

Согласовано
Директор
ГБОУ РК "Ливадийская санаторная
школа - интернат"
М.И. Дорогина
"25" _____ 2026г



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО
"Сбалансированное питание"
г.Симферополь
Ю.В. Евсюков
"25" _____ 2026г.



**Основное (организованное) меню для детей, находящихся на обучении в школах - интернатах, с учётом 10%-й надбавки в летний оздоровительный период, выходные, праздничные и каникулярные дни,
СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет 10%

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	<i>Завтрак</i>					26,30
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69
182	Каша жидкая молочная пшениная с м\с	210/10	7,87	12,28	38,81	298,57
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	636	31,44	46,44	93,29	918,26
	<i>Обед</i>					32,93
119	Салат "Оригинальный"	120	8,30	10,70	2,00	138,00
155	Суп Любительский	300	7,08	3,12	30,36	178,80
331	Бифштекс рубленый паровой	100	20,00	13,57	0,00	202,86
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
573(пр)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	1055	54,34	34,32	155,38	1149,50
	<i>Полдник</i>					15,25
465	Пицца детская	120	19,27	16,06	33,53	355,20
338	Плоды свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,30
270	Напиток из плодов шиповника	200	0,86	0,80	20,76	88,00
	Итого за прием	510	20,89	17,62	72,91	532,50
	<i>Ужин</i>					20,27
27	Салат из свеклы и моркови	120	1,56	7,32	8,76	106,80
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,57	3,29	9,57	147,14
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,8
573(пр)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,1
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	815	32,31	16,92	106,41	707,72
	<i>Второй ужин</i>					5,25
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(пр)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,39	9,59	17,78	183,15
	Итого за день	3231	145,37	124,89	445,77	3491,13

100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	2 день					
	<i>Завтрак</i>					28,64
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
279	Запеканка из творога с молоком сгущ.	150/20	27,03	13,09	25,50	329,80
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с м/с	210/10	9,52	13,61	36,86	309,05
573(ппр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	680	45,73	37,66	112,36	973,45
	<i>Обед</i>					33,73
71	Овощи натуральные	120	1,34	0,12	4,20	24,00
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,90	13,12	124,50
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
411	Оладьи из печени по - кунцевски	150	30,90	21,30	28,50	429,00
171	Картофель, тушённый с луком и томатом	180	6,00	2,88	25,20	150,00
573(ппр)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
548	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,20	0,20	17,00	68,00
	Итого за прием	1110	52,07	32,67	159,27	1146,28
	<i>Полдник</i>					11,68
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
535/570	Пирожки печёные из сдобного теста с фаршем рыбным	120	6,40	5,40	35,80	218,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	520	8,20	6,20	75,60	396,80
	<i>Ужин</i>					20,56
1	Салат из капусты белокочанной	120	1,74	7,20	10,08	112,80
375	Плов из отварной птицы	280	17,22	11,48	34,72	312,20
573(ппр)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
261	Чай с джемом	200/20	0,13	0,07	13,65	56,00
	Итого за прием	720	26,33	19,78	103,42	698,80
	<i>Второй ужин</i>					5,39
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(ппр)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,39	9,59	17,78	183,15
	Итого за день	3245	138,71	105,90	468,42	3398,47
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					27,06
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
21	Салат из моркови припущенной	100	1,20	6,00	11,20	104,00
204	Макароны отварные с сыром	160	10,83	12,74	27,29	267,52
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
172	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	250	8,62	7,90	25,57	209,68
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	800	29,74	37,36	116,68	924,20
	<i>Обед</i>					32,43
34	Салат из свеклы с чесноком	120	1,68	7,32	9,00	109,20
96	Рассольник ленинградский	300	2,51	6,11	15,23	137,40
293	Птица запеченная	100	20,15	23,44	0,07	292,73
492	Рагу овощное (2-й вариант)	180	4,20	8,04	15,72	153,60
573(пр)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	1055	40,18	46,43	128,61	1107,83
	<i>Полдник</i>					11,15
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
410	Ватрушки с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	475	11,02	6,28	68,98	380,80
	<i>Ужин</i>					24,00
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
403/513	Тефтели (2 вариант)	100/50	24,30	22,20	6,60	324,00
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,11	3,69	40,71	212,57
573(пр)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	760	36,74	27,10	107,35	819,83
	<i>Второй ужин</i>					5,36
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(пр)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,39	9,59	17,78	183,15
	Итого за день	3305	124,06	126,76	439,40	3415,80
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					25,76
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
326	Суфле творожное	150	21,71	12,86	23,29	300,0
182	Каша жидкая молочная пшениная с м\с	210/10	7,87	12,28	38,81	298,57
