

Согласовано
Директор
ГБОУ РК "Ливадийская санаторная
школа - интернат"
" 27 " февраля 2026г



Основное (организованное) цикличное меню для детей,
находящихся на обучении в школах - интернатах, СанПиН 2.3/2.4.3590.
20

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	<i>Завтрак</i>					27,21
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
210	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48
182	Каша жидкая молочная пшеничная с м/с	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(ПР)	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54
	Итого за прием	530	24,06	39,19	69,86	729,64
	<i>Обед</i>					33,82
27	Салат из свеклы и моркови	80	1,04	4,88	5,84	71,20
155	Суп Любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20
331	Бифштекс рубленый паровой	90	18,00	12,21	0,00	182,57
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	820	37,24	24,64	133,91	907,02
	<i>Полдник</i>					15,97
338	Фрукты свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
614	Булочка "Ароматная"	50	3,90	4,80	30,20	180,00
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,60
	Итого за прием	410	7,14	5,79	86,09	428,40
	<i>Ужин</i>					18,09
70	Овощи натуральные по сезону	80	0,90	0,08	2,80	16,00
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	14,68	2,46	7,18	110,36
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,4
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	660	24,57	7,75	79,03	485,11
	<i>Второй ужин</i>					4,91
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	200	6,58	1,84	22,20	131,70
	<i>Второй ужин дополнительно</i>					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	2620	99,59	79,21	391,08	2681,87
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	2 день					
	<i>Завтрак</i>					24,86
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	105/15	17,54	13,27	33,60	324,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с м/с	200/5	8,87	12,68	34,34	287,98
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60
	Итого за прием	565	33,10	36,31	103,21	872,38
	<i>Обед</i>					31,91
70	Овощи натуральные по сезону	80	0,90	0,08	2,80	16,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
265	Плов	250	21,03	46,95	43,15	680,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
	Итого за прием	840	31,17	53,62	126,20	1119,95
	<i>Полдник</i>					15,83
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
401	Оладьи с молоком сгущенным	75/15	6,86	6,61	38,42	240,35
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	470	10,16	7,51	111,22	555,55
	<i>Ужин</i>					21,70
52	Салат из квашенной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66,40
411	Оладьи из печени по - кунцевски	100	20,60	14,20	19,00	286,00
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	600	30,52	31,68	88,94	761,40
	<i>Второй ужин</i>					5,70
386	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80
580(ПР)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	200	6,00	10,62	20,06	200,00
	<i>Второй ужин дополнительно</i>					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	2675	110,96	139,73	449,63	3509,28
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					21,99
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
21	Салат из моркови припущенной	80	0,96	4,80	8,96	83,20
204	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	2,97	3,57	6,14	71,2
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54
	Итого за прием	645	18,96	28,48	73,63	629,74
	<i>Обед</i>					32,88
34	Салат из свеклы с чесноком	80	1,12	4,88	6,00	72,80
96	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,07	10,15	91,60
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
293	Птица запеченная	90	18,13	21,09	0,07	263,45
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	830	31,35	48,21	92,71	941,66
	<i>Полдник</i>					16,21
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
541	Булочка ванильная	50	4,42	3,92	24,00	149,17
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	430	7,72	4,82	96,80	464,37
	<i>Ужин</i>					23,01
70	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
403/513	Тефтели (2 вариант)	90/40	21,06	19,24	5,72	280,80
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,43	3,07	33,93	177,14
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	630	30,51	23,20	82,13	658,94
	<i>Второй ужин</i>					5,92
385	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	200	6,40	5,44	23,64	169,50
	<i>Второй ужин дополнительно</i>					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	2735	87,22	105,33	272,10	2864,21
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					24,00
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
326	Суфле творожное	120	17,37	10,29	18,63	240,0
141	Суп молочный с клёцками	200	4,30	5,82	10,84	113,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60
	Итого за прием	575	31,84	30,89	64,74	667,40
	<i>Обед</i>					32,53
88	Винегрет овощной	80	1,12	8,08	5,28	98,40
101	Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,71	12,11	85,75
441	Чахохбили	125	22,33	22,17	6,33	314,17
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	855	35,95	38,81	101,64	904,77
	<i>Полдник</i>					16,68
