

Согласовано  
Директор ГБОУ РК  
"Симферопольская специальная  
школа-интернат №1"  
г. Симферополь  
П. А. Бевз  
" 30 " 08 2023г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ООО "Традиции"  
г. Симферополь  
А. В. Кордончик  
" 30 " 08 2023г.

**Примерное цикличное меню**  
(завтрак, 2завтрак, обед, полдник, ужин, 2ужин)  
для детей, находящихся на обучении в школах - интернатах,  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ**

Возрастная категория 12-18 лет

День: понедельник  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
3	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>476</b>	<b>18,39</b>	<b>32,04</b>	<b>62,71</b>	<b>612,59</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>74,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	14,32	19,86	8,10	268,00	297
4	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,43	143
6	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
7	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>930</b>	<b>32,30</b>	<b>45,15</b>	<b>107,04</b>	<b>979,28</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4,00	3,38	22,38	136,25	535
2	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>4,13</b>	<b>3,42</b>	<b>46,91</b>	<b>253,25</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат витаминный	100	2,60	6,22	22,15	154,90	49
2	Шницель рыбный натуральный	130	14,51	17,75	17,51	288,36	235
3	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,94	305
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>29,31</b>	<b>30,23</b>	<b>144,23</b>	<b>856,14</b>	
<b>Второй ужин</b>							
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>107,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2801</b>	<b>90,61</b>	<b>116,53</b>	<b>387,15</b>	<b>2883,06</b>	



День: вторник

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Каша жидкая молочная овсяная	200	7,4	12,2	32,6	271,4	182
3	Запеканка из творога со сгущенным	100/20	17,54	13,27	33,60	324,00	223
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	<b>Итого за прием</b>	<b>620</b>	<b>35,23</b>	<b>36,42</b>	<b>122,95</b>	<b>961,43</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Кондитерское изделие	25	0,15	1,18	18,75	91,50	581
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>225</b>	<b>0,27</b>	<b>1,19</b>	<b>33,44</b>	<b>151,40</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,0	8,3	92,8	52
2	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
3	Гуляш	100	14,55	16,79	28,90	221,00	260
4	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>930</b>	<b>32,69</b>	<b>35,86</b>	<b>159,19</b>	<b>994,01</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,81	277,50	415
3	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>445</b>	<b>6,31</b>	<b>9,86</b>	<b>62,01</b>	<b>362,30</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
3	Котлеты рубленые из птицы	100	15,85	15,24	14,80	260,00	294
4	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	<b>Итого за прием</b>	<b>670</b>	<b>26,39</b>	<b>23,04</b>	<b>94,42</b>	<b>699,40</b>	
<b>Второй ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3090</b>	<b>106,69</b>	<b>111,37</b>	<b>480,00</b>	<b>2906,24</b>	

День: среда  
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Салат "Изюминка"	70	0,35	0,07	4,69	21,00	64
3	Макаронны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40	204
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	<b>Итого за прием</b>	<b>570</b>	<b>25,04</b>	<b>27,78</b>	<b>97,15</b>	<b>739,40</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,20	82
2	Кондитерское изделие	25	0,15	1,18	18,75	91,50	582
3	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>305</b>	<b>1,47</b>	<b>1,50</b>	<b>46,79</b>	<b>211,50</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	1,2	10,1	2,00	104,00	49
2	Рассольник "Ленинградский"	250	2,09	5,09	12,69	114,50	96
3	Рыба припущенная	120	18,68	8,97	1,00	159,27	227
4	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>33,53</b>	<b>31,00</b>	<b>116,43</b>	<b>885,27</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/20	18,12	14,18	46,42	386,00	222
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>340</b>	<b>23,92</b>	<b>19,18</b>	<b>56,02</b>	<b>493,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
2	Голубцы ленивые	270/30	18,65	15,63	31,23	339,87	298
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>800</b>	<b>27,63</b>	<b>17,23</b>	<b>103,18</b>	<b>678,58</b>	
<b>Второй ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3165</b>	<b>92,35</b>	<b>73,90</b>	<b>371,55</b>	<b>2614,75</b>	



