

Основное (организованное) цикличное меню для детей, находящихся на обучении в школах - интернатах, СанПиН 2.3/2.4.3590-Сезон: Весенне-летний; Возрастная категория 12-18 лет

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО
"Сбалансированное питание"
Г. Симферополь
Е.В. Евсюкова
2024г.



Согласовано
Директор БУ РК "Лозовская
специальная школа-интернат"
И.Е. Карлюга
2024г.



Сезон: Весенне-летний; Возрастная категория 12-18 лет

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	всего		Углево-Ды, г	ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г		
	Завтрак					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,0
210	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,7
121	Суп молочный с крупой (овсянка)	250	3,71	4,47	7,68	89,0
573(гр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(гр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,0
	Итого за прием	676	29,30	39,78	68,29	751,9
	Второй завтрак					
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,0
581(гр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,2
	Итого за прием	220	6,98	5,94	24,60	180,2
	Обед					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0
155	Суп Любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,0
496	Котлеты из филе птицы паннированные	110	13,93	9,64	4,19	174,9
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,4
573(гр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(гр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8
338	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6
	Итого за прием	1130	33,42	32,98	134,13	989,7
	Полдник					
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,0
399	Блинчики с молоком сух.	75/15	4,89	2,78	30,35	165,8
	Итого за прием	290	10,89	3,78	38,35	230,8
	Ужин					
85	Салат "Любительский"	100	1,80	10,10	7,10	126,00
310	Шницель рыбный натуральный	140	20,53	1,87	9,89	138,1
305	Рис припущенный	180	4,37	5,16	44,00	239,9
429	Маринад овощной с томатом	20	0,26	1,98	1,78	26,0
573(гр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8
575(гр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,0
	Итого за прием	750	35,20	20,29	122,44	811,1
	Итого за день	3066	115,80	102,77	387,82	2963,6

Сезон: Весенне-летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г			Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Всего		
2 день (вторник)						
	Завтрак					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	250	3,71	4,47	7,68	89,0
223	Запеканка из творога с молоком ст.ш.	130/15	21,19	16,03	40,60	391,5
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,0
Итого за прием						
	Второй завтрак					
581(пр)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,9
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,0
Итого за прием						
	Обед					
70	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,0
104	Сельдь с луком	50	7,10	7,10	1,60	99,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,0
373	Котлеты "Нежные"	110	20,46	13,64	6,93	233,2
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	163,8
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,0
338	Фрукты свежие	175	0,70	0,70	17,15	82,3
Итого за прием						
	Полдник					
446	Кекс столличный	75	4,57	13,84	43,06	315,0
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,0
Итого за прием						
	Ужин					
95	Икра морковная	100	3,80	8,10	7,50	118,0
321	Мясо тушеное	140	22,40	21,00	7,00	306,60
203	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,94	36,55	234,9
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
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8
Итого за прием						
	Итого за день	3040	135,83	123,22	427,86	3391,3

Сезон: Весенне-летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г		Всего	Всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		Белки, г	Жиры, г				
З день (среда)							
Завтрак							
14	Масло сливочное (попийми)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,0	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	40,48	313,8	
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0	
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,0	
Итого за прием							
Второй завтрак							
652	Бисквит слоенный	100	7,20	4,30	58,30	301,0	
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,0	
Итого за прием							
Обед							
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0	
96	Рассолыник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,5	
429	Голубцы с мясом и рисом	280	19,33	18,43	17,16	312,5	
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	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8	
338	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	
Итого за прием							
Полдник							
314	Сырники из творога с молоком ст.щ.	100/20	22,20	16,20	13,92	295,2	
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,0	
Итого за прием							
Ужин							
30	Салат из свежих овощей с зеленым горошком	100	1,50	6,20	7,60	92,0	
300	Рыба, запеченная в омлете	140	20,65	5,13	5,37	150,5	
476	Картофель запеченный	180	4,92	18,12	40,32	343,2	
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	200/10	0,20	0,10	9,30	38,0	
Итого за прием							
Итого за день							
		3060	124,08	104,04	417,62	3150,3	
	Итого за прием	730	35,31	30,63	112,95	866,7	

