

СОГЛАСОВАНО:
Директор ГБОУ РК «Алупкинская
санаторная школа-интернат»
А.Ю. Смирнова
Приказ от 30.08.2023 № 244



**ОСНОВНОЕ(ОРГАНИЗАЦИОННОЕ)МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ,НАХОДЯЩИХСЯ НА ОБУЧЕНИИ
В ГБОУ РК «АЛУПКИНСКАЯ САНАТОРНАЯ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ2**

СанПин 2.3/2.4.3590-20

**«Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания населения»**

(сезон:осенне-зимний, возрастная категория

7-11 лет)

Согласовано
Директор
ГБОУ РК "Алупкинская санаторная
школа - интернат"



Смирнова
А.Ю. Смирнова
"20 августа" 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Традиции"
г.Симферополь
А.В. Кордончик
" " " 2023г.



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

Сезон: осенне - зимний; Возрастная категория 7-11 лет

Сезон: осенне - зимний; 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
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,00
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00
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
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
Итого за прием		436	20,71	35,18	51,76	606,20
<i>Второй Завтрак</i>						
399	Блинчики со сгущ. молоком	100/20	6,52	3,71	40,47	221,00
385	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30
Итого за прием		180	11,74	8,21	49,11	317,30
<i>Обед</i>						
71	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, тушеная 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		2736	98,81	90,08	320,65	2494,89

Сезон: осенне - зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
2 день (вторник)						
<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
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,70	160,20
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	10,06
Итого за прием		485	16,89	21,41	63,42	423,46
<i>Второй Завтрак</i>						
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	110/15	18,27	13,82	35,00	337,50
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00
Итого за прием		325	18,47	13,92	44,30	375,50
<i>Обед</i>						
71	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
<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>						
45	Салат из белокочанной капусты	70	0,92	2,27	4,53	42,28
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	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		590	28,50	20,64	91,17	661,08
<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		2735	104,38	88,34	350,36	2530,84

Сезон: осенне - зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
3 день (среда)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
64	Салат "Изюминка"	50	0,50	0,10	6,70	30,00
204	Макароны отварные с сыром	100	6,77	7,96	17,06	167,20
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
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
Итого за прием		420	15,05	18,79	65,33	490,40
<i>Второй Завтрак</i>						
465	Пицца детская	100	16,06	13,38	27,94	296,00
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		300	16,36	13,48	37,44	336,00
<i>Обед</i>						
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	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		810	16,34	30,74	114,29	848,90
<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>						
71	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
372	Шницели припущенные из птицы	75	15,00	13,50	8,04	213,21
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		575	25,03	17,53	88,99	611,76
<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		2665	80,45	82,60	357,61	2546,86

Сезон: осенне - зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
4 день (четверг)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
324	Пудинг из творога с яблоками	115	17,94	10,47	16,91	233,45
433	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,75
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	200	3,30	2,90	13,80	94,00
Итого за прием		395	25,96	22,70	58,80	542,40
<i>Второй Завтрак</i>						
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
<i>Обед</i>						
71	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
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		800	28,84	27,36	82,76	696,78
<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>						
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
<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		2585	96,59	91,82	309,90	2460,41

Сезон: осенне - зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	5 день (пятница)					
	<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
140	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные)	200	4,80	5,00	16,44	130,00
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
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	485	17,26	20,96	62,31	507,20
	<i>Второй Завтрак</i>					
401	Оладьи со сгущенным молоком	100/15	8,77	8,44	49,10	307,12
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
	Итого за прием	315	10,37	9,74	60,60	371,12
	<i>Обед</i>					
71	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
356	Печень говяжья по-строгановски	100	19,50	9,40	7,60	193,00
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	800	35,56	20,56	98,18	729,40
	<i>Полдник</i>					
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
	<i>Ужин</i>					
53	Салат "Витаминный" (1 вариант)	70	0,84	3,64	6,65	63,00
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	29,02	30,17	84,00	722,73
	<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	2580	99,88	83,48	356,65	2590,25

Сезон: осенне - зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
6 день (суббота)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,00
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00
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
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
Итого за прием		436	20,71	35,18	51,76	606,20
<i>Второй Завтрак</i>						
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	110/15	18,27	13,82	35,00	337,50
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00
Итого за прием		325	18,47	13,92	44,30	375,50
<i>Обед</i>						
71	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
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	36,61	28,75	95,70	786,80
<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>						
25	Салат из моркови с зеленым горошком	70	1,36	4,27	4,06	60,20
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	33,15	22,82	69,23	614,10
<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		2646	116,60	102,72	312,55	2642,40

Сезон: осенне - зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
7 день (воскресенье)						
<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
140	Суп молочный с крупой манной	200	4,80	5,00	16,44	130,00
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
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
Итого за прием		485	14,36	18,56	55,71	447,20
<i>Второй Завтрак</i>						
399	Блинчики со сгущ. молоком	100/20	6,52	3,71	40,47	221,00
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
Итого за прием		320	9,82	6,61	54,27	315,00
<i>Обед</i>						
71	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
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	36,50	28,86	81,72	739,20
<i>Полдник</i>						
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
<i>Ужин</i>						
27	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30
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	24,45	12,18	93,55	580,80
<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		2730	92,80	68,26	336,81	2342,00

