

Согласовано
заместитель директора по УВД ГБОУ РК
"Симферопольская специальная школа-
интернат №1"
г. Симферополь
Ю. В. Зеленская
2026г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО
"Сбалансированное питание"
г. Симферополь
Ю. В. Евсюков
2026г.



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

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 12 лет и старше

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	<i>Завтрак</i>					28,35
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00
210	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48
182	Каша жидкая молочная пшенная с м/с	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	595	29,07	42,97	86,15	849,08
	<i>Обед</i>					32,34
71	Овощи натуральные	100	1,12	0,10	3,50	20,00
155	Суп Любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00
331	Биштекс рубленый паровой	110	22,00	14,93	0,00	223,14
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
573(ПР)	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
270	Напиток из плодов шиповника	200	0,86	0,80	20,76	88,00
	Итого за прием	970	45,98	25,14	140,55	968,48
	<i>Полдник</i>					11,75
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
627	Булочка с повидлом	60	4,32	2,40	35,76	182,40
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	440	6,04	3,12	73,60	351,80
	<i>Ужин</i>					22,32
27	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,57	3,29	9,57	147,14
310	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,8
573(ПР)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,7
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	785	31,33	15,59	100,50	668,32
	<i>Второй ужин</i>					5,24
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	Итого за прием	215	6,69	5,71	19,65	156,90
	Итого за день	3005	119,10	92,53	420,45	2994,58

100,00

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	2 день					
	<i>Завтрак</i>					28,57
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
279	Запеканка из творога с молоком сгущ.	140/15	24,65	11,94	23,25	300,70
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с м\с	200/10	9,09	12,99	35,18	295,00
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	655	42,96	35,87	108,90	932,10
	<i>Обед</i>					31,09
71	Овощи натуральные	100	1,12	0,10	3,50	20,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
411	Оладьи из печени по - кунцевски	140	28,84	19,88	26,60	400,40
171	Картофель, тушённый с луком и томатом	180	6,00	2,88	25,20	150,00
573(ппр)	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	1005	47,46	29,92	136,75	1014,23
	<i>Полдник</i>					14,26
338	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
401	Оладьи с джемом	100/20	8,46	8,10	51,03	309,88
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	470	10,06	8,70	85,93	465,18
	<i>Ужин</i>					20,46
1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,00	8,40	94,00
375	Плов из отварной птицы	280	17,22	11,48	34,72	312,20
573(ппр)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	685	25,69	18,51	99,13	667,55
	<i>Второй ужин</i>					5,61
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(ппр)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,39	9,59	17,78	183,15
	Итого за день	3030	132,55	102,59	448,49	3262,21

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					26,14
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00
21	Салат из моркови припущенной	80	0,96	4,80	8,96	83,20
204	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,00
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
172	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	210	7,24	6,64	21,48	176,13
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	710	25,79	35,73	104,44	844,33
	<i>Обед</i>					31,01
34	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	6,10	7,50	91,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,50
372	Шницели припущенные из птицы	100	20,00	18,00	10,71	284,29
492	Рагу овощное (2-й вариант)	180	4,20	8,04	15,72	153,60
573(ПР)	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	960	37,47	38,53	123,38	1001,59
	<i>Полдник</i>					11,50
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
410	Ватрушки с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	455	10,94	6,20	67,02	371,40
	<i>Ужин</i>					25,68
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
403/513	Тефтели (2 вариант)	110/50	25,92	23,68	7,04	345,60
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,11	3,69	40,71	212,57
573(ПР)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	745	37,86	28,49	105,46	829,53
	<i>Второй ужин</i>					5,67
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,39	9,59	17,78	183,15
	Итого за день	3085	118,44	118,55	418,09	3229,99