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	665	39,14	36,14	114,56	944,87
	<i>Обед</i>					35,78
113	Салат "Столичный"	120	7,20	15,96	6,96	200,40
101	Суп картофельный с крупой	300	1,97	2,71	12,11	85,75
333	Рыба запеченная	175	28,35	25,90	0,77	378,00
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,92	15,11	27,19	259,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	1130	52,88	61,29	129,22	1312,25
	<i>Полдник</i>					16,48
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
605/654/659	Пирожки печёные из пресного слоёного теста (кубите)	120	14,24	24,80	36,48	425,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	520	16,04	25,60	76,28	604,40
	<i>Ужин</i>					16,99
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
347	Котлеты "Школьные"	100	15,30	11,00	13,30	213,00
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	705	26,92	18,80	85,08	623,15
	<i>Второй ужин</i>					4,99
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,39	9,59	17,78	183,15
	Итого за день	3235	141,36	151,42	422,91	3667,83
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					23,20
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00
269	Омлет с зелёным горошком	105	7,00	10,50	3,36	135,80
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	210/10	8,19	13,44	35,90	298,57
573(п/р)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
467	Напиток из цикория	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	645	31,75	43,12	96,02	900,67
	<i>Обед</i>					35,53
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6,59	6,32	19,84	177,90
265	Плов	280	23,56	52,58	48,33	761,60
573(п/р)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	1055	43,45	60,54	161,50	1379,20
	<i>Полдник</i>					12,50
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
652	Бисквит "Солнечный"	100	7,20	4,30	58,30	301,00
485	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,40	0,06	22,20	90,00
	Итого за прием	500	8,40	5,16	100,10	485,00
	<i>Ужин</i>					24,05
49	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	120	1,44	12,12	2,40	124,80
420	Запеканка картофельная с субпродуктами	300	24,24	23,76	53,52	525,60
573(п/р)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	735	33,42	37,01	116,38	933,35
	<i>Второй ужин</i>					4,72
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(п/р)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,39	9,59	17,78	183,15
	Итого за день	3150	123,41	155,43	491,78	3881,38
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					23,43
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
279	Запеканка из творога с молоком сгущ.	150/20	27,03	13,09	25,50	329,80
141	Суп молочный с клёцками	250	5,38	7,28	13,55	141,25
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Итого за прием	715	42,74	32,01	95,29	841,95
	<i>Обед</i>					33,23
112	Салат мясной	120	7,80	16,32	8,64	213,60
119	Суп картофельный с рыбой	300	14,16	4,68	12,96	150,60
367	Птица в соусе с томатом	140	13,30	15,50	3,10	205,00
205	Макароны отварные с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08
573(пр)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
461	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00
	Итого за прием	1095	52,81	45,21	144,02	1194,18
	<i>Полдник</i>					14,86
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
465	Пицца детская	120	19,27	16,06	33,53	355,20
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	520	21,07	16,86	73,33	534,00
	<i>Ужин</i>					23,85
22	Салат из свежих огурцов	120	0,84	12,12	2,76	123,60
389	Котлеты "Самарская аппетитка"	100	21,60	18,20	7,60	280,00
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,8
573(пр)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	715	33,61	36,63	98,44	857,37
	<i>Второй ужин</i>					4,64
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
580(пр)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	200	6,18	7,02	19,70	166,70
	Итого за день	3245	156,42	137,73	430,77	3594,20
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					23,43
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69
230	Каша манная молочная жидкая с м\с	210/10	6,68	7,08	33,53	224,29
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Итого за прием	641	31,50	42,18	91,63	871,88
	<i>Обед</i>					34,85
119	Салат "Оригинальный"	120	8,30	10,70	2,00	138,00
118/109	Суп с клецками	250	5,60	4,80	10,18	115,00
346	Котлеты "Золотая рыбка"	175	29,87	20,77	13,77	361,67
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64
573(пр)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
270	Напиток из плодов шиповника	200	0,86	0,80	20,76	88,00
	Итого за прием	1080	60,35	45,03	161,81	1297,21
	<i>Полдник</i>					16,24
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
605/654/659	Пирожки печёные из пресного слоёного теста (кубите)	120	14,24	24,80	36,48	425,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	520	16,04	25,60	76,28	604,40
	<i>Ужин</i>					21,00
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
367	Жаркое по - домашнему	280	31,55	30,05	25,01	496,53
573(пр)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	710	39,91	31,24	85,52	781,59
	<i>Второй ужин</i>					4,48
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
580(пр)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	200	6,18	7,02	19,70	166,70
	Итого за день	3151	153,98	151,07	434,94	3721,78
