

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
06 2026г.



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

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 7-11 лет

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день					
	<i>Завтрак</i>					30,70
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00
182	Каша жидкая молочная пшениная с м/с	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(пр)	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	586	27,72	45,41	72,08	809,21
	<i>Обед</i>					31,02
71	Овощи натуральные	80	0,90	0,08	2,80	16,00
155	Суп Любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20
331	Бифштекс рубленый паровой	100	20,00	13,57	0,00	202,86
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
270	Напиток из плодов шиповника	200	0,86	0,80	20,76	88,00
	Итого за прием	830	39,35	22,00	116,63	817,71
	<i>Полдник</i>					12,19
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
627	Булочка с повидлом	50	3,60	2,00	29,80	152,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	430	5,32	2,72	67,64	321,40
	<i>Ужин</i>					20,82
27	Салат из свеклы и моркови	80	1,04	4,88	5,84	71,20
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	175	17,13	2,88	8,38	128,75
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,4
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	685	26,23	12,85	81,88	548,75
	<i>Второй ужин</i>					5,26
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
581(пр)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
	Итого за прием	210	6,39	5,47	15,90	138,60
	Итого за день	2741	105,01	88,45	354,13	2635,68

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	2 день					
	<i>Завтрак</i>					29,67
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
279	Запеканка из творога с молоком сгущ.	105/15	19,08	9,24	18,00	232,80
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с м/с	200/5	8,87	12,68	34,34	287,98
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60
	Итого за прием	565	34,64	32,28	87,61	781,18
	<i>Обед</i>					28,81
71	Овощи натуральные	80	0,90	0,08	2,80	16,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
411	Оладьи из печени по - кунцевски	90	18,54	12,78	17,10	257,40
171	Картофель, тушённый с луком и томатом	150	5,00	2,40	21,00	125,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	825	33,46	21,00	107,29	758,48
	<i>Полдник</i>					14,73
338	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
401	Оладьи с джемом	75/15	6,34	6,08	38,27	232,41
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	440	7,94	6,68	73,17	387,71
	<i>Ужин</i>					20,86
1	Салат из капусты белокочанной	80	1,16	4,80	6,72	75,20
375	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,60
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
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	600	21,12	15,42	81,13	549,25
	<i>Второй ужин</i>					5,93
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	210	6,19	8,06	14,65	156,10
	Итого за день	2640	103,36	83,43	363,85	2632,72

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					25,42
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
21	Салат из моркови припущенной	80	0,96	4,80	8,96	83,20
204	Макароны отварные с сыром	100	6,77	7,96	17,06	167,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
172	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	200	6,90	6,32	20,46	167,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	640	21,51	29,51	85,27	694,54
	<i>Обед</i>					31,16
34	Салат из свеклы с чесноком	80	1,12	4,88	6,00	72,80
96	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,07	10,15	91,60
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
372	Шницели припущенные из птицы	90	18,00	16,20	9,64	255,86
492	Рагу овощное (2-й вариант)	150	3,50	6,70	13,10	128,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	825	32,07	33,56	102,94	851,33
	<i>Полдник</i>					12,12
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
410	Ватрушки с творогом	60	7,38	4,38	23,34	161,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	440	9,10	5,10	61,18	331,00
	<i>Ужин</i>					25,40
71	Овощи натуральные	80	0,64	0,08	1,36	8,00
403/513	Тефтели (2 вариант)	100/40	22,68	20,72	6,16	302,40
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,43	3,07	33,93	177,14
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
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	650	31,95	24,65	86,10	694,00
	<i>Второй ужин</i>					5,90
385	Молоко кипячёное	200	5,80	5,00	9,60	107,00
580(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	210	6,19	8,06	15,85	161,10
	Итого за день	2765	100,82	100,89	351,34	2731,97

