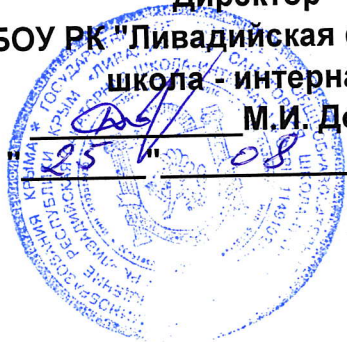


Согласовано
Директор
ГБОУ РК "Ливадийская санаторная
школа - интернат"
М.И. Дорогина
25 08 2026г



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО
"Сбалансированное питание"
г. Симферополь
Ю.В. Евсюков
25 08 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 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	<i>Завтрак</i>					26,40
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69
182	Каша жидкая молочная пшениная с м\с	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(ппр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	576	24,41	39,48	78,82	769,20
	<i>Обед</i>					33,12
119	Салат "Оригинальный"	100	6,92	8,92	1,67	115,00
155	Суп Любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00
331	Биштекс рубленый паровой	100	20,00	13,57	0,00	202,86
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
573(ппр)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	910	47,41	30,66	124,44	964,91
	<i>Полдник</i>					16,25
338	Плоды свежие	190	0,76	0,76	18,62	89,30
465	Пицца детская	100	16,06	13,38	27,94	296,00
270	Напиток из плодов шиповника	200	0,86	0,80	20,76	88,00
	Итого за прием	490	17,68	14,94	67,32	473,30
	<i>Ужин</i>					19,47
27	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	160	15,66	2,63	7,66	117,71
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,4
573(ппр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,3
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	695	25,40	13,86	85,08	567,22
	<i>Второй ужин</i>					4,76
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
581(ппр)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
	Итого за прием	210	6,39	5,47	15,90	138,60
	Итого за день	2881	121,29	104,41	371,56	2913,23

100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	2 день					
	Завтрак					27,91
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
279	Запеканка из творога с молоком сгущ.	125/15	22,26	10,78	21,00	271,60
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с м/с	200/5	8,87	12,68	34,34	287,98
573(п/р)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(п/р)	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	610	38,49	34,18	93,98	839,28
	Обед					28,44
71	Овощи натуральные	100	1,12	0,10	3,50	20,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
411	Оладьи из печени по - кунцевски	100	20,60	14,20	19,00	286,00
171	Картофель, тушённый с луком и томатом	150	5,00	2,40	21,00	125,00
573(п/р)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
548	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,20	0,20	17,00	68,00
	Итого за прием	915	36,92	23,63	122,42	855,43
	Полдник					19,36
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
535/570	Пирожки печёные из сдобного теста с фаршем рыбным	100	5,33	18,50	43,00	403,33
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	500	7,13	19,30	82,80	582,13
	Ужин					19,28
1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,00	8,40	94,00
375	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,60
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
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	625	21,79	16,66	85,27	579,75
	Второй ужин					5,02
386	Кисломолочный напиток	190	5,51	4,75	7,98	96,90
580(п/р)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	200	5,90	7,81	14,23	151,00
	Итого за день	2850	110,24	101,57	398,71	3007,59

100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					25,19
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	100	6,77	7,96	17,06	167,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
172	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	200	6,90	6,32	20,46	167,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	665	22,09	30,78	89,50	725,24
	<i>Обед</i>					32,63
34	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	6,10	7,50	91,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,50
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
372	Шницели припущенные из птицы	90	18,00	16,20	9,64	255,86
492	Рагу овощное (2-й вариант)	180	4,20	8,04	15,72	153,60
573(ПР)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	935	34,19	37,25	114,04	939,63
	<i>Полдник</i>					11,82
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
410	Ватрушки с творогом	60	7,38	4,38	23,34	161,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	460	9,18	5,18	63,14	340,40
	<i>Ужин</i>					23,83
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
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	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	665	30,87	23,23	88,46	686,10
	<i>Второй ужин</i>					6,53
385	Молоко кипячёное	200	5,80	5,00	9,60	107,00
580(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,39	9,59	18,98	188,15
	Итого за день	2940	102,72	106,03	374,12	2879,52
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					26,19
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
326	Суфле творожное	125	18,10	10,71	19,40	250,0
182	Каша жидкая молочная пшениная с м\с	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(ппр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ппр)	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	595	32,79	32,87	94,21	807,91
	<i>Обед</i>					33,72
113	Салат "Столичный"	100	6,00	13,30	5,80	167,00
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75
333	Рыба запеченная	130	21,06	19,24	0,57	280,80
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,00
573(ппр)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	940	40,48	49,00	103,07	1040,35
	<i>Полдник</i>					17,29
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
605/654/659	Пирожки печёные из пресного слоёного теста (кубите)	100	11,87	20,67	30,40	354,67
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	500	13,67	21,47	70,20	533,47
	<i>Ужин</i>					17,73
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
347	Котлеты "Школьные"	90	13,77	9,90	11,97	191,70
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50
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 сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	630	23,59	16,38	75,07	547,05
	<i>Второй ужин</i>					5,06
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(ппр)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	210	6,19	8,06	14,65	156,10
	Итого за день	2875	116,71	127,77	357,20	3084,89

