

Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Симферопольская специальная
школа - интернат №1"
г.Симферополь
Л. А. Бевз
" 14 " 2024г

Утверждаю
Директор
ООО "Сбалансированное питание"
г.Симферополь
Е.В.Евсюкова
" 14 " 2024г.

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

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

Возрастная категория 7-11 лет

День:
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ	№ рецепт уны
			всего	всего		ккал	
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	70,80	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	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	446	16,60	30,85	53,92	559,59	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	14,32	19,86	8,10	268,00	297
4	Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86	143
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
7	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	780	28,17	40,62	86,85	838,06	
Полдник							
1	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	2,67	2,25	14,92	90,83	535
2	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	Итого за прием	250	2,80	2,30	39,45	207,83	
Ужин							
1	Салат из капусты белокочанной	70	0,92	2,27	4,53	42,28	45
2	Шницель рыбный натуральный	120	13,40	16,39	16,17	266,18	229
3	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	199,95	305
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	620	24,22	23,83	108,99	747,21	
Второй ужин							
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	200	5,80	5,00	9,60	107,00	
	Итого за день	2466	78,27	103,28	315,48	2534,50	

День: вторник
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводо ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
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 молоком	80/20	14,61	11,06	28,00	270,00	223
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	580	27,74	31,33	102,69	803,63	
Второй Завтрак							
2	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	215	0,21	0,72	25,94	114,80	
Обед							
1	Салат из свеклы отварной	70	1,0	4,2	5,8	65,0	52
2	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
3	Гуляш	100	14,55	16,79	28,90	221,00	260
4	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,46	195,71	203
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	790	28,51	31,60	135,19	841,67	
Полдник							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
3	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	420	5,22	7,25	64,73	344,60	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
3	Котлеты рубленые из птицы	90	14,27	13,71	13,32	234,00	294
4	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	590	23,42	20,24	84,94	622,80	
Второй ужин							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
	Итого за день	2775	90,33	95,64	420,67	2472,91	

День: среда
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо вы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Салат из моркови	60	0,72	3,60	6,72	62,40	21
3	Макароны 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	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	540	23,81	31,01	91,16	739,60	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,20	82
2	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	582
3	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	295	1,41	1,03	39,29	174,90	
Обед							
1	Салат витаминный	70	1,82	4,35	15,50	108,43	49
2	Рассольник "Ленинградский"	200	1,67	4,07	10,15	91,60	96
3	Рыба припущенная	120	18,68	8,97	1,00	159,27	227
4	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	810	30,80	22,97	109,46	771,95	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	15,53	12,15	39,79	330,86	222
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	320	21,33	17,15	49,39	437,86	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
2	Голубцы ленивые	240/30	16,78	14,06	28,11	305,89	298
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	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
	Итого за прием	720	24,00	15,40	90,56	596,99	
Второй ужин							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
	Итого за день	2865	82,76	61,05	337,67	2811,30	

День: четверг
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	70,80	150
3	Вареники с картофелем	185/15	21,43	5,49	39,39	292,97	395
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
	Итого за прием	540	28,45	18,88	95,16	664,97	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	215	1,09	0,71	31,45	139,70	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
2	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50	119
3	Шницель натуральный рубленные	100	8,59	12,07	8,55	199,00	267
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
7	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
8	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Итого за прием	860	35,52	27,32	122,72	901,54	
Полдник							
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
	Итого за прием	275	9,29	5,50	44,18	262,00	
Ужин							
1	Салат из моркови	70	0,84	4,20	7,84	72,80	21
2	Рагу из птицы	250	17,14	16,10	21,71	300,00	289
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
6	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	770	24,86	21,84	96,84	682,40	
Второй ужин							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
	Итого за день	2840	104,43	78,74	397,56	2740,61	

День: пятница
Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
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	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	600	22,92	35,08	55,62	633,30	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
	Итого за прием	170	0,68	0,68	16,66	74,80	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Мясо тушёное	125	20,00	18,75	6,25	273,75	321
4	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2,89	5,66	19,99	150,00	125
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	745	30,95	29,19	88,90	757,55	
Полдник							
1	Булочка "Домашняя"	50	3,64	6,26	21,96	159,00	424
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	250	9,44	11,26	31,56	266,00	
Ужин							
1	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30	27
2	Бигус	225	2,03	1,50	5,85	239,63	329
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	575	9,21	6,64	62,59	540,73	
Второй ужин							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
	Итого за день	2520	78,41	87,35	262,53	2362,38	