День: четверг

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
3	Вареники с картофелем	235/15	2,68	6,86	49,24	366,22	395
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>15,01</b>	<b>24,10</b>	<b>116,27</b>	<b>838,22</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Кондитерское изделие	25	0,15	1,18	18,75	91,50	581
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>225</b>	<b>1,15</b>	<b>1,18</b>	<b>38,95</b>	<b>176,30</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Шницель натуральный рубленые	100	8,59	12,07	8,55	199,00	267
4	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	4,48	31,50	171
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
7	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>39,71</b>	<b>29,45</b>	<b>104,25</b>	<b>741,54</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
2	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>9,29</b>	<b>5,50</b>	<b>44,18</b>	<b>262,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат из моркови с маслом растительным	100	0,22	2,08	6,49	95,83	52
2	Рагу из птицы	250	1,71	16,10	2,17	300,00	289
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	2,95	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	1,60	82,40	574
5	Чай каркаде	200	0,00	0,01	1,40	56,00	461
6	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>820</b>	<b>10,37</b>	<b>19,95</b>	<b>31,28</b>	<b>749,43</b>	
<b>Второй ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3100</b>	<b>81,34</b>	<b>85,18</b>	<b>342,93</b>	<b>2867,49</b>	

День: пятница

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Суп молочный с крупой (пшено)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	121
3	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	211
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>25,28</b>	<b>35,46</b>	<b>68,56</b>	<b>697,90</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>170</b>	<b>0,68</b>	<b>0,68</b>	<b>16,66</b>	<b>74,80</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00	27
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00	82
3	Печень тушенная в соусе	140	17,72	12,26	5,33	222,60	261/330
4	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,00	125
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>970</b>	<b>33,27</b>	<b>31,25</b>	<b>115,82</b>	<b>916,20</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Булочка "Домашняя"	75	5,46	9,39	32,94	238,50	424
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>11,26</b>	<b>14,39</b>	<b>42,54</b>	<b>345,50</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
2	Бигус	250	2,25	1,66	6,50	266,25	329
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>10,78</b>	<b>2,86</b>	<b>68,96</b>	<b>561,05</b>	
<b>Второй ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2895</b>	<b>87,07</b>	<b>89,64</b>	<b>320,54</b>	<b>2695,45</b>	



День: понедельник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	40,48	313,75	181
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	<b>Итого за прием</b>	<b>600</b>	<b>23,11</b>	<b>27,19</b>	<b>104,02</b>	<b>784,15</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Кондитерское изделие	25	0,98	7,65	15,63	135,25	580
2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	<b>Итого за прием</b>	<b>225</b>	<b>1,14</b>	<b>7,81</b>	<b>43,51</b>	<b>249,85</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
3	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
4	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	120	14,88	20,40	3,84	206,40	436
5	Картофель отварной с луком	180	3,68	5,76	2,45	164,70	126
6	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
7	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>29,60</b>	<b>32,33</b>	<b>83,10</b>	<b>785,95</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	19,41	15,19	49,74	413,57	222
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>25,21</b>	<b>20,19</b>	<b>59,34</b>	<b>520,57</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат " Летний"	100	2,5	7,3	6,5	101,5	34
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	170	16,58	8,42	6,46	178,50	229
3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,01	4,51	29,25	171
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
7	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>920</b>	<b>15,53</b>	<b>25,78</b>	<b>78,06</b>	<b>666,85</b>	
<b>Второй ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3245</b>	<b>84,86</b>	<b>92,53</b>	<b>376,03</b>	<b>3107,37</b>	

День: вторник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
3	Каша жидкая молочная овсяная	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>24,65</b>	<b>24,24</b>	<b>107,28</b>	<b>813,49</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	79,20	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>79,20</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,80	10,70	6,50	14,10	33
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
3	Жаркое по-домашнему	250	23,14	25,84	23,69	421,43	259
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>900</b>	<b>42,19</b>	<b>42,89</b>	<b>112,48</b>	<b>891,38</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Крендель сахарный	75	5,31	9,86	41,81	277,50	415
2	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>5,31</b>	<b>9,87</b>	<b>55,81</b>	<b>333,50</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
2	Шницель натуральный рубленый	100	1,06	3,58	8,23	42,63	267
3	Капуста тушеная	80	1,63	2,94	6,31	61,60	139
4	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,30	305
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>680</b>	<b>13,70</b>	<b>10,59</b>	<b>101,13</b>	<b>532,23</b>	
<b>Второй ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2815</b>	<b>92,38</b>	<b>93,31</b>	<b>402,33</b>	<b>2749,79</b>	



