

Согласовано
Директор
ГБОУ РК "Ливадийская санаторная
школа - интернат"
_____ М.И. Дорогина
" _____ " _____ 2024г

УТВЕРЖДАЮ
г.Симферополь
ИП _____ Д.А.Лобик
" _____ " _____ 2024г.

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

Сезон: Весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

Сезон: Весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
1 день (понедельник)						
<i>Завтрак</i>						
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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	200/5	7,63	12,52	33,45	278,21
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
Итого за прием		530	25,17	33,08	79,60	718,41
<i>Второй Завтрак</i>						
399	Блинчики со сгущ. молоком	60/15	4,08	2,32	25,29	138,13
385	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30
Итого за прием		255	9,30	6,82	33,93	234,43
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
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
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86
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
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
Итого за прием		790	31,75	30,95	81,36	734,03
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого за прием		370	1,68	0,68	36,86	164,70
<i>Ужин</i>						
30	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	1,05	4,34	5,32	64,40
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	14,68	2,46	7,18	110,36
205	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
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
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00
Итого за прием		650	26,94	13,68	86,86	577,56
<i>Второй ужин</i>						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(пр)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
Итого за прием		190	5,99	1,37	14,70	95,10
Итого за день		2785	100,83	86,58	333,32	2524,23

Сезон: Весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	2 день (вторник)					
	Завтрак					
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
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с м\с	200/10	9,09	12,99	35,18	295,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	500	20,69	28,21	78,74	652,10
	Второй Завтрак					
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	100/15	16,81	12,72	32,20	310,50
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	315	17,01	12,82	41,50	348,50
	Обед					
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60
265	Плов	225	24,74	25,34	39,03	483,00
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
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	775	32,86	30,31	99,91	811,00
	Полдник					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	Ужин					
47	Салат из квашеной капусты	70	1,19	3,50	5,92	59,99
411	Оладьи из печени по - кунцевски	90	18,54	12,78	17,10	257,40
472	Картофель в молоке	150	2,90	4,70	23,50	145,00
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
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	590	28,77	21,87	92,56	678,79
	Второй ужин					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(пр)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
	Итого за прием	190	5,99	1,37	14,70	95,10
	Итого за день	2740	107,00	95,26	364,27	2750,19

Сезон: Весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
3 день (среда)						
Завтрак						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
64	Салат "Изюминка"	80	0,80	0,16	10,72	48,00
204	Макароны отварные с сыром	140	9,48	11,14	23,88	234,08
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	10,06
Итого за прием		500	18,60	21,94	82,29	511,14
Второй Завтрак						
465	Пицца детская	100	16,06	13,38	27,94	296,00
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		300	16,36	13,48	37,44	336,00
Обед						
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3,36	7,49	4,55	98,70
96	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,07	10,15	91,60
301	Рыба, запеченная с яйцом	110	0,77	3,19	9,35	112,20
476	Картофель запеченный	150	4,10	15,10	33,60	286,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
Итого за прием		800	15,66	30,61	110,31	829,10
Полдник						
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого за прием		370	1,68	0,68	36,86	164,70
Ужин						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
372	Шницели припущенные из птицы	90	18,00	16,20	9,64	255,86
211	Каша ячневая с овощами	150	3,43	3,07	33,93	177,14
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
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00
Итого за прием		590	28,03	20,23	90,60	654,40
Второй ужин						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(пр)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
Итого за прием		190	5,99	1,37	14,70	95,10
Итого за день		2750	86,32	88,32	372,21	2590,44

Сезон: Весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
4 день (четверг)						
Завтрак						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
218	Вареники ленивые отварные с м/с	100/5	14,87	10,67	13,83	211,00
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	2,23	2,68	4,61	53,40
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
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		505	24,55	23,79	58,63	548,20
Второй Завтрак						
446	Кекс столичный	75	4,57	13,84	43,06	315,00
385	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30
Итого за прием		255	9,79	18,34	51,70	411,30
Обед						
104	Сельдь с луком	50	7,10	7,10	1,60	99,00
70	Овощи натуральные по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80
441	Чахохбили	100	17,87	17,73	5,07	251,33
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
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
480	Кисель из яблок сушеных	200	0,10	0,01	13,20	53,00
Итого за прием		810	35,62	34,42	83,68	791,78
Полдник						
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого за прием		370	1,68	0,68	36,86	164,70
Ужин						
95	Икра морковная	70	2,66	5,67	5,25	82,60
429	Голубцы с мясом и рисом	225	15,53	14,81	13,79	251,13
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		575	24,33	21,37	65,08	550,13
Второй ужин						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
Итого за прием		190	5,99	1,37	14,70	95,10
Итого за день		2705	101,96	99,97	310,65	2561,21

