

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. Евстокова  
" 14 " 2024г.

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

*СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ*

Возрастная категория 12-18 лет

День:  
Неделя: первая

| №       | Наименование блюда                          | Выход г | Белки г | Жиры г | Угледо<br>ы г | ЭЦ      | №<br>рецепт<br>улы |
|---------|---------------------------------------------|---------|---------|--------|---------------|---------|--------------------|
|         |                                             |         | всего   | всего  |               | ккал    |                    |
| Завтрак |                                             |         |         |        |               |         |                    |
| 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                |
| 7       | Фрукты свежие                               | 170     | 0,68    | 0,68   | 16,66         | 74,80   | 82                 |
|         | Итого за прием                              | 646     | 19,07   | 32,72  | 79,37         | 687,39  |                    |
| Обед    |                                             |         |         |        |               |         |                    |
| 1       | Овощи натуральные по сезону                 | 100     | 0,70    | 0,10   | 1,90          | 12,00   | 70                 |
| 2       | Суп картофельный с бобовыми (горох)         | 250     | 5,49    | 5,27   | 16,54         | 148,25  | 102                |
| 3       | Фрикадельки из кур или бройлеров-<br>цыплят | 100     | 14,32   | 19,86  | 8,10          | 268,00  | 297                |
| 4       | Рагу из овощей                              | 180     | 3,03    | 1,88   | 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                |
|         | Итого за прием                              | 930     | 32,30   | 28,19  | 107,04        | 979,28  |                    |
| Полдник |                                             |         |         |        |               |         |                    |
| 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                |
|         | Итого за прием                              | 275     | 4,13    | 3,42   | 46,91         | 253,25  |                    |
|         | Итого за день                               | 1851    | 55,50   | 64,34  | 233,32        | 1919,92 |                    |

День: вторник  
Неделя: первая

| №       | Наименование блюда                        | Выход г | Белки г | Жиры г | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал | №<br>рецепт<br>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 | 100/20  | 17,54   | 13,27  | 33,60          | 32,40      | 223                |
| 4       | Хлеб пшеничный                            | 50      | 3,80    | 0,40   | 24,60          | 11,70      | 573                |
| 5       | Хлеб ржаной                               | 40      | 3,20    | 0,60   | 16,04          | 82,40      | 574                |
| 6       | Чай с сахаром                             | 200     | 0,20    | 0,10   | 9,30           | 38,00      | 457                |
| 7       | Кондитерское изделие                      | 30      | 1,17    | 9,18   | 18,75          | 162,30     | 580                |
|         | Итого за прием                            | 650     | 33,43   | 43,02  | 135,06         | 664,23     |                    |
| Обед    |                                           |         |         |        |                |            |                    |
| 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     | 1,46    | 1,68   | 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                |
|         | Итого за прием                            | 930     | 19,60   | 20,75  | 159,19         | 994,01     |                    |
| Полдник |                                           |         |         |        |                |            |                    |
| 1       | Крендель сахарный                         | 75      | 5,31    | 9,86   | 41,81          | 277,50     | 415                |
| 2       | Соки овощные, фруктовые и ягодные         | 200     | 1,00    | 0,00   | 20,20          | 84,80      | 389                |
|         | Итого за прием                            | 275     | 6,31    | 9,86   | 62,01          | 362,30     |                    |
|         | Итого за день                             | 1855    | 59,34   | 73,63  | 356,25         | 2020,54    |                    |