100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					24,84
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
269	Омлет с зелёным горошком	125	8,33	12,50	4,00	161,67
182	Каша жидкая молочная овсяная с м\с	200/10	7,82	12,83	34,27	285,00
573(ппр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
467	Напиток из цикория	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	615	28,19	41,27	81,21	810,37
	<i>Обед</i>					34,66
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
265	Плов	240	20,19	45,07	41,42	652,80
573(ппр)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	895	35,22	51,43	128,70	1130,75
	<i>Полдник</i>					12,56
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
652	Бисквит "Солнечный"	75	5,40	3,23	43,73	225,75
485	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,40	0,06	22,20	90,00
	Итого за прием	475	6,60	4,09	85,53	409,75
	<i>Ужин</i>					23,30
49	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	1,20	10,10	2,00	104,00
420	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	20,20	19,80	44,60	438,00
573(ппр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	635	26,98	30,72	93,71	760,15
	<i>Второй ужин</i>					4,63
386	Кисломолочный напиток	190	5,51	4,75	7,98	96,90
580(ппр)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	200	5,90	7,81	14,23	151,00
	Итого за день	2820	102,90	135,31	403,37	3262,02
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					22,62
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
279	Запеканка из творога с молоком сгущ.	125/15	22,26	10,78	21,00	271,60
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	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	605	33,92	27,32	70,48	664,30
	<i>Обед</i>					32,89
112	Салат мясной	100	6,50	13,60	7,20	178,00
119	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50
367	Птица в соусе с томатом	125	11,88	13,84	2,77	183,04
205	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
573(ПР)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
461	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00
	Итого за прием	930	43,09	38,33	112,13	965,84
	<i>Полдник</i>					16,17
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
465	Пицца детская	100	16,06	13,38	27,94	296,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	500	17,86	14,18	67,74	474,80
	<i>Ужин</i>					24,37
22	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,30	103,00
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	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	625	28,58	31,62	79,26	715,50
	<i>Второй ужин</i>					3,95
386	Кисломолочный напиток	190	5,70	0,95	7,60	61,75
580(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	200	6,09	4,01	13,85	115,85
	Итого за день	2860	129,54	115,45	343,46	2936,29
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	7 день					
	Завтрак					24,64
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(ппр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Итого за прием	591	27,69	39,93	75,52	771,99
	Обед					32,90
119	Салат "Оригинальный"	100	6,92	8,92	1,67	115,00
118/109	Суп с клецками	250	5,60	4,80	10,18	115,00
346	Котлеты "Золотая рыбка"	125	21,33	14,83	9,83	258,33
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70
573(ппр)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
270	Напиток из плодов шиповника	200	0,86	0,80	20,76	88,00
	Итого за прием	935	46,44	35,78	129,95	1030,83
	Полдник					17,03
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
605/654/659	Пирожки печёные из пресного слоёного теста (кубите)	100	11,87	20,67	30,40	354,67
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	500	13,67	21,47	70,20	533,47
	Ужин					20,87
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
367	Жаркое по - домашнему	240	27,04	25,76	21,44	425,60
573(ппр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	625	33,42	26,68	70,25	653,75
	Второй ужин					4,56
386	Кисломолочный напиток	190	5,70	0,95	7,60	61,75
580(ппр)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	205	6,29	5,54	16,98	142,90
	Итого за день	2856	127,50	129,39	362,90	3132,94