Сезон: Весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	5 день (пятница)					
	Завтрак					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
210	Омлет натуральный	87	8,09	14,40	1,53	168,00
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	200/10	7,82	12,83	34,27	285,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	572	25,23	38,83	83,66	786,10
	Второй Завтрак					
401	Оладьи со сгущенным молоком	100/15	8,77	8,44	49,10	307,12
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	315	9,07	8,54	58,60	347,12
	Обед					
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60
321	Мясо тушёное	125	20,00	18,75	6,25	273,75
205	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
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
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	825	36,06	29,91	96,83	810,15
	Полдник					
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	Ужин					
85	Салат "Любительский"	70	1,26	7,07	4,97	88,20
346	Котлеты "Золотая рыбка"	110	18,77	13,05	8,65	227,33
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,00
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	610	29,44	33,60	82,32	747,93
	Второй ужин					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(пр)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
	Итого за прием	190	5,99	1,37	14,70	95,10
	Итого за день	2692	107,46	112,93	372,97	2951,10

Сезон: Весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
6 день (суббота)						
Завтрак						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
14	Бутерброд горячий с сыром	60	7,50	11,20	14,10	187,00
121	Суп молочный с крупой (пшено)	200	2,97	3,57	6,14	71,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
Итого за прием		530	16,55	23,90	59,51	521,40
Второй завтрак						
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	100/15	16,81	12,72	32,20	310,50
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00
Итого за прием		315	17,01	12,82	41,50	348,50
Обед						
25	Салат из припущ-ой моркови с зел. гор-ом	70	1,36	4,27	4,06	60,20
119	Суп картофельный с рыбой	200	9,44	3,12	8,64	100,40
440	Плов из птицы	200	20,67	24,67	36,93	452,00
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
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00
Итого за прием		750	37,40	32,95	98,57	840,00
Полдник						
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого за прием		370	1,68	0,68	36,86	164,70
Ужин						
21	Салат из соленых огурцов	70	0,83	5,03	1,84	56,00
334	Запеканка картофельная с мясом	225	25,65	17,66	19,13	337,50
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		575	32,62	23,58	67,00	609,90
Второй ужин						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(пр)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
Итого за прием		190	5,99	1,37	14,70	95,10
Итого за день		2730	111,25	95,30	318,15	2579,60

Сезон: Весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
7 день (воскресенье)						
Завтрак						
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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
230	Каша манная молочная жидкая с м\с	200/10	6,37	6,76	32,00	214,10
573(пр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
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		520	22,76	26,27	74,93	626,60
Второй Завтрак						
535	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,20	2,70	17,90	109,00
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
Итого за прием		260	3,40	2,80	27,20	147,00
Обед						
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	1,33	6,23	5,39	82,60
118/109	Суп с клецками	200	4,48	3,84	8,14	92,00
367	Жаркое по - домашнему	225	25,35	24,15	20,10	399,00
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
494	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,01	15,75	64,80
Итого за прием		755	37,27	35,02	85,92	814,80
Полдник						
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
Итого за прием		370	1,68	0,68	36,86	164,70
Ужин						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
308	Котлеты рыбные любительские	110	13,75	1,65	5,72	92,40
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,70
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		610	24,10	7,98	89,63	525,50
Второй ужин						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(пр)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
Итого за прием		190	5,99	1,37	14,70	95,10
Итого за день		2705	95,20	74,12	329,25	2373,70