День: понедельник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевอดы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
Завтрак							
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	200	6,11	10,72	32,38	251,00	181
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	520	16,74	23,29	80,41	598,20	
Второй Завтрак							
1	Кондитерское изделие	15	0,59	4,59	9,38	81,15	580
2	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
	Итого за прием	215	0,75	4,75	37,26	195,75	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
3	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
4	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	100	12,40	17,00	3,20	172,00	436
5	Картофель отварной с луком	150	3,06	4,80	20,44	137,25	126
6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
7	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	790	23,66	26,63	84,20	634,05	
Полдник							
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	100/20	15,53	12,15	39,79	330,86	222
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	320	21,33	17,15	49,39	437,86	
Ужин							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	0,2	1,5	4,5	67,1	52
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	14,63	7,43	5,70	157,50	229
3	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	37,56	243,75	171
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	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
	Итого за прием	820	12,68	17,26	99,43	781,93	
Второй ужин							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
	Итого за день	2845	67,70	76,33	258,45	2737,79	

День: вторник
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Угледо ды г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	15
3	Каша жидкая молочная овсяная	250	9,3	15,3	40,8	339,3	182
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	540	17,10	18,94	88,42	659,49	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	79,20	82
	Итого за прием	180	0,72	0,72	17,64	79,20	
Обед							
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3,36	7,49	4,55	9,87	33
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
3	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	740	32,71	33,15	88,64	705,81	
Полдник							
1	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	415
2	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Итого за прием	250	3,54	6,58	41,87	241,00	
Ужин							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
2	Шницель натуральный рубленный	90	1,06	3,22	7,40	38,36	267
3	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,95	38,50	139
4	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,30	305
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	590	11,32	8,87	88,44	457,27	
Второй ужин							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
	Итого за день	2480	70,60	72,76	332,20	2232,76	

День: среда
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
2	Салат из моркови	60	0,84	4,20	7,84	72,80	21
3	Вареники с картофелем	185/15	21,43	5,49	3,94	292,97	395
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	540	31,83	21,19	62,11	708,57	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	74,80	82
2	Кондитерское изделие	15	0,09	0,71	11,25	54,90	581
3	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	385	0,89	1,40	42,60	189,60	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60	82
3	Плов	200	21,99	22,52	34,69	429,33	265
4	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
	Итого за прием	740	29,66	27,37	109,14	806,73	
Полдник							
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
	Итого за прием	275	9,29	5,50	44,18	262,00	
Ужин							
1	Салат из капусты белокочанной	70	0,92	2,27	4,53	42,28	45
2	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	90	7,32	19,86	81,00	268,00	297
3	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	590	18,50	27,79	162,80	711,13	
Второй ужин							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
	Итого за день	2710	95,40	87,75	428,02	2768,04	

День: четверг
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	ЭЦ ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
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)	200	7,4	12,2	32,6	271,4	182
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
6	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00	579
	Итого за прием	530	13,25	13,02	83,66	506,63	
Второй Завтрак							
1	Блинчики с молоком сгущенным	100	5,43	3,09	33,73	184,17	396
2	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	300	5,56	3,11	48,41	244,07	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	71
2	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
3	Мясо в кисло - сладком соусе	125	20,88	21,88	97,50	320,00	374
4	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	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
	Итого за прием	985	34,90	29,40	186,88	805,65	
Полдник							
1	Вареники ленивые отварные	110/20	1,84	13,21	17,12	261,24	218
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	330	7,64	18,21	26,72	368,24	
Ужин							
1	Икра кабачковая консервированная	60	1,14	5,34	4,62	70,80	150
2	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Рагу из птицы	200	13,71	12,88	17,37	240,00	289
4	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
5	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
6	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за прием	590	26,20	23,69	73,90	612,60	
Второй ужин							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
	Итого за день	2915	92,77	91,93	426,77	2627,19	

День: пятница
Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углевод ы г	 ккал	№ рецепт уры
			всего	всего			
Завтрак							
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	200	8,66	12,37	33,50	280,95	183
4	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	465	15,50	29,04	63,34	578,26	
Второй Завтрак							
1	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
	Итого за прием	150	0,60	0,60	14,70	66,00	
Обед							
1	Овощи натуральные по сезону	70	0,49	0,07	1,33	8,40	70
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
3	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	5,63	7,43	5,70	157,50	229
4	Картофель отварной с луком	150	3,10	6,99	20,84	166,96	126
5	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60	573
6	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
7	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	Итого за прием	840	16,94	17,57	98,08	699,86	
Полдник							
1	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,00	429
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	250	9,70	8,06	33,50	246,00	
Ужин							
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	70	0,2	1,5	4,5	67,1	52
2	Говядина, тушенная с капустой	200	23,87	23,74	81,29	341,94	372
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00	573
4	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574
5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	550	31,22	26,05	142,66	672,62	
Второй ужин							
1	Напиток кисломолочный	180	5,22	4,50	7,20	90,00	386
	Итого за прием	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
	Итого за день	2435	79,19	85,82	359,49	2352,73	
	Среднедневное значение за 10 дней		83,99	84,07	353,88	2564,02	
	Норма		77	79	335	2350	
	Процент выполняемости		109	106	106	109	