День: среда  
Неделя: первая

| №       | Наименование блюда                     | Выход г | Белки г | Жиры г | Угледо<br>ы г | ЭЦ<br>ккал | №<br>рецепт<br>уры |
|---------|----------------------------------------|---------|---------|--------|---------------|------------|--------------------|
|         |                                        |         | всего   | всего  |               |            |                    |
| Завтрак |                                        |         |         |        |               |            |                    |
| 1       | Масло сливочное (порциями)             | 10      | 0,08    | 7,25   | 0,13          | 66,00      | 14                 |
| 2       | Салат из моркови                       | 70      | 0,84    | 4,20   | 7,84          | 72,80      | 21                 |
| 3       | Макароны отварные с сыром              | 200     | 13,54   | 15,92  | 34,11         | 33,44      | 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                |
| 7       | Кондитерское изделие                   | 30      | 0,18    | 1,41   | 22,50         | 109,80     | 582                |
|         | Итого за прием                         | 600     | 25,71   | 33,32  | 122,80        | 600,04     |                    |
| Обед    |                                        |         |         |        |               |            |                    |
| 1       | Салат витаминный                       | 100     | 2,60    | 6,22   | 22,15         | 154,90     | 49                 |
| 2       | Рассольник "Ленинградский"             | 250     | 2,09    | 5,09   | 12,69         | 114,50     | 96                 |
| 3       | Рыба припущенная                       | 130     | 8,41    | 9,71   | 1,09          | 172,55     | 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                |
| 8       | Фрукты свежие                          | 150     | 0,60    | 0,60   | 14,70         | 66,00      | 82                 |
|         | Итого за прием                         | 1110    | 25,27   | 28,47  | 151,36        | 1015,45    |                    |
| Полдник |                                        |         |         |        |               |            |                    |
| 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                |
|         | Итого за прием                         | 350     | 25,21   | 20,19  | 59,34         | 520,57     |                    |
|         | Итого за день                          | 2060    | 76,20   | 81,99  | 333,50        | 2136,06    |                    |

День: четверг  
Неделя: первая

| №       | Наименование блюда                | Выход г | Белки г | Жиры г | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал | №<br>рецепт<br>уры |
|---------|-----------------------------------|---------|---------|--------|----------------|------------|--------------------|
|         |                                   |         | всего   | всего  |                |            |                    |
| Завтрак |                                   |         |         |        |                |            |                    |
| 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       | Чай с шиповником                  | 200     | 0,40    | 0,10   | 18,40          | 77,00      | 579                |
|         | Итого за прием                    | 630     | 12,25   | 21,52  | 118,72         | 814,62     |                    |
| Обед    |                                   |         |         |        |                |            |                    |
| 1       | Овощи натуральные по сезону       | 100     | 0,70    | 0,10   | 1,90           | 12,00      | 70                 |
| 2       | Суп картофельный с рыбой          | 250     | 11,80   | 3,90   | 10,80          | 125,50     | 119                |
| 3       | Шницель натуральный рубленые      | 110     | 9,45    | 13,28  | 9,41           | 218,90     | 267                |
| 4       | Каша гречневая рассыпчатая        | 180     | 9,96    | 10,74  | 44,84          | 315,00     | 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       | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 200     | 1,00    | 0,00   | 20,20          | 84,80      | 389                |
|         | Итого за прием                    | 960     | 40,91   | 30,56  | 133,65         | 996,94     |                    |
| Полдник |                                   |         |         |        |                |            |                    |
| 1       | Напиток кисломолочный             | 200     | 5,80    | 5,00   | 8,00           | 100,00     | 386                |
| 2       | Ватрушка с творогом               | 75      | 9,22    | 5,48   | 29,18          | 202,00     | 410                |
|         | Итого за прием                    | 275     | 15,02   | 10,48  | 37,18          | 302,00     |                    |
|         | Итого за день                     | 1865    | 68,18   | 62,57  | 289,56         | 2113,56    |                    |



День: \_\_\_\_\_  
 Неделя: \_\_\_\_\_

| №       | Наименование блюда                    | Выход г | Белки г | Жиры г | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал | №<br>рецепт<br>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   | 2,35   | 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                |
|         | Итого за прием                        | 630     | 25,28   | 14,28  | 68,56          | 697,90     |                    |
| Обед    |                                       |         |         |        |                |            |                    |
| 1       | Овощи натуральные по сезону           | 100     | 0,70    | 0,10   | 1,90           | 12,00      | 70                 |
| 2       | Борщ с капустой и картофелем          | 250     | 2,03    | 5,02   | 13,44          | 117,00     | 82                 |
| 3       | Мясо тушёное                          | 140     | 22,40   | 21,00  | 7,00           | 306,60     | 321                |
| 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                |
| 8       | Фрукты свежие                         | 170     | 0,68    | 0,68   | 16,66          | 74,80      | 82                 |
|         | Итого за прием                        | 1140    | 38,03   | 34,66  | 128,75         | 998,00     |                    |
| Полдник |                                       |         |         |        |                |            |                    |
| 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                |
|         | Итого за прием                        | 275     | 11,26   | 14,39  | 42,54          | 345,50     |                    |
|         | Итого за день                         | 2045    | 74,56   | 63,33  | 239,85         | 2041,40    |                    |