Сезон: Весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
8 день (понедельник)						
Завтрак						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
64	Салат "Изюминка"	80	0,80	0,16	10,72	48,00
204	Макароны отварные с сыром	140	9,48	11,14	23,88	234,08
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
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
Итого за прием		500	19,94	22,96	84,45	625,08
Второй Завтрак						
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
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00
Итого за прием		335	19,36	7,78	42,43	315,85
Обед						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
117	Суп из овощей с фасолью	200	3,20	3,94	7,38	77,80
347	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,90	11,97	191,70
475	Картофельное пюре с морковью	150	2,90	7,20	18,50	151,00
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
480	Кисель из яблок сушеных	200	0,10	0,01	13,20	53,00
Итого за прием		790	26,37	21,91	88,78	656,90
Полдник						
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого за прием		370	1,68	0,68	36,86	164,70
Ужин						
86	Салат "Бурячок"	70	2,20	6,20	8,80	100,00
262	Сердце в соусе	100	16,35	11,48	3,56	190,00
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	2,32	7,53	16,46	145,71
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		600	27,01	26,09	74,86	652,11
Второй ужин						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
Итого за прием		190	5,99	1,37	14,70	95,10
Итого за день		2785	100,35	80,79	342,07	2509,74

Сезон: Весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
9 день (вторник)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
210	Омлет натуральный	87	8,09	14,40	1,53	168,00
182	Каша жидкая молочная овсяная с м\с	200/10	7,82	12,83	34,27	285,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,10
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,02	0,20	5,97	29,70
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
Итого за прием		537	18,35	34,90	58,58	621,80
<i>Второй Завтрак</i>						
402	Оладьи с изюмом с молоком сгущ.	100/15	8,83	8,26	47,13	310,96
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
Итого за прием		315	12,13	11,16	60,93	404,96
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,70	2,30	6,70	103,00
208	Каша ячневая рассыпчатая с м\с	150	4,62	4,76	30,00	181,30
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
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
Итого за прием		840	26,26	11,96	94,28	596,70
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого за прием		370	1,68	0,68	36,86	164,70
<i>Ужин</i>						
47	Салат из квашеной капусты	70	1,19	3,50	5,92	59,99
389	Котлеты "Самарская аппетитка"	90	19,44	16,38	6,84	252,00
472	Картофель в молоке	150	2,90	4,70	23,50	145,00
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		590	29,67	25,47	82,30	673,39
<i>Второй ужин</i>						
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
Итого за прием		210	0,79	0,57	16,80	74,60
Итого за день		2862	88,88	84,74	349,75	2536,15

Сезон: Весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	10 день (среда)					
	Завтрак					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
218	Вареники ленивые отварные с м/с	100/5	14,87	10,67	13,83	211,00
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	2,23	2,68	4,61	53,40
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
467	Напиток из цикория с молоком	180	4,05	3,33	16,29	111,60
	Итого за прием	505	25,63	24,51	62,50	575,20
	Второй Завтрак					
446	Кекс столичный	75	4,57	13,84	43,06	315,00
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
	Итого за прием	275	6,17	15,14	54,56	379,00
	Обед					
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60
322	Рагу из овощей и мяса	225	15,30	15,30	15,30	260,10
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
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	775	26,19	20,48	78,66	613,10
	Полдник					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	Ужин					
36	Салат картофельный с сельдью	70	3,65	3,86	7,27	78,40
446	Биточки рубленые из птицы (паровые)	90	15,66	8,82	9,90	183,60
205	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	590	30,62	19,56	91,73	666,80
	Второй ужин					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
	Итого за прием	190	5,99	1,37	14,70	95,10
	Итого за день	2705	96,28	81,73	339,01	2493,90