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
399	Блинчики с повидлом	75/15	4,05	2,16	28,23	148,70
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	470	7,35	3,06	101,03	463,90
	<i>Ужин</i>					20,49
70	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
347	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,90	11,97	191,70
211	Каша ячневая с овощами	150	3,43	3,07	33,93	177,14
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	590	23,22	13,86	88,38	569,84
	<i>Второй ужин</i>					6,30
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	220	6,98	5,94	23,40	175,20
	<i>Второй ужин дополнительно</i>					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	2710	105,34	92,56	379,19	2781,11
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					25,52
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	105	12,55	20,60	1,79	243,25
182	Каша жидкая молочная овсяная с м\с	200/5	7,63	12,52	33,45	278,21
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
467	Напиток из цикория	180	4,05	3,33	16,29	111,60
	Итого за прием	550	27,95	44,20	74,38	808,86
	<i>Обед</i>					34,44
85	Салат "Любительский"	80	1,44	8,08	5,68	100,80
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60
440	Плов из птицы	250	25,83	30,83	46,17	565,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого за прием	830	39,63	44,18	131,55	1091,60
	<i>Полдник</i>					13,86
338	Фрукты свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
545	Сдоба обыкновенная	50	4,00	1,40	23,90	124,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	430	7,30	2,30	96,70	439,20
	<i>Ужин</i>					20,98
70	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
346	Котлеты "Золотая рыбка"	120	20,48	14,24	9,44	248,00
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	620	29,76	27,72	74,58	665,00
	<i>Второй ужин</i>					5,21
386	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	200	6,40	5,44	22,56	165,00
	<i>Второй ужин дополнительно</i>					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	2630	111,04	123,84	399,77	3169,66
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					26,29
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	105/15	17,54	13,27	33,60	324,00
182	Каша жидкая молочная пшениная с м\с	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60
	Итого за прием	565	31,56	35,07	105,04	862,61
	<i>Обед</i>					33,84
25	Салат из припущенной моркови с зел. гор-ом	100	1,94	6,10	5,80	86,00
119	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50
293	Птица запеченная	100	20,15	23,44	0,07	292,73
205	Макароны отварные с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08
573(ПР)	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	198,90
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
	Итого за прием	955	49,47	42,02	133,44	1110,41
	<i>Полдник</i>					14,90
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
291	Манник с м\с	100/5	5,45	3,15	25,90	154,50
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	505	9,05	4,15	102,90	488,90
	<i>Ужин</i>					20,76
16	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,80	6,00	2,60	68,00
334	Запеканка картофельная с мясом	250	16,00	13,38	21,25	375,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	640	23,66	20,37	74,34	681,00
	<i>Второй ужин</i>					4,21
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	220	7,18	1,94	23,00	138,20
	<i>Второй ужин дополнительно</i>					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	2885	120,92	103,55	438,72	3281,12
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					23,57
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	80	7,43	13,24	1,41	154,48
230	Каша манная молочная жидкая с м\с	200/5	6,22	6,60	31,24	209,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60
	Итого за прием	545	24,98	36,10	67,92	695,88
	<i>Обед</i>					34,77
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00
118/109	Суп с клецками	250	5,60	4,80	10,18	115,00
367	Жаркое по - домашнему	250	28,17	26,83	22,33	443,33
573(ПР)	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	198,90
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	925	45,14	41,74	115,45	1026,43
	<i>Полдник</i>					16,36
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
399	Блинчики с повидлом	75/15	4,05	2,16	28,23	148,70
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	490	7,65	3,16	105,23	483,10
	<i>Ужин</i>					20,62
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
308	Котлеты рыбные любительские	130	16,25	1,95	6,76	109,20
304	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,02	251,64
573(ПР)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	700	28,29	9,49	102,97	608,84
	<i>Второй ужин</i>					4,68
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	220	7,18	1,94	23,00	138,20
	<i>Второй ужин дополнительно</i>					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	2880	113,25	92,44	414,56	2952,45
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					26,52
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
285	Пудинг творожный запеченный	120	18,08	6,40	24,80	228,80
471	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05
182	Каша жидкая молочная пшениная с м\с	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54