День: понедельник  
Неделя: вторая

| №       | Наименование блюда                      | Выход г | Белки г | Жиры г | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал | №<br>рецепт<br>уры |
|---------|-----------------------------------------|---------|---------|--------|----------------|------------|--------------------|
|         |                                         |         | 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    | 250     | 6,11    | 1,07   | 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       | Чай с сахаром                           | 200     | 0,07    | 0,02   | 15,00          | 60,00      | 376                |
|         | Итого за прием                          | 600     | 19,10   | 14,02  | 101,45         | 725,55     |                    |
| Обед    |                                         |         |         |        |                |            |                    |
| 1       | Овощи натуральные по сезону             | 100     | 0,70    | 0,10   | 1,90           | 12,00      | 70                 |
| 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     | 0,37    | 0,58   | 24,53          | 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                |
| 9       | Фрукты свежие                           | 150     | 0,60    | 0,60   | 14,70          | 66,00      | 82                 |
|         | Итого за прием                          | 1100    | 26,90   | 27,74  | 119,87         | 851,95     |                    |
| Полдник |                                         |         |         |        |                |            |                    |
| 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                |
|         | Итого за прием                          | 350     | 25,21   | 20,19  | 59,34          | 520,57     |                    |
|         | Итого за день                           | 2050    | 71,21   | 61,96  | 280,66         | 2098,07    |                    |



День: вторник  
Неделя: вторая

| №       | Наименование блюда                   | Выход г | Белки г | Жиры г | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал | №<br>рецепт<br>уры |
|---------|--------------------------------------|---------|---------|--------|----------------|------------|--------------------|
|         |                                      |         | всего   | всего  |                |            |                    |
| Завтрак |                                      |         |         |        |                |            |                    |
| 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     | 1,5    | 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       | Чай с сахаром                        | 200     | 0,07    | 0,02   | 15,00          | 60,00      | 376                |
|         | Итого за прием                       | 580     | 21,86   | 15,78  | 101,49         | 760,09     |                    |
| Обед    |                                      |         |         |        |                |            |                    |
| 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                |
| 7       | Фрукты свежие                        | 170     | 0,68    | 0,68   | 16,66          | 74,80      | 82                 |
|         | Итого за прием                       | 1070    | 42,87   | 43,57  | 129,14         | 966,18     |                    |
| Полдник |                                      |         |         |        |                |            |                    |
| 1       | Крендель сахарный                    | 75      | 5,31    | 9,86   | 41,81          | 27,75      | 415                |
| 2       | Чай каркаде                          | 200     | 0,00    | 0,01   | 14,00          | 56,00      | 461                |
|         | Итого за прием                       | 275     | 5,31    | 9,87   | 55,81          | 83,75      |                    |
|         | Итого за день                        | 1925    | 70,04   | 69,22  | 286,43         | 1810,01    |                    |