Сезон: осенне - зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
8 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
182	Каша жидкая молочная овсяная	200	7,45	12,22	32,64	271,43
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		485	19,91	28,17	78,51	648,63
<i>Второй Завтрак</i>						
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
<i>Обед</i>						
71	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"	75	11,48	8,25	9,98	159,75
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		775	24,08	20,26	86,79	624,95
<i>Полдник</i>						
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
<i>Ужин</i>						
95	Икра свекольная	70	2,94	5,67	7,07	91,00
261/333	Печень, тушенная в соусе	75/50	16,01	11,29	5,56	206,25
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	37,56	243,75
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		625	31,51	25,36	96,23	757,40
<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		2780	102,52	83,62	355,51	2606,63

Сезон: осенне - зимний; 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
14	Бутерброд горячий с сыром	60	7,50	11,20	14,10	187,00
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	19,70	160,20
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
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
Итого за прием		510	19,52	28,25	65,53	593,60
<i>Второй Завтрак</i>						
402	Оладьи с изюмом с молоком стущ.	100/15	8,83	8,26	47,13	310,96
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
Итого за прием		315	13,33	11,96	65,23	434,96
<i>Обед</i>						
71	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
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
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
Итого за прием		840	25,07	10,27	98,20	592,54
<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>						
45	Салат из белокочанной капусты	70	0,92	2,27	4,53	42,28
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	29,40	24,24	80,91	655,68
<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		2835	89,79	75,98	363,54	2516,08

Сезон: осенне - зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	10 день (среда)					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
324	Пудинг из творога с яблоками	115	17,94	10,47	16,91	233,45
433	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,75
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
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
	Итого за прием	385	23,50	21,02	51,58	489,00
	<i>Второй Завтрак</i>					
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
	<i>Обед</i>					
26	Салат из свеклы отварной	70	0,98	4,27	5,32	63,70
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	26,61	24,68	82,79	669,80
	<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>					
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	1,33	6,23	5,39	82,60
446	Биточки рубленые из птицы (паровые)	75	13,05	7,35	8,25	153,00
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	575	25,69	20,46	88,20	640,40
	<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	2550	93,26	86,54	325,83	2470,30

Сезон: осенне - зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
11 день (четверг)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет натуральный с сыром	85	10,16	15,82	1,45	196,92
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	10,06
Итого за прием		555	20,77	29,91	51,31	477,38
<i>Второй Завтрак</i>						
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
<i>Обед</i>						
27	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30
96	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,07	10,15	91,60
329	Бигус	225	20,25	14,96	5,85	239,63
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		775	29,27	24,20	77,75	653,93
<i>Полдник</i>						
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
<i>Ужин</i>						
71	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
310	Шницель рыбный натуральный	100	14,67	1,33	7,07	98,67
184	Рулет картофельный с яйцом	150	9,45	6,60	16,95	165,00
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		600	30,82	8,89	71,25	487,07
<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		2870	101,93	77,67	343,82	2413,87

Сезон: осенне - зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
12 день (пятница)						
<i>Завтрак</i>						
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
230	Каша манная молочная жидкая	200	6,07	6,44	30,48	203,90
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
Итого за прием		490	19,09	28,69	70,25	615,10
<i>Второй Завтрак</i>						
314	Сырники из творога с молоком сгущ.	100/15	21,28	15,53	13,34	282,90
579	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00
Итого за прием		315	21,68	15,63	31,74	359,90
<i>Обед</i>						
71	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
<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>						
95	Икра морковная	70	2,66	5,67	5,25	82,60
411	Оладьи из печени по - кунцевски	90	18,54	12,78	17,10	257,40
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	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		590	31,44	34,44	101,99	842,40
<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		2705	108,68	110,28	356,45	2867,60

Сезон: осенне - зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
13 день (суббота)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
71	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,00
204	Макароны отварные с сыром	100	6,77	7,96	17,06	167,20
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
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
Итого за прием		420	16,15	19,54	63,78	495,40
<i>Второй Завтрак</i>						
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
<i>Обед</i>						
71	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
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	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		760	30,11	12,71	94,87	614,12
<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>						
25	Салат из моркови с зеленым горошком	70	1,36	4,27	4,06	60,20
333	Рыба запеченная	110	17,82	16,28	0,48	237,60
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		610	29,47	24,09	86,08	696,51
<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		2645	89,01	64,38	339,07	2311,33

Сезон: осенне - зимний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
14 день (воскресенье)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
182	Каша жидкая молочная овсяная	200	7,45	12,22	32,64	271,43
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	200	4,08	3,54	17,58	118,60
Итого за прием		510	21,09	28,19	78,27	652,23
<i>Второй Завтрак</i>						
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
<i>Обед</i>						
71	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	100	16,70	17,50	7,80	256,00
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		800	40,94	30,53	103,94	853,30
<i>Полдник</i>						
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
<i>Ужин</i>						
49	Салат из белокочанной капусты с огурцами	70	0,84	7,07	1,40	72,80
368	Суфле из птицы	75	9,66	9,56	3,28	137,81
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		575	19,70	22,32	71,16	564,26
<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		2780	108,85	90,88	347,55	2647,44
<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>			98,83	85,47	341,16	2531,49
<i>Норма</i>			77,00	79,00	335,00	2350,00
<i>Процент выполняемости</i>			128,35	108,19	101,84	107,72