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					26,80
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
285	Пудинг творожный запеченный	145	21,85	7,73	29,97	276,47
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40
182	Каша жидкая молочная пшенная с м\с	210/10	7,87	12,28	38,81	298,57
573(ппр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	675	40,20	32,45	132,03	981,64
	<i>Обед</i>					36,93
86	Салат "Бурячок"	120	2,20	6,20	8,80	100,00
116	Суп из овощей	300	2,40	5,43	7,59	88,80
371/514	Печень, тушенная в соусе	115/50	22,11	14,19	14,69	554,40
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(ппр)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
	Итого за прием	1120	41,93	33,30	151,49	1352,80
	<i>Полдник</i>					12,25
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
614	Булочка "Ароматная"	75	5,85	7,20	45,30	270,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	475	7,65	8,00	85,10	448,80
	<i>Ужин</i>					19,02
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
412/505	Фрикадельки в соусе	100/50	11,86	15,14	10,57	227,14
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,60
573(ппр)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	765	26,06	22,40	97,70	696,70
	<i>Второй ужин</i>					5,00
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(ппр)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,39	9,59	17,78	183,15
	Итого за день	3250	122,22	105,74	484,09	3663,09
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					23,43
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	100	11,95	19,62	1,70	231,67
232	Каша пшеничная молочная жидкая	210/10	8,01	7,13	38,91	251,77
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
261	Чай с джемом	200/20	0,13	0,07	13,65	56,00
	Итого за прием	630	26,01	34,85	90,93	781,83
	<i>Обед</i>					38,11
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,90	13,12	124,50
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
333	Рыба запеченная	175	28,35	25,90	0,77	378,00
462	Рис, припущенный с томатом	180	4,56	6,48	46,68	264,00
573(ппр)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	1135	48,09	40,67	168,86	1271,68
	<i>Полдник</i>					11,88
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
12	Гамбургер с яйцом и мясом	120	16,51	4,35	28,02	217,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	520	18,31	5,15	67,82	396,40
	<i>Ужин</i>					22,21
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
394	Котлеты мясо- картофельные по- хлыновски	100	17,25	14,00	7,50	220,00
205	Макароны отварные с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08
573(ппр)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	715	32,16	22,44	104,23	741,03
	<i>Второй ужин</i>					4,38
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
580(ппр)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,59	5,59	17,38	146,15
	Итого за день	3215	131,16	108,70	449,21	3337,09
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					26,60
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
326	Суфле творожное	150	21,71	12,86	23,29	300,0
182	Каша жидкая молочная овсяная с м\с	210/10	8,19	13,44	35,90	298,57
573(ппр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	660	39,09	37,26	109,19	933,17
	<i>Обед</i>					33,18
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	120	2,28	10,68	9,24	141,60
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6,59	6,32	19,84	177,90
446	Биточки рубленые из птицы (паровые)	100	17,40	9,80	11,00	204,00
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,11	3,69	40,71	212,57
573(ппр)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	1055	42,72	32,00	172,09	1163,77
	<i>Полдник</i>					12,74
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
399	Блинчики с повидлом	100/20	5,41	2,88	37,64	198,26
355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60
	Итого за прием	520	7,10	3,74	89,99	446,86
	<i>Ужин</i>					23,13
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
420	Запеканка картофельная с субпродуктами	300	24,24	23,76	53,52	525,60
573(ппр)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
261	Чай с джемом	200/20	0,13	0,07	13,65	56,00
	Итого за прием	740	32,57	24,98	114,18	811,40
	<i>Второй ужин</i>					4,35
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(ппр)	Кондитерские изделия	15	1,61	0,18	10,68	50,70
	Итого за прием	215	7,41	5,18	19,08	152,70
	Итого за день	3190	128,88	103,16	504,52	3507,90
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	11 день					
	<i>Завтрак</i>					22,53
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
269	Омлет с зелёным горошком	100	6,67	10,00	3,20	129,33
230	Каша манная молочная жидкая с м/с	210/10	6,68	7,08	33,53	224,29
573(п/р)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	635	27,41	33,77	91,33	778,53
	<i>Обед</i>					38,32
116	Салат "Мечта"	120	6,60	17,16	17,64	250,80
96	Рассольник ленинградский	300	2,51	6,11	15,23	137,40
250	Бефстроганов	110	16,72	25,41	5,63	319,00
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
573(п/р)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	1065	44,09	55,62	158,82	1324,24
	<i>Полдник</i>					11,02
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
410	Ватрушки с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	475	11,02	6,28	68,98	380,80
	<i>Ужин</i>					22,84
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