День: среда  
Неделя: вторая

| №       | Наименование блюда           | Выход г | Белки г | Жиры г | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал | №<br>рецепт<br>уры |
|---------|------------------------------|---------|---------|--------|----------------|------------|--------------------|
|         |                              |         | всего   | всего  |                |            |                    |
| Завтрак |                              |         |         |        |                |            |                    |
| 1       | Масло сливочное (порциями)   | 10      | 0,08    | 7,25   | 0,13           | 66,00      | 14                 |
| 2       | Салат из моркови             | 70      | 0,84    | 4,20   | 7,84           | 72,80      | 21                 |
| 3       | Вареники с картофелем        | 235/15  | 2,68    | 6,86   | 4,92           | 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       | Какао с молоком              | 200     | 4,08    | 3,54   | 17,58          | 118,60     | 382                |
|         | Итого за прием               | 630     | 15,44   | 22,94  | 76,03          | 846,42     |                    |
| Обед    |                              |         |         |        |                |            |                    |
| 1       | Овощи натуральные по сезону  | 100     | 0,70    | 0,10   | 1,90           | 12,00      | 70                 |
| 2       | Борщ с капустой и картофелем | 250     | 2,03    | 0,50   | 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                |
| 7       | Фрукты свежие                | 150     | 0,60    | 0,60   | 14,70          | 66,00      | 82                 |
|         | Итого за прием               | 1050    | 38,10   | 29,83  | 134,92         | 1008,47    |                    |
| Полдник |                              |         |         |        |                |            |                    |
| 1       | Ватрушка с творогом          | 75      | 9,22    | 5,48   | 29,18          | 202,00     | 410                |
| 2       | Напиток кисломолочный        | 200     | 5,80    | 5,00   | 8,00           | 100,00     | 386                |
|         | Итого за прием               | 275     | 15,02   | 10,48  | 37,18          | 302,00     |                    |
|         | Итого за день                | 1955    | 68,55   | 63,25  | 248,13         | 2156,88    |                    |

День: четверг  
Неделя: вторая

| №       | Наименование блюда                | Выход г | Белки г | Жиры г | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал | №<br>рецепт<br>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)      | 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       | Чай с шиповником                  | 200     | 0,40    | 0,10   | 18,40          | 77,00      | 579                |
|         | Итого за прием                    | 610     | 17,47   | 16,45  | 104,76         | 639,09     |                    |
| Обед    |                                   |         |         |        |                |            |                    |
| 1       | Овощи натуральные по сезону       | 100     | 0,70    | 0,10   | 1,90           | 12,00      | 70                 |
| 2       | Суп картофельный с крупой (рис)   | 250     | 1,97    | 2,71   | 12,11          | 85,75      | 101                |
| 3       | Мясо в кисло - сладком соусе      | 140     | 23,38   | 24,50  | 109,20         | 358,40     | 374                |
| 4       | Макаронные изделия отварные       | 180     | 0,66    | 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                |
|         | Итого за прием                    | 970     | 35,47   | 33,81  | 220,71         | 965,89     |                    |
| Полдник |                                   |         |         |        |                |            |                    |
| 1       | Вареники ленивые отварные         | 130/20  | 21,24   | 15,24  | 19,76          | 301,43     | 218                |
| 2       | Напиток кисломолочный             | 200     | 5,80    | 5,00   | 8,00           | 100,00     | 386                |
|         | Итого за прием                    | 350     | 27,04   | 20,24  | 27,76          | 401,43     |                    |
|         | Итого за день                     | 1930    | 79,99   | 70,51  | 353,22         | 2006,40    |                    |



День: \_\_\_\_\_  
 Неделя: \_\_\_\_\_

| №       | Наименование блюда                       | Выход г | Белки г | Жиры г | Углевод<br>ы г | ЭЦ<br>ккал | №<br>рецепт<br>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  | 250     | 10,82   | 15,46  | 41,88          | 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                |
|         | Итого за прием                           | 535     | 19,27   | 32,43  | 79,74          | 689,69     |                    |
| Обед    |                                          |         |         |        |                |            |                    |
| 1       | Овощи натуральные по сезону              | 100     | 0,70    | 0,10   | 1,90           | 12,00      | 70                 |
| 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   | 25,01          | 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                |
|         | Итого за прием                           | 1000    | 21,38   | 20,87  | 120,92         | 848,90     |                    |
| Полдник |                                          |         |         |        |                |            |                    |
| 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                |
|         | Итого за прием                           | 275     | 11,65   | 9,59   | 45,45          | 315,50     |                    |
|         | Итого за день                            | 1810    | 52,30   | 62,89  | 246,11         | 1854,09    |                    |
|         | Среднедневное значение за 10 дней        |         | 67,59   | 67,37  | 286,70         | 2015,69    |                    |
|         | Норма                                    |         | 63      | 64     | 268            | 1904       |                    |
|         | Процент выполняемости                    |         | 107     | 105    | 107            | 106        |                    |