Сезон: Весенне-летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г		Всего	Всего	ЭП, ккал	
		Белки, г	Жиры, г				Углево-ды, г
4 день (четверг)							
	Завтрак						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	
64	Салат "Изоминка"	80	0,80	0,16	10,72	48,0	
204	Макароны отварные с сыром	195	13,20	15,52	33,26	326,0	
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0	
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,0	
Итого за прием							
	Второй завтрак						
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,9	
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,0	
Итого за прием							
	Обед						
44	Салат рыбный	100	5,00	3,30	6,30	75,0	
88	Шш из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,8	
436	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	90/40	16,12	22,10	4,16	223,6	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315,0	
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	
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,0	
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6	
Итого за прием							
	Полдник						
285	Пудинг творожный запеченный	130	19,59	6,93	26,87	247,9	
471	Молоко стученное	20	1,44	1,70	11,10	65,4	
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,0	
Итого за прием							
	Ужин						
47	Салат из квашеной капусты	100	1,71	5,00	8,46	85,70	
389	Котлеты "Самарская лепешка"	100	21,60	18,20	7,60	280,0	
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,92	15,11	27,19	259,2	
573(ПР)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4	
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8	
Итого за прием							
	Итого за день	2970	130,41	120,29	421,74	3242,7	

Сезон: Весенне-летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г		Всего	Всего	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		Белки, г	Всего					
6 день (суббота)								
	Завтрак							
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13			66,0
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00			72,0
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70			118,0
210	Омлет натуральныи	106	9,85	17,54	1,86			204,7
573(пр)	Хлеб пшеничныи	50	3,80	0,40	24,60			117,0
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничныи	40	2,72	0,52	15,92			79,2
579	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40			77,0
Итого за прием								
	Второй завтрак							
291	Яблоки, фаршированные творогом	150	7,60	3,30	25,30			161,0
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80			94,0
Итого за прием								
	Обед							
70	Овощи натуральныи по сезону	100	0,80	0,10	1,70			10,0
118/109	Суп с клецками	250	5,60	4,80	10,18			115,0
269	Биточки (особые)	110	15,74	25,16	13,34			346,0
139	Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,20			138,6
573(пр)	Хлеб пшеничныи	60	4,56	0,48	29,52			140,4
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничныи	40	2,72	0,52	15,92			79,2
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50			72,0
338	Плоды свежие	165	0,66	0,66	16,17			77,6
Итого за прием								
	Лодник							
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00			73,2
386	Кисломолочные напитки	180	5,40	0,90	7,20			58,5
Итого за прием								
	Ужин							
95	Икра свекольная	100	4,20	8,10	10,10			130,0
411	Оладьи из печени по - кунцевски	110	22,66	15,62	20,90			314,6
125	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,46	6,79	23,98			180,0
573(пр)	Хлеб пшеничныи	60	4,56	0,48	29,52			140,4
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничныи	40	2,72	0,52	15,92			79,2
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20			84,8
Итого за прием								
	Итого за день							
		2871	113,52	118,52	369,06			3028,3
		690	38,60	31,51	120,62			929,0

Сезон: Весенне-летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	всего		Итого за день	
			Белки, г	Жиры, г		
		всего		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	
		Белки, г	Жиры, г			
	7 день (воскресенье)					
	Завтрак					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
70	Овощи натеральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0
204	Макароны отварные с сыром	195	13,20	15,52	33,26	326,0
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,0
	Итого за прием	595	23,90	26,69	89,41	692,2
	Второй завтрак					
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,2
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,0
	Итого за прием	220	7,18	1,94	23,00	138,2
	Обед					
10	Салат из квашеной капусты с яблоком	100	1,00	6,20	6,00	84,00
119	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,5
370	Азу	250	22,25	25,00	22,13	402,5
573(пр)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
477	Кисель из апелсинов	200	0,40	0,20	25,00	102,0
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6
	Итого за прием	1080	43,45	37,02	127,01	1018,2
	Полдник					
223	Запеканка из творога с молоком ст.щ.	130/15	21,19	16,03	40,60	391,5
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,0
	Итого за прием	345	21,49	16,13	50,10	431,5
	Ужин					
42	С-т картофельный с соленьями огурцами и зеленым	100	1,7	6,2	9,2	99,5
310	Шницель рыбный натеральный	140	20,53	1,87	9,89	138,1
144	Рагу из овощей с кашей	180	4,65	15,05	32,91	291,4
573(пр)	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8
	Итого за прием	720	35,20	24,10	117,69	833,5
	Итого за день	2960	131,22	105,88	407,21	3113,6