	Итого за прием	580	33,06	29,28	106,49	822,40
	<i>Обед</i>					34,91
86	Салат "Бурячок"	80	2,20	6,20	8,80	100,00
116	Суп из овощей	200	1,60	3,62	5,06	59,20
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
374	Мясо в кисло - сладком соусе	125	20,88	21,88	9,75	320,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
	Итого за прием	865	40,77	43,30	132,48	1082,65
	<i>Полдник</i>					13,12
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
614	Булочка "Ароматная"	50	3,90	4,80	30,20	180,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	430	5,22	5,52	82,84	407,00
	<i>Ужин</i>					20,13
70	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
411	Оладьи из печени по - кунцевски	100	20,60	14,20	19,00	286,00
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	600	29,68	19,89	81,92	624,25
	<i>Второй ужин</i>					5,32
386	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	200	6,40	5,44	22,56	165,00
	<i>Второй ужин дополнительно</i>					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	2675	115,13	103,43	426,30	3101,30
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					25,17
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	105	12,55	20,60	1,79	243,25
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,46	6,64	36,26	234,60
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
467	Напиток из цикория	180	4,05	3,33	16,29	111,60
	Итого за прием	550	27,78	38,32	77,19	765,25
	<i>Обед</i>					34,13
95	Икра морковная	80	3,04	6,48	6,00	94,40
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
333	Рыба запеченная	120	19,44	17,76	0,52	259,20
462	Рис, припущенный с томатом	150	3,80	5,40	38,90	220,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	860	35,92	36,03	135,87	1037,95
	<i>Полдник</i>					15,64
338	Плоды свежие	170	2,55	0,85	35,70	163,20
401	Оладьи с молоком сгущенным	75/15	6,86	6,61	38,42	240,35
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	460	9,71	7,47	91,62	475,55
	<i>Ужин</i>					19,58
70	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
389	Котлеты "Самарская аппетитка"	90	19,44	16,38	6,84	252,00
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,4
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	590	28,32	21,59	72,33	595,35
	<i>Второй ужин</i>					5,48
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
	<i>Второй ужин дополнительно</i>					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	2660	107,91	110,42	396,72	3040,80
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					26,08
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
399	Блинчики с повидлом	75/15	4,05	2,16	28,23	148,70
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	200/5	7,63	12,52	33,45	278,21
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60
	Итого за прием	550	21,86	29,47	96,95	741,31
	<i>Обед</i>					32,74
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	1,52	7,12	6,16	94,40
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60
446	Биточки рубленые из птицы (паровые)	90	15,66	8,82	9,90	183,60
309	Макаронные изделия отварные с м/с	150	5,52	4,52	26,45	168,45
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	820	35,05	25,62	137,11	930,65
	<i>Полдник</i>					15,93
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
326	Суфле творожное	120	17,37	10,29	18,63	240,0
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	500	20,37	11,29	65,93	452,80
	<i>Ужин</i>					19,46
27	Салат из свеклы и моркови	80	1,04	4,88	5,84	71,20
322	Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	600	23,42	22,69	63,96	553,20
	<i>Второй ужин</i>					5,80
386	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	200	6,40	5,44	22,56	165,00
	<i>Второй ужин дополнительно</i>					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	2670	107,10	94,51	386,51	2842,96
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	11 день					
	<i>Завтрак</i>					24,39
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69
230	Каша манная молочная жидкая с м/с	200/5	6,22	6,60	31,24	209,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54
	Итого за прием	566	26,12	38,73	70,31	734,03
	<i>Обед</i>					31,61
88	Винегрет овощной	80	1,12	8,08	5,28	98,40
96	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,07	10,15	91,60
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
310	Шницель рыбный натуральный	120	17,60	1,60	8,48	118,40
476	Картофель запечённый	150	4,10	15,10	33,60	286,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
548	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или замороженных)	200	0,10	0,00	29,40	118,00
	Итого за прием	860	32,19	31,30	133,62	951,35
	<i>Полдник</i>					15,53
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
401	Оладьи с молоком сгущенным	75/15	6,86	6,61	38,42	240,35
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	470	8,18	7,33	91,06	467,35
	<i>Ужин</i>					23,00
70	Овощи натуральные по сезону	80	0,64	0,08	1,36	8,00
441	Чахохбили	125	22,33	22,17	6,33	314,17
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,43	3,07	33,93	177,14
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	625	31,78	26,13	82,74	692,31
	<i>Второй ужин</i>					5,48