100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					27,91
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	25	1,70	0,33	9,95	49,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	605	33,72	29,61	110,08	842,36
	<i>Обед</i>					36,27
86	Салат "Бурячок"	100	2,20	6,20	8,80	100,00
116	Суп из овощей	250	2,00	4,53	6,33	74,00
371/514	Печень, тушенная в соусе	90/40	17,42	11,18	11,57	436,80
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
573(пр)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
481	Кисель витаминный	200	0,20	0,20	24,80	102,00
	Итого за прием	940	32,96	27,96	122,76	1094,85
	<i>Полдник</i>					13,08
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
614	Булочка "Ароматная"	60	4,68	5,76	36,24	216,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	460	6,48	6,56	76,04	394,80
	<i>Ужин</i>					18,90
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
412/505	Фрикадельки в соусе	90/40	10,28	13,12	9,16	196,86
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50
573(пр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	665	21,24	19,05	78,49	570,51
	<i>Второй ужин</i>					3,84
386	Кисломолочный напиток	190	5,70	0,95	7,60	61,75
580(пр)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	200	6,09	4,01	13,85	115,85
	Итого за день	2870	100,49	87,19	401,23	3018,38
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					26,96
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 с м/с	200/5	7,46	6,64	36,26	234,60
573(п/р)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
467	Напиток из цикория	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	570	27,97	37,77	80,90	775,97
	<i>Обед</i>					32,74
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
333	Рыба запеченная	130	21,06	19,24	0,57	280,80
462	Рис, припущенный с томатом	150	3,80	5,40	38,90	220,00
573(п/р)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	940	36,32	31,40	121,30	942,13
	<i>Полдник</i>					14,52
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
12	Гамбургер с яйцом и мясом	100	13,76	3,63	23,35	181,33
389	Сок фруктовый	200	0,60	0,00	35,00	142,40
	Итого за прием	500	15,16	4,43	77,95	417,73
	<i>Ужин</i>					21,76
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
394	Котлеты мясо- картофельные по- хлыновски	90	15,53	12,60	6,75	198,00
205	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
573(п/р)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	630	27,46	19,54	86,54	626,25
	<i>Второй ужин</i>					4,03
386	Кисломолочный напиток	190	5,70	0,95	7,60	61,75
580(п/р)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	200	6,09	4,01	13,85	115,85
	Итого за день	2840	113,00	97,15	380,54	2877,93
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					27,07
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
326	Суфле творожное	125	18,10	10,71	19,40	250,0
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	200/10	7,82	12,83	34,27	285,00
573(п/р)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(п/р)	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	600	33,28	34,26	92,31	814,70
	<i>Обед</i>					31,78
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
446	Биточки рубленые из птицы (паровые)	90	15,66	8,82	9,90	183,60
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,43	3,07	33,93	177,14
573(п/р)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	900	35,56	27,12	139,09	956,59
	<i>Полдник</i>					13,20
399	Блинчики со сметаной	75/15	4,05	2,16	28,23	148,70
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
355	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60
	Итого за прием	490	5,75	3,02	80,58	397,30
	<i>Ужин</i>					22,60
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
420	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	20,20	19,80	44,60	438,00
573(п/р)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(п/р)	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	650	26,97	20,76	96,49	680,40
	<i>Второй ужин</i>					5,35
385	Молоко кипячёное	200	5,80	5,00	9,60	107,00
580(п/р)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	210	6,19	8,06	15,85	161,10
	Итого за день	2850	107,74	93,22	424,33	3010,09
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	11 день					
	Завтрак					23,93
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
269	Омлет с зелёным горошком	125	8,33	12,50	4,00	161,67
230	Каша манная молочная жидкая с м/с	200/5	6,22	6,60	31,24	209,00
573(п/р)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	610	25,26	34,02	76,03	710,97
	Обед					37,89
116	Салат "Мечта"	100	5,50	14,30	14,70	209,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,50
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
250	Бефстроганов	110	16,72	25,41	5,63	319,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
573(п/р)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(п/р)	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	920	37,99	51,07	125,97	1125,73
	Полдник					11,46
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
410	Ватрушки с творогом	60	7,38	4,38	23,34	161,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	460	9,18	5,18	63,14	340,40
	Ужин					21,46
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
310	Шницель рыбный натуральный	125	18,33	1,67	8,83	123,33
476	Картофель запечённый	150	4,10	15,10	33,60	286,00
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
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	660	28,82	17,68	91,24	637,49
	Второй ужин					5,25
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(п/р)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	210	6,19	8,06	14,65	156,10
	Итого за день	2860	107,43	116,01	371,03	2970,68
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	12 день					
	<i>Завтрак</i>					27,43
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
279	Запеканка из творога с молоком сгущ.	125/15	22,26	10,78	21,00	271,60
172	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	200	6,90	6,32	20,46	167,74
573(ппр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ппр)	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	605	36,52	27,82	80,10	719,04
	<i>Обед</i>					32,98
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
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(ппр)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	910	35,13	25,76	121,27	864,58
	<i>Полдник</i>					10,69
291	Манник с повидлом	75/20	4,50	2,60	21,40	127,63
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	475	5,42	3,52	56,04	280,23
	<i>Ужин</i>					22,11
1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,00	8,40	94,00
375	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,60
573(ппр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	625	21,79	16,66	85,27	579,75
	<i>Второй ужин</i>					6,79
386	Кисломолочный напиток	190	5,51	4,75	7,98	96,90
580(ппр)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	205	6,10	9,34	17,36	178,05
	Итого за день	2820	104,95	83,10	360,03	2621,65