Сезон: Весенне-летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Всего		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			Жиры, г	Всего		
8 день (понедельник)						
	Завтрак					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,0
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,11	10,72	40,48	313,8
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,0
Итого за прием						
Второй завтрак						
399	Блинчики с молоком ст.ш.	75/15	4,89	2,78	30,35	165,8
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,0
Итого за прием						
Обед						
26	Салат из свежеты отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,0
117	Суп из овощей с фасолью	250	4,00	4,93	9,23	97,3
440	Лгов из птицы	250	25,83	30,83	46,17	565,0
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
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,0
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,6
Итого за прием						
Полдник						
652	Бисквит слоенный	100	7,20	4,30	58,30	301,0
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8
Итого за прием						
Ужин						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0
347	Котлеты "Школьные"	110	16,83	12,10	14,63	234,3
476	Картофель запеченный	180	4,92	18,12	40,32	343,2
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	200/10	0,20	0,10	9,30	38,0
Итого за прием						
Итого за день						
		2950	109,32	113,64	486,68	3438,9
		700	30,79	31,50	116,31	868,5

Сезон: Весенне-летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	всего		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			Белки, г	всего			
9 день (вторник)							
Завтрак							
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	
18	Бутерброд горячий "Загорка"	60	6,50	6,88	14,88	146,3	
182	Каша жидкая молочная овсяная	250	9,31	15,27	40,80	339,3	
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0	
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,0	
Итого за прием							
		610	25,71	33,22	110,12	841,7	
Второй завтрак							
402	Оладьи с изюмом	150	5,07	2,20	16,87	107,3	
471	Молоко стуженное	20	10,80	12,75	83,25	490,5	
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,0	
Итого за прием							
		450	16,07	15,05	109,42	635,8	
Обед							
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0	
116	Суп из овощей	250	2,00	4,53	6,33	74,0	
368	Суфле из птицы	100	12,88	12,75	4,38	183,8	
475	Картофельное пюре с морковью	180	3,48	8,64	22,20	181,2	
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	
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,0	
338	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5	
Итого за прием							
		1090	27,90	27,80	110,76	808,5	
Полдник							
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,2	
386	Кисломологичный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,5	
Итого за прием							
		200	6,58	1,84	22,20	131,7	
Ужин							
16	Салат из соевых стручков с луком	100	0,80	6,00	2,60	68,00	
374	Мясо в кисло - сладком соусе	140	23,38	24,50	10,92	358,40	
205	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,83	10,80	32,67	259,2	
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	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8	
Итого за прием							
		730	41,05	42,38	116,75	1013,4	
Итого за день							
		3080	117,30	120,28	469,25	3431,1	

Сезон: Весенне-летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г		Всего	Жиры, г	Всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		Белки, г	Всего					
10 день (среда)								
	Завтрак							
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0		
121	Суп молочный с крупой (овсянка)	250	3,71	4,47	7,68	89,0		
324	Пудинг из творога с яблоками	150	23,40	13,65	22,05	304,5		
433	Сметана 15 %	20	0,48	3,00	0,65	31,5		
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0		
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2		
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,0		
Итого за прием								
Второй завтрак								
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,2		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8		
Итого за прием								
Обед								
150	Икра кабаховая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,0		
96	Рассолник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,5		
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	280	19,04	19,07	27,08	355,6		
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		
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,0		
338	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5		
Итого за прием								
Лодник								
429	Булочка "Венушка"	50	3,90	3,06	23,90	139,0		
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,5		
Итого за прием								
Ужин								
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0		
322	Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,0		
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	200/10	0,20	0,10	9,30	38,0		
Итого за прием								
Итого за день								
		2920	108,48	91,01	366,41	2732,3		

Сезон: Весенне-летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г			ЭЦ, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Всего	
		Всего			
Углево- ды, г					
	11 день (четверг)				
	Завтрак				
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	66,0
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	63,0
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	250	3,71	4,47	89,0
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	117,0
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	79,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	88,0
	Итого за прием	590	18,19	19,74	502,2
	Второй завтрак				
404	Оладьи с творогом с молоком ст.ш.	150/15	15,48	13,50	418,7
579	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	77,0
	Итого за прием	365	15,88	13,60	495,7
	Обед				
85	Салат "Любительский"	100	1,80	10,10	126,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	148,3
411	Оладьи из печени по - купцевски	110	22,66	15,62	314,6
311	Картофель в молоке	180	4,22	4,47	151,9
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	163,8
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	79,2
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	72,0
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	84,6
	Итого за прием	1130	43,23	37,27	1140,4
	Полдник				
581(пр)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	73,2
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	65,0
	Итого за прием	220	7,18	1,94	138,2
	Ужин				
36	Салат картофельный с сельдью	100	5,21	5,51	112,00
329	Рис	250	22,50	16,63	266,3
573(пр)	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	163,8
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	79,2
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	84,8
	Итого за прием	660	36,75	23,22	706,1
	Итого за день	2965	121,23	95,77	2982,5
					403,58
					706,1

