

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Феодосийская санаторная
школа-интернат"

г. Феодосия
И.В. Калинина
" 05 " 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 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо ды г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
	1 день						
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,9	15,6	44,8	360,7	173
3	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
4	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
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	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	625	31,78	15,73	61,79	903,11	
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	100	0,90	10,10	2,90	106,00	27
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	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	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	930	35,18	43,41	137,52	1094,51	
Полдник							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
2	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
	Итого за прием	210	6,39	13,68	25,95	252,30	
Ужин							
1	Салат из белокочанной капусты	100	1,60	5,10	6,90	80,00	43
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	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	760	30,50	21,90	97,97	731,70	
	Итого за день	2895	105,53	95,40	360,09	3141,22	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод 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	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
3	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	20,46	15,48	39,20	378,00	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
	Итого за прием	700	39,32	39,37	136,07	1055,99	
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	100	0,80	0,10	1,70	10,00	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	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	305
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
	Итого за прием	930	30,93	26,59	150,16	767,34	
Полдник							
1	Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,81	277,50	415
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	255	10,53	14,36	49,01	367,50	
Ужин							
1	Салат из свеклы с сыром	100	3,00	8,40	7,00	116,00	32
2	Рагу из овощей и мяса	250	1,70	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	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	830	12,66	26,58	78,86	665,80	
	Итого за день	3085	95,13	107,58	450,95	3016,23	

№	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
2	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
3	Каша жидкая молочная рисовая	250	9,3	1,5	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
	Итого за прием	760	30,81	25,80	135,29	1022,39	
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	100	1,30	2,70	3,80	45,00	52
2	Суп любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00	155
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	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Итого за прием	950	37,31	21,12	114,19	796,77	
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	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
2	Шницели припущенные из птицы	110	22,00	19,80	11,79	312,71	372
3	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60	139
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	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	710	34,55	28,64	97,55	795,31	
	Итого за день	3045	118,79	86,22	420,26	3066,08	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо ы г	ЭЦ ккал	№ рецен ты
			всего	всего			
	4 день						
Завтрак							
1	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
4	Каша вязкая молочная овсяная	250	9,9	15,6	44,8	360,7	173
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
	Итого за прием	620	27,58	34,47	105,45	844,42	
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	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	250	2,09	5,09	12,69	114,50	96
2	Плов из птицы	250	2,25	11,18	45,57	373,33	291
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
	Итого за прием	900	13,57	17,55	137,53	853,43	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	210	6,39	13,68	25,95	252,30	
Ужин							
1	Салат "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы сежие, капуста б/к, помидоры и др.)	100	1,50	10,10	4,40	115,00	36
2	Котлеты домашние (говядина)	110	13,37	25,54	10,07	322,83	271
3	Картофель отварной с луком	180	3,68	5,76	24,53	164,70	126
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	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	740	30,40	45,64	117,75	1002,33	
	Итого за день	2840	79,62	112,02	423,55	3112,08	

№	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	250	6,11	10,72	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 лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Итого за прием	680	28,42	42,61	103,41	942,55	
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	100	0,70	6,00	1,80	64,00	14
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111
3	Рагу из птицы	300	2,06	19,32	26,06	360,00	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 свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	950	13,06	31,64	114,29	878,40	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	210	7,47	7,44	29,52	214,50	
Ужин							
1	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Биточки (особые) (говядина)	100	14,31	22,87	12,13	314,55	269
3	Каша гречневая вязкая	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	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	680	28,96	36,10	102,81	853,95	
	Итого за день	2890	79,60	118,46	386,89	3049,00	

№	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
2	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	22,60	8,00	31,00	286,00	283
2	Каша жидкая молочная пшенная	200	7,4	1,2	32,6	271,4	182
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	650	40,07	19,46	125,33	936,23	
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	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
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	Картофель в молоке	180	3,92	6,93	1,92	162,00	127
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
	Итого за прием	950	28,31	29,54	105,26	883,53	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	75	5,46	9,39	32,94	238,50	424
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	255	10,68	13,89	40,14	328,50	
Ужин							
1	Салат из свеклы	100	1,30	7,40	8,50	106,00	39
2	Гуляш (говядина)	100	14,55	16,79	28,90	221,00	260
3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	26,55	302
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
	Итого за прием	680	31,39	30,78	138,88	614,35	
	Итого за день	2905	112,13	94,34	446,48	2922,21	

№	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	140	9,48	11,14	23,88	234,08	204
4	Суп молочный с крупой (рис)	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
	Итого за прием	700	25,11	27,49	94,83	730,48	
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	100	1,30	2,70	3,80	45,00	52
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,43	259
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кисель из повидла, джема	200	1,00	0,06	29,80	124,00	482
	Итого за прием	890	44,24	33,50	108,73	915,33	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	210	6,39	13,68	25,95	252,30	
Ужин							
1	Салат из беллокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	1,20	10,10	2,00	104,00	49
2	Котлеты домашние (говядина)	100	12,15	23,22	9,15	293,48	271
3	Каша рассыпчатая пшенная	180	5,35	5,21	38,03	220,32	302
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
	Итого за прием	680	26,66	39,70	104,04	878,60	
	Итого за день	2850	104,08	115,05	370,40	2936,31	