Сезон: Весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	11 день (четверг)					
	Завтрак					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
14	Бутерброд горячий с сыром	60	7,50	11,20	14,10	187,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с м/с	200/10	9,09	12,99	35,18	295,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
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	520	24,04	34,63	89,47	765,80
	Второй Завтрак					
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454,00
579	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00
	Итого за прием	370	13,36	12,58	90,98	531,00
	Обед					
26	Салат из свеклы отварной	70	0,98	4,27	5,32	63,70
96	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,07	10,15	91,60
329	Бигус	240	21,60	15,96	6,24	255,60
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
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	Итого за прием	790	30,69	25,19	78,35	671,30
	Полдник					
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	380	1,72	0,72	37,84	169,40
	Ужин					
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	1,33	6,23	5,39	82,60
310	Шницель рыбный натуральный	100	14,67	1,33	7,07	98,67
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
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
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	600	25,20	13,25	78,94	534,92
	Второй ужин					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(пр)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
	Итого за прием	190	5,99	1,37	14,70	95,10
	Итого за день	2850	101,01	87,75	390,28	2767,52

Сезон: Весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
12 день (пятница)						
Завтрак						
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
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
121	Суп молочный с крупой (пшено)	200	2,97	3,57	6,14	71,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
579	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00
Итого за прием		530	16,75	20,59	54,58	474,30
Второй Завтрак						
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	100/15	16,81	12,72	32,20	310,50
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	9,05
Итого за прием		295	19,66	15,13	46,55	319,55
Обед						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
440	Плов из птицы	200	20,67	24,67	36,93	452,00
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
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
Итого за прием		750	28,81	29,47	100,91	790,40
Полдник						
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого за прием		370	1,68	0,68	36,86	164,70
Ужин						
58	Салат из редьки с овощами	70	1,63	5,09	5,74	75,20
347	Котлеты "Школьные"	90	16,83	12,10	14,63	234,30
476	Картофель запеченный	150	4,10	15,10	33,60	286,00
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
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		590	28,70	33,18	100,01	811,90
Второй ужин						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
Итого за прием		190	5,99	1,37	14,70	95,10
Итого за день		2725	101,58	100,42	353,61	2655,95

Сезон: Весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	13 день (суббота)					
	Завтрак					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
64	Салат "Изюминка"	80	0,80	0,16	10,72	48,00
204	Макароны отварные с сыром	140	9,48	11,14	23,88	234,08
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
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	500	19,94	22,96	84,45	625,08
	Второй Завтрак					
410	Ватрушки с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
	Итого за прием	275	10,82	6,78	40,68	266,00
	Обед					
104	Сельдь с луком	50	7,10	7,10	1,60	99,00
70	Овощи натуральные по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,00
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,94	4,76	6,32	76,00
395	Вареники с картофелем	200	21,43	5,49	39,39	292,97
433	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,75
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	760	36,21	19,64	91,81	689,32
	Полдник					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	Ужин					
25	Салат из припущ-ой моркови с зел. гор-ом	70	1,36	4,27	4,06	60,20
333	Рыба запеченная	120	19,44	17,76	0,52	259,20
241	Рис с овощами	150	4,15	2,65	35,50	182,31
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	620	31,09	25,57	86,13	718,11
	Второй ужин					
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
	Итого за прием	210	0,79	0,57	16,80	74,60
	Итого за день	2735	100,52	76,21	356,73	2537,81

Сезон: Весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
14 день (воскресенье)						
Завтрак						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
210	Омлет натуральный	87	8,09	14,40	1,53	168,00
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	200/10	7,82	12,83	34,27	285,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74
Итого за прием		547	24,06	38,25	79,39	758,94
Второй Завтрак						
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		335	19,46	7,78	42,63	317,85
Обед						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
119	Суп картофельный с рыбой	200	9,44	3,12	8,64	100,40
374	Мясо в кисло - сладком соусе	110	18,37	19,25	8,58	281,60
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50
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
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00
Итого за прием		810	42,61	32,28	104,72	878,90
Полдник						
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
Итого за прием		370	1,68	0,68	36,86	164,70
Ужин						
10	Салат из квашеной капусты с яблоком	70	0,70	4,34	4,20	58,80
368	Суфле из птицы	90	11,59	11,48	3,94	165,38
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		590	21,49	21,51	74,62	577,83
Второй ужин						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
Итого за прием		190	5,99	1,37	14,70	95,10
Итого за день		2842	115,28	101,86	352,91	2793,32
Среднедневное значение за 14 дней			100,99	90,43	348,94	2616,06
Норма			77,00	79,00	335,00	2350,00
Процент выполняемости			131,16	114,47	104,16	111,32