100,80

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					27,79
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
326	Суфле творожное	120	17,37	10,29	18,63	240,0
182	Каша жидкая молочная пшеничная с м\с	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(ПР)	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60
	Итого за прием	555	30,63	32,01	85,15	755,21
	<i>Обед</i>					34,78
53	Салат "Витаминный"	80	0,96	4,16	7,60	72,00
101	Суп картофельный с крупой	200	1,97	2,71	12,11	85,75
333	Рыба запеченная	140	22,68	20,72	0,61	302,40
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	870	36,34	41,23	100,46	945,35
	<i>Полдник</i>					11,70
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
399	Блинчики со сгущ. молоком	75/15	4,05	2,16	28,23	148,70
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	470	5,77	2,88	66,07	318,10
	<i>Ужин</i>					19,98
71	Овощи натуральные	80	0,64	0,08	1,36	8,00
347	Котлеты "Школьные"	100	15,30	11,00	13,30	213,00
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50
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
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	610	24,20	17,38	71,14	542,95
	<i>Второй ужин</i>					5,74
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	210	6,19	8,06	14,65	156,10
	Итого за день	2715	103,14	101,55	337,47	2717,71

100,00

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					25,55
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
269	Омлет с зелёным горошком	125	8,33	12,50	4,00	161,67
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	200/10	7,82	12,83	34,27	285,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
467	Напиток из цикория	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	610	27,85	41,21	79,22	800,47
	<i>Обед</i>					34,71
71	Овощи натуральные	80	0,64	0,08	1,36	8,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60
265	Плов	240	20,19	45,07	41,42	652,80
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	820	33,58	50,32	122,59	1087,40
	<i>Полдник</i>					12,08
652	Бисквит "Солнечный"	75	5,40	3,23	43,73	225,75
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
548	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,20	0,20	17,00	68,00
	Итого за прием	455	6,32	4,15	78,37	378,35
	<i>Ужин</i>					22,67
49	Салат из белокочанной капусты с огурцами "Ароматный"	80	0,96	8,08	1,60	83,20
420	Запеканка картофельная с субпродуктами	240	19,39	19,01	42,82	420,48
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
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	600	25,56	27,86	89,07	710,13
	<i>Второй ужин</i>					4,98
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	210	6,19	8,06	14,65	156,10
	Итого за день	2695	99,50	131,59	383,89	3132,45

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					28,74
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
285	Пудинг творожный запеченный	105	15,82	5,60	21,70	200,20
471	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05
182	Каша жидкая молочная пшениная с м/с	200/5	7,33	11,44	36,17	278,21
573(ПР)	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	575	30,36	28,66	100,07	780,46
	<i>Обед</i>					32,07
86	Салат "Бурячок"	80	2,20	6,20	8,80	100,00
116	Суп из овощей	200	1,60	3,62	5,06	59,20
369	Гуляш	140	21,98	22,26	4,34	305,20
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	870	36,30	37,93	96,12	870,85
	<i>Полдник</i>					11,78
338	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
295	Пирожок с джемом	50	3,27	3,45	30,68	164,50
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	400	4,87	4,05	65,58	319,80
	<i>Ужин</i>					21,49
71	Овощи натуральные	80	0,64	0,08	1,36	8,00
412/505	Фрикадельки в соусе	100/40	11,07	14,13	9,87	212,00
303	Каша вязкая гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,50
573(ПР)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	655	21,87	20,04	78,86	583,65
	<i>Второй ужин</i>					5,93
385	Молоко кипячёное	200	5,80	5,00	9,60	107,00
580(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	210	6,19	8,06	15,85	161,10
	Итого за день	2710	99,59	98,74	356,48	2715,87

100,00

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					29,47
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(п/р)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
467	Напиток из цикория	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	580	29,01	39,83	79,96	794,96
	<i>Обед</i>					33,38
71	Овощи натуральные	80	0,64	0,08	1,36	8,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
333	Рыба запеченная	140	22,68	20,72	0,61	302,40
462	Рис, припущенный с томатом	150	3,80	5,40	38,90	220,00
573(п/р)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
461	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00
	Итого за прием	875	36,04	31,85	110,16	900,48
	<i>Полдник</i>					9,65
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
535	Пирожки печёные из сдобного теста с повидлом	50	2,67	2,25	14,92	90,83
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	430	4,39	2,97	52,76	260,23
	<i>Ужин</i>					23,09
71	Овощи натуральные	80	0,64	0,08	1,36	8,00
394	Котлеты мясо- картофельные по- хлыновски	100	17,25	14,00	7,50	220,00
205	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
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
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	610	28,27	20,84	82,03	622,85
	<i>Второй ужин</i>					4,42
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
580(п/р)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	210	6,39	4,06	14,25	119,10
	Итого за день	2705	104,09	99,55	339,16	2697,62

