

Согласовано  
Директор ГБОУ РК "Симферопольская  
специальная школа - интернат №1"

г. Симферополь  
И. А. Бевз  
" 27 " ноября 2025г.  
ОГРН 1149102046610

Утверждаю  
Директор  
ООО "Сбалансированное питание"  
г. Симферополь  
Ю. В. Евсюков  
" 27 " ноября 2025г.  
ОГРН 1149102000020

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

Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

# Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	<b>1 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
210	Омлет натуральный	80	7,43	13,24	1,41	154,48
182	Каша жидкая молочная пшеничная с м/с	220/5	8,05	12,56	39,70	305,36
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>615</b>	<b>26,26</b>	<b>39,89</b>	<b>86,33</b>	<b>810,64</b>
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(пр)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	10,06
	<b>Итого за прием</b>	<b>215</b>	<b>4,05</b>	<b>3,38</b>	<b>27,20</b>	<b>64,96</b>
	<i>Обед</i>					
27	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00
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
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,0
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>41,30</b>	<b>31,60</b>	<b>127,04</b>	<b>968,14</b>
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
581(пр)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	<b>Итого за прием</b>	<b>395</b>	<b>2,61</b>	<b>1,43</b>	<b>49,09</b>	<b>224,30</b>
	<i>Ужин</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	175	17,13	2,88	8,38	128,75
309	Макаронные изделия отварные с м/с	200	7,36	6,02	35,26	224,60
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,0
	<b>Итого за прием</b>	<b>785</b>	<b>33,52</b>	<b>10,18</b>	<b>105,00</b>	<b>644,35</b>
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>1,00</b>	<b>8,00</b>	<b>65,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3160</b>	<b>113,74</b>	<b>87,47</b>	<b>402,66</b>	<b>2777,39</b>



# Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	<b>2 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	140/20	23,38	17,69	44,80	432,00
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220/5	9,74	13,92	37,69	316,07
573(пр)	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,30
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
579	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>680</b>	<b>39,74</b>	<b>39,84</b>	<b>139,08</b>	<b>1075,57</b>
	<i>Второй Завтрак</i>					
399	Блинчики с повидлом	75/15	4,05	2,16	28,23	148,70
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>7,35</b>	<b>5,06</b>	<b>42,03</b>	<b>242,70</b>
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,87	5,12	11,37	107,90
265	Плов	280	23,56	31,53	48,57	601,07
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>34,37</b>	<b>37,92</b>	<b>124,40</b>	<b>1012,97</b>
	<i>Полдник</i>					
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
581(пр)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>2,57</b>	<b>1,39</b>	<b>48,11</b>	<b>219,60</b>
	<i>Ужин</i>					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40
411	Оладьи из печени по - кунцевски	130	26,78	18,46	24,70	371,80
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,11	27,19	259,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>720</b>	<b>40,25</b>	<b>37,99</b>	<b>118,01</b>	<b>972,40</b>
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>1,00</b>	<b>8,00</b>	<b>65,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3225</b>	<b>130,28</b>	<b>123,20</b>	<b>479,64</b>	<b>3588,23</b>



# Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	<b>3 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
21	Салат из моркови припущенной	120	1,44	7,20	13,44	124,80
204	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,92	34,11	334,40
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	250	3,71	4,47	7,68	89,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	10,06
	<b>Итого за прием</b>	<b>860</b>	<b>27,69</b>	<b>38,36</b>	<b>106,91</b>	<b>797,06</b>
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(пр)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>215</b>	<b>1,19</b>	<b>0,81</b>	<b>20,75</b>	<b>94,90</b>
	<i>Обед</i>					
34	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	6,10	7,50	91,00
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,13	5,19	12,94	116,79
496	Котлеты из филе птицы панированные	110	13,93	9,64	4,19	174,90
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,43
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>955</b>	<b>28,83</b>	<b>40,86</b>	<b>107,24</b>	<b>941,12</b>
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
614	Булочка "Ароматная"	50	3,90	4,80	30,20	180,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>5,58</b>	<b>5,48</b>	<b>67,06</b>	<b>344,70</b>
	<i>Ужин</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
403/513	Тефтели (2 вариант)	110/50	25,92	23,68	7,04	345,60
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>750</b>	<b>44,92</b>	<b>35,70</b>	<b>113,24</b>	<b>951,60</b>
	<i>Второй ужин</i>					
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<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>3400</b>	<b>108,43</b>	<b>120,72</b>	<b>357,74</b>	<b>2891,68</b>



# Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	<b>4 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
326	Суфле творожное	145	20,99	12,43	22,51	290,0
141	Суп молочный с клёцками	250	5,38	7,28	13,55	141,25
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>705</b>	<b>37,05</b>	<b>33,79</b>	<b>81,09</b>	<b>780,05</b>
	<i>Второй Завтрак</i>					
541	Булочка ванильная	50	4,42	3,92	24,00	149,17
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>10,22</b>	<b>8,92</b>	<b>33,60</b>	<b>256,17</b>
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75
347	Котлеты "Школьные"	110	16,83	12,10	14,63	234,30
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>31,42</b>	<b>21,85</b>	<b>114,43</b>	<b>783,75</b>
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>2,57</b>	<b>1,39</b>	<b>48,11</b>	<b>219,60</b>
	<i>Ужин</i>					
88	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	123,00
441	Чахохбили	150	26,80	26,60	7,60	377,00
211	Каша ячневая с овощами	180	4,11	3,69	40,71	212,57
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>740</b>	<b>40,65</b>	<b>41,57</b>	<b>114,77</b>	<b>995,57</b>
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>1,00</b>	<b>8,00</b>	<b>65,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3230</b>	<b>127,90</b>	<b>108,52</b>	<b>400,00</b>	<b>3100,14</b>

# Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	<b>5 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	105	12,55	20,60	1,79	243,25
182	Каша жидкая молочная овсяная	220/5	8,38	13,75	36,72	305,36
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>620</b>	<b>26,97</b>	<b>42,53</b>	<b>83,53</b>	<b>825,41</b>
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(пр)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>215</b>	<b>4,19</b>	<b>3,61</b>	<b>25,05</b>	<b>148,90</b>
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
440	Плов из птицы	280	28,93	34,53	51,71	632,80
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>940</b>	<b>43,86</b>	<b>41,08</b>	<b>140,40</b>	<b>1118,05</b>
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
611	Сдоба обыкновенная	50	3,70	2,20	27,10	143,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>5,38</b>	<b>2,88</b>	<b>63,96</b>	<b>307,70</b>
	<i>Ужин</i>					
53	Салат "Витаминный" (1 вариант)	100	1,20	5,20	9,50	90,00
346	Котлеты "Золотая рыбка"	140	23,89	16,61	11,01	289,33
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,11	27,19	259,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>730</b>	<b>37,25</b>	<b>38,10</b>	<b>107,36</b>	<b>919,53</b>
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>1,00</b>	<b>8,00</b>	<b>65,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3125</b>	<b>123,64</b>	<b>129,20</b>	<b>428,31</b>	<b>3384,59</b>



# Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	<b>6 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
285	Пудинг творожный запеченный	150	22,60	8,00	31,00	286,00
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40
182	Каша жидкая молочная пшенная	220/5	8,05	12,56	39,70	305,36
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>685</b>	<b>38,23</b>	<b>30,45</b>	<b>127,03</b>	<b>935,56</b>
	<i>Второй Завтрак</i>					
401	Оладьи с молоком сгущенным	100/15	8,77	8,44	49,10	307,12
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	10,06
	<b>Итого за прием</b>	<b>315</b>	<b>11,93</b>	<b>11,12</b>	<b>65,04</b>	<b>317,18</b>
	<i>Обед</i>					
86	Салат "Бурячок"	100	2,20	6,20	8,80	100,00
116	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,08	4,71	6,58	76,96
411	Оладьи из печени по - кунцевски	130	26,78	18,46	24,70	371,80
475	Картофельное пюре с морковью	180	3,48	8,64	22,20	181,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>980</b>	<b>42,68</b>	<b>39,19</b>	<b>125,04</b>	<b>1023,96</b>
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	<b>Итого за прием</b>	<b>395</b>	<b>2,61</b>	<b>1,43</b>	<b>49,09</b>	<b>224,30</b>
	<i>Ужин</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
374	Мясо в кисло - сладком соусе	150	25,05	26,25	11,70	384,00
211	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,11	3,69	40,71	212,57
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>740</b>	<b>38,20</b>	<b>31,22</b>	<b>113,77</b>	<b>887,57</b>
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>1,00</b>	<b>8,00</b>	<b>65,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3315</b>	<b>139,65</b>	<b>114,39</b>	<b>487,97</b>	<b>3453,57</b>



# Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	<b>7 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет с сыром	105	12,55	20,60	1,79	243,25
182	Каша жидкая молочная рисовая	220/5	5,46	11,55	35,81	268,93
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>620</b>	<b>27,15</b>	<b>43,14</b>	<b>87,12</b>	<b>844,98</b>
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>215</b>	<b>6,69</b>	<b>5,71</b>	<b>20,85</b>	<b>161,90</b>
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,87	5,12	11,37	107,90
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	175	17,13	2,88	8,38	128,75
309	Макаронные изделия отварные с м/с	200	7,36	6,02	35,26	224,60
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>1045</b>	<b>35,50</b>	<b>15,20</b>	<b>124,56</b>	<b>786,25</b>
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>2,57</b>	<b>1,39</b>	<b>48,11</b>	<b>219,60</b>
	<i>Ужин</i>					
73	Салат овощной с яблоками и свеклой	100	1,50	0,17	6,50	33,33
389	Котлеты "Самарская аппетитка"	110	23,76	20,02	8,36	308,00
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98	180,0
573(ПР)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>37,06</b>	<b>28,16</b>	<b>98,70</b>	<b>804,33</b>
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>1,00</b>	<b>8,00</b>	<b>65,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3165</b>	<b>114,96</b>	<b>94,58</b>	<b>387,35</b>	<b>2882,06</b>



# Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	<b>8 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
326	Суфле творожное	145	20,99	12,43	22,51	290,0
182	Каша жидкая молочная овсяная с м\с	220/5	8,38	13,75	36,72	305,36
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>680</b>	<b>40,05</b>	<b>40,27</b>	<b>104,26</b>	<b>944,16</b>
	<i>Второй Завтрак</i>					
614	Булочка "Ароматная"	50	3,90	4,80	30,20	180,00
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>250</b>	<b>7,20</b>	<b>7,70</b>	<b>44,00</b>	<b>274,00</b>
	<i>Обед</i>					
27	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
322	Рагу из овощей и мяса	280	19,04	19,04	19,04	323,68
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>940</b>	<b>33,97</b>	<b>31,59</b>	<b>104,34</b>	<b>849,93</b>
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
581(пр)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>2,57</b>	<b>1,39</b>	<b>48,11</b>	<b>219,60</b>
	<i>Ужин</i>					
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,00
446	Биточки рубленые из птицы (паровые)	110	19,14	10,78	12,10	224,40
462	Рис, припущенный с томатом	180	4,56	6,48	46,68	264,00
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>33,94</b>	<b>27,34</b>	<b>126,34</b>	<b>889,40</b>
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>1,00</b>	<b>8,00</b>	<b>65,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3155</b>	<b>123,72</b>	<b>109,28</b>	<b>435,04</b>	<b>3242,09</b>



# Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	<b>9 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
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
230	Каша манная молочная жидкая с м\с	220/5	6,83	7,24	34,29	229,39
573(ппр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>620</b>	<b>26,10</b>	<b>36,05</b>	<b>80,72</b>	<b>750,67</b>
	<i>Второй Завтрак</i>					
581(ппр)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	10,06
	<b>Итого за прием</b>	<b>215</b>	<b>4,05</b>	<b>3,38</b>	<b>27,20</b>	<b>64,96</b>
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,13	5,19	12,94	116,79
310	Шницель рыбный натуральный	140	20,53	1,87	9,89	138,13
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
573(ппр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
548	Кисель из свежих плодов или ягод свежих (или замороженных)	200	0,10	0,00	29,40	118,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>985</b>	<b>35,29</b>	<b>14,00</b>	<b>128,82</b>	<b>790,62</b>
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
581(ппр)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	<b>Итого за прием</b>	<b>385</b>	<b>2,57</b>	<b>1,39</b>	<b>48,11</b>	<b>219,60</b>
	<i>Ужин</i>					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40
441	Чахохбили	150	26,80	26,60	7,60	377,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,00
573(ппр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(ппр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>740</b>	<b>46,41</b>	<b>41,77</b>	<b>118,77</b>	<b>1035,40</b>
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>1,00</b>	<b>8,00</b>	<b>65,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3145</b>	<b>120,41</b>	<b>97,59</b>	<b>411,62</b>	<b>2926,26</b>



# Сезон: Зимний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	<b>10 день</b>					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
223	Запеканка из творога с молоком сгущ.	140/20	23,38	17,69	44,80	432,00
182	Каша жидкая молочная пшениная	220/5	8,05	12,56	39,70	305,36
573(пр)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>675</b>	<b>40,57</b>	<b>41,24</b>	<b>134,03</b>	<b>1070,16</b>
	<i>Второй Завтрак</i>					
399	Блинчики с повидлом	75/15	4,05	2,16	28,23	148,70
579	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>290</b>	<b>4,45</b>	<b>2,26</b>	<b>46,63</b>	<b>225,70</b>
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,87	5,12	11,37	107,90
440	Плов из птицы	280	28,93	34,53	51,71	632,80
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>950</b>	<b>39,95</b>	<b>40,84</b>	<b>132,64</b>	<b>1065,70</b>
	<i>Полдник</i>					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
614	Булочка "Ароматная"	50	3,90	4,80	30,20	180,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>420</b>	<b>5,58</b>	<b>5,48</b>	<b>67,06</b>	<b>344,70</b>
	<i>Ужин</i>					
88	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,60	123,00
347	Котлеты "Школьные"	110	16,83	12,10	14,63	234,30
476	Картофель запечённый	180	4,92	18,12	40,32	343,20
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>700</b>	<b>31,39</b>	<b>41,50</b>	<b>121,21</b>	<b>981,50</b>
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,00
	<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>6,00</b>	<b>1,00</b>	<b>8,00</b>	<b>65,00</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>3235</b>	<b>127,94</b>	<b>132,32</b>	<b>509,56</b>	<b>3752,75</b>
	<i>Среднедневное значение за 10 дней</i>		<b>111,82</b>	<b>103,25</b>	<b>390,10</b>	<b>2926,64</b>
	<i>Норма</i>		<b>90,00</b>	<b>92,00</b>	<b>383,00</b>	<b>2720,00</b>
	<i>Процент выполняемости</i>		<b>124,25</b>	<b>112,23</b>	<b>101,85</b>	<b>107,60</b>