День: среда  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Салат "Изюминка"	70	0,35	0,07	4,69	21,00	64
3	Вареники с картофелем	235/15	2,68	6,86	4,92	36,62	395
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	<b>Итого за прием</b>	<b>630</b>	<b>14,95</b>	<b>18,81</b>	<b>72,88</b>	<b>465,02</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Кондитерское изделие	25	0,15	1,18	18,75	91,50	581
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>395</b>	<b>0,95</b>	<b>1,87</b>	<b>50,10</b>	<b>226,20</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
2	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00	82
3	Плов	250	27,48	28,15	43,37	536,67	265
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	<b>Итого за прием</b>	<b>900</b>	<b>38,10</b>	<b>34,35</b>	<b>134,92</b>	<b>1008,47</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>9,29</b>	<b>5,50</b>	<b>44,18</b>	<b>262,00</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат витаминный	100	2,60	6,22	22,15	154,90	49
2	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	4,35	9,15	17,00	135,00	297
3	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	312
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>680</b>	<b>19,39</b>	<b>22,21</b>	<b>129,44</b>	<b>762,20</b>	
<b>Второй ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3080</b>	<b>88,47</b>	<b>87,74</b>	<b>439,51</b>	<b>2823,89</b>	

День: четверг

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углероды г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,04	3,60	0,05	33,00	14
2	Драчена	50	5,71	7,58	3,04	103,00	216
3	Каша жидкая молочная (пшено)	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	<b>Итого за прием</b>	<b>610</b>	<b>20,24</b>	<b>19,03</b>	<b>102,30</b>	<b>662,69</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Блинчики с молоком сгущенным	120	6,52	3,71	40,47	221,00	396
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>320</b>	<b>6,65</b>	<b>3,73</b>	<b>55,16</b>	<b>280,90</b>	
<b>Обед</b>							
1	Салат из капусты белокочанной	100	1,5	6,0	8,4	94,0	1
2	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
3	Печень по-строгановски	140	18,56	15,72	4,93	259,00	255
4	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
8	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>1140</b>	<b>37,37</b>	<b>30,93</b>	<b>122,93</b>	<b>948,49</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Вареники ленивые отварные	130/20	21,24	15,24	19,76	301,43	218
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>350</b>	<b>27,04</b>	<b>20,24</b>	<b>29,36</b>	<b>408,43</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Икра кабачковая консервированная	70	1,33	6,23	5,39	82,60	150
2	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Рагу из птицы	250	17,14	16,10	21,71	300,00	289
4	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
5	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	<b>Итого за прием</b>	<b>660</b>	<b>31,38</b>	<b>28,03</b>	<b>87,94</b>	<b>728,40</b>	
<b>Второй ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>3280</b>	<b>128,47</b>	<b>106,97</b>	<b>405,70</b>	<b>3128,91</b>	



День: пятница  
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт
			всего	всего			
<b>Завтрак</b>							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Бутерброд с сыром	35	5,04	9,10	7,00	130,20	65
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	4,19	351,19	183
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	<b>Итого за прием</b>	<b>535</b>	<b>19,27</b>	<b>32,43</b>	<b>42,04</b>	<b>689,69</b>	
<b>Второй Завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
	<b>Итого за прием</b>	<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>66,00</b>	
<b>Обед</b>							
1	Овощи натуральные по сезону	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	170	6,38	8,42	6,46	178,50	229
4	Картофель отварной с луком	180	3,73	8,39	2,50	200,35	126
5	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
6	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
7	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	<b>Итого за прием</b>	<b>1000</b>	<b>21,38</b>	<b>20,87</b>	<b>98,41</b>	<b>848,90</b>	
<b>Полдник</b>							
1	Булочка "Веснушка"	75	5,85	4,59	35,85	208,50	429
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	<b>Итого за прием</b>	<b>275</b>	<b>11,65</b>	<b>9,59</b>	<b>45,45</b>	<b>315,50</b>	
<b>Ужин</b>							
1	Салат "Летний"	100	2,5	7,3	6,5	101,5	34
2	Говядина, тушенная с капустой	250	2,98	2,97	10,16	427,42	372
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	<b>Итого за прием</b>	<b>650</b>	<b>14,26</b>	<b>11,30</b>	<b>82,46</b>	<b>836,52</b>	
<b>Второй ужин</b>							
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>8,00</b>	<b>100,00</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2810</b>	<b>72,96</b>	<b>79,79</b>	<b>291,06</b>	<b>2856,61</b>	
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		<b>92,52</b>	<b>93,70</b>	<b>381,68</b>	<b>2863,36</b>	
	<i>Норма</i>		<b>90</b>	<b>92</b>	<b>383</b>	<b>2720</b>	
	<i>Процент выполняемости</i>		<b>103</b>	<b>102</b>	<b>100</b>	<b>105</b>	