

Согласовано
Директор ТБОУ РК
"Феодосийская санаторная
школа-интернат"

г. Феодосия

И.В. Калинина

" 14 " 10 2025г.



Утверждаю

Директор

ООО "Сбалансированное питание"

г. Симферополь

Е.В. Евсюкова

" 14 " 10 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: ОСЕННИЙ

Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепту ры
			всего	всего			
1 день							
<i>Завтрак</i>							
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	300,7	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	
<i>Второй Завтрак</i>							
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	
<i>Обед</i>							
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	
<i>Полдник</i>							
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	
<i>Ужин</i>							
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	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	
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	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	
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	Макаронны 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	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	14,44	9,98	36,38	292,00	
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	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	
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	Рис отварной с овощами	180	5,76	5,40	36,96	219,60	460
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	36,64	27,42	120,31	876,31	
	Итого за день	3045	120,88	85,00	443,02	3147,08	

№	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	5,90	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	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	
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	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	
Ужин							
1	Салат "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" (огурцы свежие, капуста б/к, помидоры)	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	Блинчики с повидлом	100/20	5,41	2,88	37,64	198,26	399
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	19,49	21,95	139,00	862,81	
Второй Завтрак							
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	
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	Биточки (особые) (говядина)	100	14,31	22,87	12,13	314,55	269
4	Каша гречневая вязкая	180	5,50	6,04	24,63	174,60	303
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	30,81	41,23	124,99	1007,55	
Полдник							
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	
Ужин							
1	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Рагу из птицы	300	2,06	19,32	26,06	360,00	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 сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	700	11,22	26,50	92,12	724,80	
	Итого за день	2890	70,66	97,80	422,49	2969,26	

№	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	285
2	Каша жидкая молочная пшеничная	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	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	
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	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	
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 (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
	Итого за прием	700	25,11	27,49	94,83	730,48	
Второй Завтрак							
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	
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	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	
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	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
	Итого за прием	680	25,68	39,66	110,01	898,22	
	Итого за день	2850	103,10	115,00	376,38	2955,93	

№	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	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	14,44	9,98	36,38	292,00	
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							
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	
Ужин							
1	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	21
2	Тефтели (2 вариант)	100/50	15,83	17,33	11,33	265,00	403/513
3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302
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 лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	740	33,26	29,92	134,32	940,60	
	Итого за день	2935	115,02	96,24	426,05	3043,02	

№	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	298,6	172
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	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	
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	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	
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	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	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	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	
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 рубленые 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	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	
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	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	
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	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	
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	28,93	266,93	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	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	
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	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	
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	Макаронны 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	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	
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	Пельмени отварные с маслом	225	23,16	13,66	39,57	374,27	392
4	Сметана 15 %	20	0,48	3,00	0,65	31,50	433
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	895	38,35	23,20	136,02	919,62	
Полдник							
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	
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	2885	116,57	98,11	387,86	2914,12	

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			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)	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	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	
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	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	
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	
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		<i>102,13</i>	<i>100,44</i>	<i>415,01</i>	<i>2988,14</i>	
	<i>Норма</i>		<i>90</i>	<i>92</i>	<i>383</i>	<i>2720</i>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<i>113</i>	<i>109</i>	<i>108</i>	<i>110</i>	