№	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)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,19	183
3	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
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
	Итого за прием	620	28,58	34,39	97,15	812,99	
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	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	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 смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	950	37,07	21,27	121,34	837,82	
Полдник							
5	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	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Овощи фаршированные мясом и рисом	300	19,45	20,69	16,97	333,10	332
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	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
	Итого за прием	710	29,29	27,87	93,33	743,21	
	Итого за день	2905	111,06	94,19	385,06	2845,62	

№	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	120/20	21,09	7,47	28,93	26,69	285
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	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	650	40,01	30,97	126,41	704,66	
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	100	0,90	10,10	2,90	106,00	27
2	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
3	Биточки (особые) (говядина)	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	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	930	32,55	50,00	130,28	1006,40	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	210	7,47	7,44	29,52	214,50	
Ужин							
1	Салат "Витаминный" (1 вариант)	100	1,20	5,20	9,50	90,00	53
2	Рагу из птицы	250	17,14	16,10	21,71	300,00	289
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	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
	Итого за прием	660	27,06	22,56	90,99	674,20	
	Итого за день	2820	108,77	111,65	414,07	2759,36	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо 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	120/20	20,46	15,48	39,20	378,00	223
3	Каша жидкая молочная рисовая	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
	Итого за прием	700	37,74	39,10	140,37	1065,99	
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	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
2	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111
3	Котлеты рубленные из птицы	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
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	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	Итого за прием	930	37,80	29,08	142,18	990,50	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	124,50	582
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	210	7,47	7,44	29,52	214,50	
Ужин							
1	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64,00	14
2	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,43	259
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
	Итого за прием	650	31,80	33,02	80,35	746,23	
	Итого за день	2860	116,48	109,33	429,28	3176,82	

№	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)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
3	Драчена	50	5,71	7,58	3,04	103,00	216
4	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	40,48	313,75	181
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	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	630	27,24	34,52	110,13	890,95	
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	100	1,30	2,70	3,80	45,00	52
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
3	Птица запеченная	100	9,11	2,35	0,45	298,18	288
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	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	930	23,60	18,00	112,61	964,33	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	75	5,46	9,39	32,94	238,50	424
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	255	10,68	13,89	40,14	328,50	
Ужин							
1	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,10	10,10	3,60	106,00	30
2	Плов (говядина)	250	2,73	28,15	43,37	53,67	265
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
	Итого за прием	650	11,79	39,43	101,83	420,47	
	Итого за день	2835	74,99	106,51	401,56	2763,85	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод 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	120/20	21,09	7,47	28,03	266,03	285
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	1,55	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
	Итого за прием	700	39,88	17,36	131,19	966,83	
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	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	14,32	19,86	8,10	268,00	297
4	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302
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
	Итого за прием	930	32,56	29,16	144,74	972,05	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	30	0,18	1,41	22,50	109,80	581
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	210	5,40	5,91	29,70	199,80	
Ужин							
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	1,20	10,10	2,00	104,00	49
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	130/50	17,55	8,91	6,84	189,00	229
3	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	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
	Итого за прием	770	31,15	26,03	93,15	741,90	
	Итого за день	2980	110,66	79,14	435,64	3040,18	

№	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	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	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	710	27,29	29,81	106,87	807,80	
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	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00	104
3	Вареники с картофелем	235/15	26,78	6,86	49,24	366,22	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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	900	38,20	10,91	143,91	837,82	
Полдник							
1	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,30	580
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	210	6,39	13,68	25,95	252,30	
Ужин							
1	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64,00	14
2	Запеканка картофельная с мясом	300	34,20	23,55	25,50	450,00	334
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
	Итого за прием	700	42,86	30,73	82,16	774,80	
	Итого за день	2890	116,42	85,82	395,75	2832,32	

№	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	130,00	211
3	Суп молочный с крупой (пшено)	250	3,71	4,47	7,68	89,00	121
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	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
	Итого за прием	610	22,04	28,03	67,05	612,00	
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	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Рассольник "Ленинградский" (перловка)	250	2,09	5,09	12,69	114,50	96
3	Шницель рыбный натуральный	120	13,40	16,39	16,17	266,18	235
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 повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	950	26,84	29,35	129,05	903,48	
Полдник							
1	Булочка "Веснушка"	75	5,85	4,59	35,85	208,50	429
2	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	255	11,07	9,09	43,05	298,50	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
2	Мясо тушеное	130	20,15	21,45	3,64	286,00	374
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кондитерское изделие	20	0,12	0,94	15,00	73,20	581
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	720	38,59	30,90	116,65	899,10	
	Итого за день	2905	100,22	98,05	392,66	2872,68	
	Среднедневное значение за 14 дней		102,39	100,98	408,05	2966,71	
	Норма		90	92	383	2720	
	Процент выполняемости		114	110	107	109	