229
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 сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	660	25,90	20,74	73,85	594,85	
	Итого за день	2605	91,42	67,59	357,00	2515,42	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	13 день						
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Суп молочный с крупой (рис)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	121
3	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,00	204
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,06	380
	Итого за прием	585	19,56	23,26	79,04	606,46	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
6	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	104
3	Вареники с картофелем и сметаной	205/15	23,57	6,04	43,33	322,27	395
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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	810	32,43	9,75	123,64	723,47	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	200	5,34	5,44	22,20	163,20	
Ужин							
1	Салат из свежих огурцов	70	0,49	4,20	1,26	44,80	14
2	Запеканка картофельная с мясом	240	27,36	18,84	20,40	360,00	334
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
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	590	34,25	23,99	67,59	621,60	
	Итого за день	2555	93,25	63,12	329,33	2274,33	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	14 день						
Завтрак							
1	Масло (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	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Итого за прием	510	18,53	26,40	50,81	517,74	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	159,60	
Обед							
1	Салат из моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Шницель рыбный натуральный	110	12,28	15,02	14,82	244,00	235
4	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	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	800	23,25	29,72	115,16	833,80	
Полдник							
1	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	230	9,12	7,56	31,10	229,00	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00	71
2	Мясо тушеное	110	17,05	18,15	3,08	242,00	374
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
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	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	615	31,94	25,89	95,17	741,05	
	Итого за день	2525	84,51	90,25	329,10	2481,19	
	Среднедневное значение за 14 дней		85,00	84,23	342,77	2435,94	
	Норма		77	79	335	2350	
	Процент выполняемости		110	107	102	104	