100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	13 день					
	<i>Завтрак</i>					25,23
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	100	6,77	7,96	17,06	167,20
140	Суп молочный с крупой (пшено)	200	4,80	5,00	16,44	130,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
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	665	20,13	29,68	83,34	680,90
	<i>Обед</i>					33,50
37	Салат "Степной" из разных овощей	100	3,60	10,20	7,80	137,00
123/	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,95	9,58	7,50	152,00
449	Зразы из кур, с омлетом и овощами	90	13,15	9,97	8,03	175,85
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60
573(ПР)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
461	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00
	Итого за прием	930	37,46	37,43	102,36	904,25
	<i>Полдник</i>					17,59
338	Плоды свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
465	Пицца детская	100	16,06	13,38	27,94	296,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	500	17,86	14,18	67,74	474,80
	<i>Ужин</i>					18,09
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	160	15,66	2,63	7,66	117,71
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,4
573(ПР)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	695	24,90	7,86	79,48	488,22
	<i>Второй ужин</i>					5,59
386	Кисломолочный напиток	190	5,51	4,75	7,98	96,90
580(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	200	5,90	7,81	14,23	151,00
	Итого за день	2990	106,24	96,96	347,15	2699,16
						100,00

Сезон: Осенний; Возрастная категория 7-11 лет 10%

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	14 день					
	<i>Завтрак</i>					27,63
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	200/10	7,82	12,83	34,27	285,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	610	34,21	31,00	108,18	849,15
	<i>Обед</i>					32,75
120	Салат "Пикантный"	100	5,90	12,80	2,80	151,00
119	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50
369	Гуляш	100	15,70	15,90	3,10	218,00
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,43	3,07	33,93	177,14
573(ПР)	Хлеб пшеничный	75	5,70	0,60	36,90	175,50
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,38	0,46	13,93	69,30
485	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,40	0,06	22,20	90,00
	Итого за прием	910	45,31	36,79	123,66	1006,44
	<i>Полдник</i>					17,36
338	Фрукты свежие	200	0,80	0,80	19,60	94,00
605/654/659	Пирожки печёные из пресного слоёного теста (кубите)	100	11,87	20,67	30,40	354,67
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	500	13,67	21,47	70,20	533,47
	<i>Ужин</i>					17,35
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
368	Суфле из птицы	90	11,59	11,48	3,94	165,38
492	Рагу овощное (2-й вариант)	150	3,50	6,70	13,10	128,00
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
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	630	21,85	19,13	68,31	533,23
	<i>Второй ужин</i>					4,91
386	Кисломолочный напиток	190	5,51	4,75	7,98	96,90
580(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	200	5,90	7,81	14,23	151,00
	Итого за день	2850	120,93	116,19	384,58	3073,29
						100,00
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		112,26	107,84	377,16	2963,40
	<i>Норма</i>		84,70	86,90	368,50	2585,00
	<i>Процент выполняемости</i>		132,54	124,10	102,35	114,64