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					27,34
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
326	Суфле творожное	130	18,82	11,14	20,18	260,0
182	Каша жидкая молочная пшеничная с м/с	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00
573(ппр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	630	35,55	33,80	107,70	881,40
	<i>Обед</i>					35,85
53	Салат "Витаминный"	100	1,20	5,20	9,50	90,00
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75
333	Рыба запеченная	180	29,16	26,64	0,79	388,80
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,11	27,19	259,20
573(ппр)	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	1040	45,83	51,05	119,95	1155,95
	<i>Полдник</i>					11,15
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
399	Блинчики со сгущ. молоком	100/15	5,18	2,76	36,07	190,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	495	6,90	3,48	73,91	359,40
	<i>Ужин</i>					19,98
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
347	Котлеты "Школьные"	110	16,83	12,10	14,63	234,30
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20	138,60
573(ппр)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	695	28,33	19,85	86,54	644,25
	<i>Второй ужин</i>					5,68
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(ппр)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,39	9,59	17,78	183,15
	Итого за день	3075	122,99	117,77	405,87	3224,15

100,00

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					24,70
14	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00
15	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00
269	Омлет с зелёным горошком	105	7,00	10,50	3,36	135,80
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	200/10	7,82	12,83	34,27	285,00
573(п/р)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
467	Напиток из цикория	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	635	31,08	46,07	92,47	910,20
	<i>Обед</i>					35,04
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
265	Плов	280	23,56	52,58	48,33	761,60
573(п/р)	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	960	40,33	59,24	146,02	1290,85
	<i>Полдник</i>					12,06
652	Бисквит "Солнечный"	100	7,20	4,30	58,30	301,00
338	Плоды свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,20
548	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,20	0,20	17,00	68,00
	Итого за прием	460	8,04	5,14	90,98	444,20
	<i>Ужин</i>					23,23
49	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	100	1,20	10,10	2,00	104,00
420	Запеканка картофельная с субпродуктами	280	22,62	22,18	49,95	490,56
573(п/р)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	685	30,85	33,30	107,96	855,91
	<i>Второй ужин</i>					4,97
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(п/р)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,39	9,59	17,78	183,15
	Итого за день	2955	116,68	153,35	455,20	3684,31

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					28,36
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
285	Пудинг творожный запеченный	125	18,83	6,67	25,83	238,33
471	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05
182	Каша жидкая молочная пшеничная с м/с	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00
573(п/р)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	630	35,88	30,52	116,76	885,38
	<i>Обед</i>					31,96
86	Салат "Бурячок"	100	2,20	6,20	8,80	100,00
116	Суп из овощей	250	2,00	4,53	6,33	74,00
369	Гуляш	150	23,55	23,85	4,65	327,00
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(п/р)	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	1010	41,01	41,73	114,66	997,90
	<i>Полдник</i>					11,30
338	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
295	Пирожок с джемом	60	3,92	4,14	36,82	197,40
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	410	5,52	4,74	71,72	352,70
	<i>Ужин</i>					22,36
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
412/505	Фрикадельки в соусе	110/50	12,65	16,15	11,28	242,29
303	Каша вязкая гречневая	180	5,50	6,01	24,63	174,60
573(п/р)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,06	0,59	17,91	89,10
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	750	26,31	23,35	95,60	698,14
	<i>Второй ужин</i>					6,03
385	Молоко кипячёное	200	5,80	5,00	9,60	107,00
580(п/р)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,39	9,59	18,98	188,15
	Итого за день	3015	115,10	109,93	417,71	3122,27

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					27,42
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	110	13,15	21,58	1,87	254,83
232	Каша пшеничная молочная жидкая с м\с	200/10	7,64	6,80	37,14	240,32
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
467	Напиток из цикория	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	610	31,21	40,12	93,78	861,56
	<i>Обед</i>					35,54
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
333	Рыба запеченная	180	29,16	26,64	0,79	388,80
462	Рис, припущенный с томатом	180	4,56	6,48	46,68	264,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
461	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00
	Итого за прием	1045	45,92	40,19	133,52	1116,63
	<i>Полдник</i>					8,86
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
535	Пирожки печёные из сдобного теста с повидлом	60	3,20	2,70	17,90	109,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	440	4,92	3,42	55,74	278,40
	<i>Ужин</i>					23,53
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
394	Котлеты мясо- картофельные по- хлыновски	110	18,98	15,40	8,25	242,00
205	Макароны отварные с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08
573(ПР)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	695	33,01	23,71	100,19	739,43
	<i>Второй ужин</i>					4,65
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
580(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,59	5,59	17,38	146,15
	Итого за день	3005	121,64	113,03	400,61	3142,16