386	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	200	6,40	5,44	22,56	165,00
	<i>Второй ужин дополнительно</i>					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	2721	104,68	108,93	400,29	3010,04

100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	12 день					
	<i>Завтрак</i>					27,07
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	105/15	17,54	13,27	33,60	324,00
182	Каша жидкая молочная пшенная с м\с	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60
	Итого за прием	565	31,56	35,07	105,04	862,61
	<i>Обед</i>					33,06
95	Икра морковная	80	3,04	6,48	6,00	94,40
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
433	Сметана	10	0,24	1,50	0,32	15,75
440	Плов из птицы	250	25,83	30,83	46,17	565,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	840	38,21	43,71	125,12	1053,35
	<i>Полдник</i>					13,78
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
545	Сдоба обыкновенная	50	4,00	1,40	23,90	124,00
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	430	7,30	2,30	96,70	439,20
	<i>Ужин</i>					19,80
52	Салат из квашенной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66,40
347	Котлеты "Школьные"	90	16,83	12,10	14,63	234,30
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	590	26,55	21,79	82,35	630,95
	<i>Второй ужин</i>					6,28
386	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	91,80
580(пр)	Кондитерские изделия	20	0,78	6,12	12,50	108,20
	Итого за прием	200	6,00	10,62	20,06	200,00
	<i>Второй ужин дополнительно</i>					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	2625	109,63	113,49	429,26	3186,11
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	13 день					
	<i>Завтрак</i>					21,74
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
21	Салат из моркови припущенной	80	0,96	4,80	8,96	83,20
204	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,00
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	2,97	3,57	6,14	71,2
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60
	Итого за прием	645	19,08	28,68	71,69	623,80
	<i>Обед</i>					36,46
37	Салат "Степной" из разных овощей	100	3,60	10,20	7,80	137,00
123/145	Суп картофельный с мясными фрикадельками	210/40	8,95	9,58	7,50	152,00
372	Шницели припущенные из птицы	100	20,00	18,00	10,71	284,29
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60
573(ПР)	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	198,90
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
461	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00
	Итого за прием	955	45,40	45,61	111,96	1045,99
	<i>Полдник</i>					16,62
338	Плоды свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80
410	Ватрушки с творогом	60	7,38	4,38	23,34	161,60
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	440	10,68	5,28	96,14	476,80
	<i>Ужин</i>					19,09
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	175	17,13	2,88	8,38	128,75
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,8
573(ПР)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	745	28,22	9,15	88,18	547,57
	<i>Второй ужин</i>					6,09
578(ПР)	Кондитерские изделия	20	2,14	0,24	14,24	67,60
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого за прием	220	7,94	5,24	23,84	174,60
	<i>Второй ужин дополнительно</i>					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	2565	100,64	88,69	295,67	2868,76
						100,00

Сезон: Весенний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	14 день					
	<i>Завтрак</i>					25,29
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
285	Пудинг творожный запеченный	120	18,08	6,40	24,80	228,80
471	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05
182	Каша жидкая молочная овсяная с м\с	200/5	7,63	12,52	33,45	278,21
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54
	Итого за прием	580	33,36	30,36	103,78	822,40
	<i>Обед</i>					34,34
85	Салат "Любительский"	100	1,80	10,10	7,10	126,00
119	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50
369	Гуляш	125	19,63	19,88	3,88	272,50
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,11	3,69	40,71	212,57
573(пр)	Хлеб пшеничный	85	6,46	0,68	41,82	198,90
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
	Итого за прием	980	46,72	38,96	145,03	1116,67
	<i>Полдник</i>					14,85
338	Плоды свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00
291	Манник с м\с	100/5	5,45	3,15	25,90	154,50
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	136,40
	Итого за прием	505	9,05	4,55	100,50	482,90
	<i>Ужин</i>					20,13
16	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,80	6,00	2,60	68,00
368	Суфле из птицы	100	12,88	12,75	4,38	183,75
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(пр)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	670	24,21	25,51	81,99	654,45
	<i>Второй ужин</i>					5,39
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,20
	Итого за прием	220	6,98	5,94	23,40	175,20
	<i>Второй ужин дополнительно</i>					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за день	2450	111,27	100,77	354,20	3251,63
						100,00
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		93,67	98,41	388,14	3038,66
	<i>Норма</i>		79,20	81,26	344,57	2417,14
	<i>Процент выполняемости</i>		118,27	121,10	112,65	125,71