100,00

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					28,35
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
326	Суфле творожное	120	17,37	10,29	18,63	240,0
182	Каша жидкая молочная овсяная с м/с	200/5	7,63	12,52	33,45	278,21
573(пр)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60
	Итого за прием	565	31,70	33,17	87,35	778,61
	<i>Обед</i>					32,10
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	80	1,52	7,12	6,16	94,40
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60
446	Биточки рубленые из птицы (паровые)	90	15,66	8,82	9,90	183,60
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	3,43	3,07	33,93	177,14
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	820	33,36	24,18	129,80	881,74
	<i>Полдник</i>					10,47
338	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
541	Булочка ванильная	50	4,42	3,92	24,00	149,17
548	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или ягод замороженных)	200	0,20	0,20	17,00	68,00
	Итого за прием	400	5,22	4,72	55,70	287,67
	<i>Ужин</i>					23,21
71	Овощи натуральные	80	0,64	0,08	1,36	8,00
420	Запеканка картофельная с субпродуктами	240	19,39	19,01	42,82	420,48
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
261	Чай с джемом	200/20	0,13	0,07	13,65	56,00
	Итого за прием	610	25,24	19,87	89,45	637,48
	<i>Второй ужин</i>					5,87
385	Молоко кипячёное	200	5,80	5,00	9,60	107,00
580(пр)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	210	6,19	8,06	15,85	161,10
	Итого за день	2605	101,70	89,99	378,15	2746,60

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					23,97
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
269	Омлет с зелёным горошком	125	8,33	12,50	4,00	161,67
230	Каша манная молочная жидкая с м/с	200/10	6,37	6,76	32,00	214,10
573(п/р)	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,80
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Итого за прием	600	24,31	34,03	69,88	682,76
	<i>Обед</i>					36,85
116	Салат "Мечта"	80	4,40	11,44	11,76	167,20
96	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,07	10,15	91,60
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
250	Бефстроганов	110	16,72	25,41	5,63	319,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
573(п/р)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(п/р)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	Итого за прием	845	36,09	47,15	118,03	1049,33
	<i>Полдник</i>					11,62
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
410	Ватрушки с творогом	60	7,38	4,38	23,34	161,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	440	9,10	5,10	61,18	331,00
	<i>Ужин</i>					22,08
71	Овощи натуральные	80	0,64	0,08	1,36	8,00
310	Шницель рыбный натуральный	130	19,07	1,73	9,19	128,27
476	Картофель запечённый	150	4,10	15,10	33,60	286,00
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
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	640	29,01	17,69	88,80	628,72
	<i>Второй ужин</i>					5,48
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(п/р)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	210	6,19	8,06	14,65	156,10
	Итого за день	2735	104,70	112,04	352,54	2847,91

100,00

Сезон: Осеннее; Возрастная категория 7-11 лет

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					28,84
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
279	Запеканка из творога с молоком сгущ.	105/15	19,08	9,24	18,00	232,80
172	Хлопья кукурузные или пшеничные с молоком	200	6,90	6,32	20,46	167,74
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
462	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,60
	Итого за прием	575	36,15	30,35	73,73	714,94
	<i>Обед</i>					32,33
71	Овощи натуральные	80	0,64	0,08	1,36	8,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
433	Сметана	5	0,12	0,75	0,16	7,88
411	Оладьи из печени по - кунцевски	90	18,54	12,78	17,10	257,40
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	825	32,17	23,30	114,39	801,53
	<i>Полдник</i>					10,38
291	Манник с повидлом	75/10	4,03	2,33	19,14	114,20
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	445	4,87	3,17	51,82	257,40
	<i>Ужин</i>					22,15
1	Салат из капусты белокочанной	80	1,16	4,80	6,72	75,20
375	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,60
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
261	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,07	13,03	53,45
	Итого за прием	600	21,12	15,42	81,13	549,25
	<i>Второй ужин</i>					6,30
386	Кисломолочный напиток	200	5,80	5,00	8,40	102,00
580(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,39	3,06	6,25	54,10
	Итого за прием	210	6,19	8,06	14,65	156,10
	Итого за день	2655	100,49	80,29	335,72	2479,22
	Среднедневное значение за 14 дней		102,24	98,65	355,27	2733,77
	Норма		77,00	79,00	335,00	2417,14
	Процент выполняемости		132,78	124,88	106,05	113,10



КОПИЯ ВЕРНА
Директор
ООО "СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ"
Ю.В. Евсюков