310	Шницель рыбный натуральный	175	25,67	2,33	12,37	172,67
476	Картофель запечённый	180	4,92	18,12	40,32	343,20
573(п/р)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	780	38,57	21,60	110,74	789,22
	<i>Второй ужин</i>					5,30
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(п/р)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,39	9,59	17,78	183,15
	Итого за день	3170	127,47	126,86	447,65	3455,94
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	12 день					
	<i>Завтрак</i>					27,38
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
279	Запеканка из творога с молоком сгущ.	150/20	27,03	13,09	25,50	329,80
172	Хлопья кукурузные или пшеничные с молском	250	8,62	7,90	25,57	209,68
573(пр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	710	44,83	31,96	101,07	874,08
	<i>Обед</i>					36,51
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,90	13,12	124,50
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
411	Оладьи из печени по - кунцевски	150	30,90	21,30	28,50	429,00
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(пр)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	1110	50,16	35,35	159,64	1165,78
	<i>Полдник</i>					9,83
291	Манник с повидлом	100/20	5,69	3,29	27,03	161,22
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
548	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,20	0,20	17,00	68,00
	Итого за прием	500	6,61	4,21	61,67	313,82
	<i>Ужин</i>					21,50
1	Салат из капусты белокочанной	120	1,74	7,20	10,08	112,80
375	Плов из отварной птицы	280	17,22	11,48	34,72	312,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	705	25,98	19,71	100,81	686,35
	<i>Второй ужин</i>					4,78
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(пр)	Кондитерские изделия	15	1,61	0,18	10,68	50,70
	Итого за прием	215	7,41	5,18	19,08	152,70
	Итого за день	3240	134,99	96,40	442,27	3192,72

100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	13 день					
	<i>Завтрак</i>					27,33
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
21	Салат из моркови припущенной	100	1,20	6,00	11,20	104,00
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,60
140	Суп молочный с крупой (пшено)	250	6,00	6,25	20,55	162,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	815	28,22	37,15	111,60	893,70
	<i>Обед</i>					33,02
37	Салат "Степной" из разных овощей	120	4,32	12,24	9,36	164,40
123/	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	10,74	11,49	9,00	182,40
449	Зразы из кур, с омлетом и овощами	100	14,62	11,08	8,92	195,38
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60
573(ПР)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
461	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00
	Итого за прием	1055	44,69	42,96	126,58	1079,68
	<i>Полдник</i>					15,37
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
465	Пицца детская	120	19,27	16,06	33,53	355,20
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	530	20,20	16,92	66,16	502,65
	<i>Ужин</i>					19,40
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,57	3,29	9,57	147,14
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,8
573(ПР)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	800	32,24	9,59	104,87	634,36
	<i>Второй ужин</i>					4,87
386	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80
580(ПР)	Кондитерские изделия	20	2,14	0,24	14,24	67,60
	Итого за прием	200	7,36	4,74	21,80	159,40
	Итого за день	3400	132,71	111,35	431,00	3269,80
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 12-18 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	14 день					
	<i>Завтрак</i>					26,80
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
285	Пудинг творожный запеченный	145	21,85	7,73	29,97	276,47
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	210/10	8,19	13,44	35,90	298,57
573(п/р)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	670	40,19	33,55	127,12	971,74
	<i>Обед</i>					33,57
120	Салат "Пикантный"	120	7,08	15,36	3,36	181,20
119	Суп картофельный с рыбой	300	14,16	4,68	12,96	150,60
369	Гуляш	110	17,27	17,49	3,41	239,80
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,11	3,69	40,71	212,57
573(п/р)	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	234,00
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	55	3,74	0,72	21,89	108,90
485	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,40	0,06	22,20	90,00
	Итого за прием	1065	54,36	42,79	153,73	1217,07
	<i>Полдник</i>					16,67
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
605/654/659	Пирожки печёные из пресного слоёного тэста (кубите)	120	14,24	24,80	36,48	425,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	520	16,04	25,60	76,28	604,40
	<i>Ужин</i>					17,44
71	Овощи натуральные	120	0,96	0,12	2,04	12,00
368	Суфле из птицы	100	12,88	12,75	4,38	183,75
492	Рагу овощное (2-й вариант)	180	4,20	8,04	15,72	153,60
573(п/р)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	715	25,78	22,04	82,59	632,30
	<i>Второй ужин</i>					5,52
386	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80
580(п/р)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	200	6,00	10,62	20,06	200,00
	Итого за день	3170	142,37	134,60	459,79	3625,51
						100,00
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		135,94	124,29	453,75	3515,90
	<i>Норма</i>		99,00	101,20	421,30	2992,00
	<i>Процент выполняемости</i>		137,31	122,81	107,70	117,51