Сезон: Весенне-летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г		всего		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего	всего	всего		
12 день (пятница)							
	Завтрак						
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0	
182	Каша жидкая молочная (рис)	250	6,07	12,76	39,61	298,8	
18	Бульбод горвчий "Заторка"	60	6,50	6,88	14,88	146,3	
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0	
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2	
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,0	
Итого за прием		610	22,47	30,71	108,93	801,3	
	Второй завтрак						
581(пр)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,9	
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,0	
Итого за прием		215	2,49	2,01	22,75	118,9	
	Обед						
25	Салат из припуш-ой моркови с зел. гор-ом	100	1,94	6,10	5,80	86,0	
101	Суп картофельный с крутой	250	1,97	2,71	12,11	85,8	
389	Котлеты "Самарская ашпитка"	110	23,76	20,02	8,36	308,0	
476	Картофель запеченный	180	4,92	18,12	40,32	343,2	
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	
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,0	
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,9	
Итого за прием		1120	41,41	48,81	146,01	1196,9	
	Полдник						
446	Кекс столпный	75	4,57	13,84	43,06	315,0	
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,0	
Итого за прием		275	10,57	14,84	51,06	380,0	
	Ужин						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0	
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	170	16,64	2,79	8,14	125,1	
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,01	45,07	292,5	
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	
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8	
Итого за прием		760	34,17	12,98	125,46	755,4	
Итого за день		2980	111,11	109,35	454,22	3252,4	

Сезон: Весенне-летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г		Всего	Всего	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		Белки, г	Всего					
13 день (суббота)								
	Завтрак							
14	Масло сливочное (порцими)	10	0,08	7,25	0,13			66,0
70	Овоши натүралыые по сезону	100	0,80	0,10	1,70			10,0
204	Макароны отварные с сыром	195	13,20	15,52	33,26			326,0
573(пр)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60			117,0
575(пр)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92			79,2
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10			124,0
Итого за прием								
	Второй завтрак							
581(пр)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25			54,9
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60			107,0
Итого за прием								
	Обед							
26	Салат из свежлы отварной	50	0,70	3,05	3,80			45,5
104	Сельдь с луком	50	7,10	7,10	1,60			99,00
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,43	5,95	7,90			95,0
395	Вареники с картофелем	235	25,18	6,45	46,29			344,2
433	Сметана 15 %	15	0,36	2,25	0,49			23,6
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
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20			84,8
338	Плоды свежие	180	0,72	0,72	17,64			84,6
Итого за прием								
	Полдник							
402	Оладьи с изюмом с молоком ст.ш.	100/20	6,08	2,64	20,24			128,8
386	Кисломологичный напиток	200	6,00	1,00	8,00			65,0
Итого за прием								
	Ужин							
70	Овоши натүралыые по сезону	100	0,80	0,10	1,70			10,0
265	Плов	250	27,48	28,15	43,37			536,7
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	200/10	0,20	0,10	9,30			38,0
Итого за прием								
	Итого за день	2880	125,90	92,87	395,80			2925,4

Сезон: Весенне-летний; Возрастная категория 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Всего		Всего	ЭЦ, ккал
			Белки, г	Жиры, г		
14 день (воскресенье)						
	Завтрак					
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,0
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,0
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	10,82	15,46	41,88	351,2
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,0
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,2
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,0
Итого за прием						
	Второй завтрак					
581(ПР)	Кондитерские изделия	20	1,18	0,94	15,00	73,2
386	Кисломолочный напиток	200	6,00	1,00	8,00	65,0
Итого за прием						
	Обед					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,8
376	Рагу из птицы	250	26,25	23,75	19,88	398,8
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
479	Кисель из ягод свежих	200	0,20	0,20	22,00	90,0
338	Плоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,5
Итого за прием						
	Полдник					
285	Пудинг творожный запеченный	130	19,59	6,93	26,87	247,9
471	Молоко ступенное	20	1,44	1,70	11,10	65,4
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,0
Итого за прием						
	Ужин					
44	Салат рыбный	100	5,00	3,30	6,30	75,0
333	Полуцы ленивые	225	27,90	9,00	9,00	389,3
411	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,49	2,91	0,85	31,4
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
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,8
Итого за прием						
	Итого за день	2885	133,93	88,35	373,15	2995,3
	Среднеедневное значение за 14 дней		120,82	107,06	412,78	3123,7
	Норма		90,00	92,00	383,00	2720,0
	Процент выполнения		134,25	116,37	107,77	114,8