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	<i>В день</i>					
	<i>Завтрак</i>					27,86
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
326	Суфле творожное	130	18,82	11,14	20,18	260,0
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	200/10	7,82	12,83	34,27	285,00
573(гр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(гр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	630	35,86	34,91	104,92	881,40
	<i>Обед</i>					33,31
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
446	Биточки рубленые из птицы (паровые)	100	17,40	9,80	11,00	204,00
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,11	3,69	40,71	212,57
573(гр)	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20
575(гр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	960	39,38	28,95	155,41	1053,82
	<i>Полдник</i>					10,04
338	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
541	Булочка ванильная	60	5,30	4,70	28,80	179,00
548	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,20	0,20	17,00	68,00
	Итого за прием	410	6,10	5,50	60,50	317,50
	<i>Ужин</i>					24,17
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
420	Запеканка картофельная с субпродуктами	280	22,62	22,18	49,95	490,56
573(гр)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(гр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
261	Чай с джемом	200/20	0,13	0,07	13,65	56,00
	Итого за прием	695	30,45	23,31	108,28	764,46
	<i>Второй ужин</i>					4,62
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
580(гр)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,59	5,59	17,38	146,15
	Итого за день	2910	118,38	98,25	446,49	3163,33

100,00

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
	Завтрак					24,14
104	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	10,88	0,20	99,00
105	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00
289	Омлет с зелёным горошком	105	7,00	10,50	3,36	135,80
230	Каша манная молочная жидкая с м/с	200/10	6,37	6,76	32,00	214,10
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	635	28,30	38,98	88,04	815,90
	Обед					
	Обед					36,88
116	Салат "Мечта"	100	5,50	14,30	14,70	209,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,50
250	Бефстроганов	125	19,00	28,88	6,40	362,50
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
573(пр)	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	985	42,99	54,99	142,28	1246,34
	Полдник					
	Полдник					10,99
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
410	Ватрушки с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	455	10,94	6,20	67,02	371,40
	Ужин					
	Ужин					22,57
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
310	Шницель рыбный натуральный	150	22,00	2,00	10,60	148,00
476	Картофель запечённый	180	4,92	18,12	40,32	343,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	735	34,74	21,25	108,63	762,55
	Второй ужин					
	Второй ужин					5,42
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(пр)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,39	9,59	17,78	183,15
	Итого за день	3025	123,36	131,00	423,75	3379,34

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 12 лет и старше

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	10 день					
	Завтрак					29,74
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00
279	Запеканка из творога с молоком	140/15	24,65	11,94	23,25	300,70
172	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	250	8,62	7,90	25,57	209,68
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
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	Итого за прием	720	48,29	38,15	99,29	936,78
	Обед					33,58
71	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
411	Опалы из печени по - кунцевски	140	28,84	19,88	26,60	400,40
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(пр)	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	187,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	99,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	1005	45,72	32,70	143,38	1057,73
	Полдник					9,67
291	Манник с повидлом	100/20	5,69	3,29	27,03	161,22
338	Плоды свежие	160	0,64	0,64	15,68	75,20
548	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,20	0,20	17,00	68,00
	Итого за прием	480	6,53	4,13	59,71	304,42
	Ужин					21,19
1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,00	8,40	94,00
375	Плов из отварной птицы	280	17,22	11,48	34,72	312,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	128,70
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	685	25,69	18,51	99,13	667,55
	Второй ужин					5,81
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(пр)	Кондитерские изделия	15	0,59	4,59	9,38	81,15
	Итого за прием	215	6,39	9,59	17,78	183,15
	Итого за день	3105	132,61	103,08	419,28	3149,62
	Среднедневное значение за 14 дней		122,09	114,01	425,60	3235,20
	Норма		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент выполняемости		135,65	123,92	111,12	118,94



КОПИЯ ВЕРНА
Директор
ООО "СБАЛАНСИРОВАНОЕ ПИТАНИЕ"

Ю.В. Евсюков