Согласовано
Директор ГБОУ РК
"Керченская школа - интернат
с усиленной физической подготовкой"
г.Керчь
К.С. Романец
"___" _____ 2023г.

Романец Каролина Станиславовна

Подписан: Романец Каролина Станиславовна
DN: C=RU, OU=директор, O="ГБОУРК "" КШИФ""", CN=Романец Каролина Станиславовна, E=kosi1@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: г. Керчь
Дата: 2023-03-01 10:26:25

Утверждаю
Директор
ООО"Традиции"
г.Симферополь
А.В.Кордончик
"___" _____ 2023г.

Примерное цикличное меню для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей находящихся на обучении в школах - интернатах, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СЕЗОН: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№	*Наименование блюда*	*Выход г*	*Белки г*	*Жиры г*	*Углево-ды г*	*ЭЦ ккал*	*№ рецептуры*
			всего	*всего*			
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	20	1,60	14,50	0,26	132,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	100	2,73	7,19	14,55	133,80	150
3	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**546**	**23,70**	**40,64**	**80,46**	**775,29**	
	2 Завтрак						
1	Кондитерское изделие	40	0,24	1,88	30,00	146,40	581
2	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
	Итого за прием	**240**	**0,37**	**1,93**	**54,54**	**263,40**	
	Обед						
1	Салат из свеклы и моркови	120	15,60	7,32	8,76	106,80	27
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	6,59	6,32	19,84	177,90	102
3	Биточки (особые)	120	17,17	27,45	14,55	377,45	269
4	Пюре картофельное	250	5,11	8,00	34,07	228,75	312
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
8	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
	Итого за прием	**1380**	**55,87**	**51,48**	**178,37**	**1361,30**	
	Ужин						
1	Овощи натуральные по сезону	120	1,34	0,12	4,20	24,00	70
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	229
3	Рис припущенный	200	4,85	5,73	48,89	266,60	305
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4,00	3,38	22,38	136,25	535
7	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Итого за прием	**915**	**39,02**	**20,45**	**151,56**	**959,65**	
	2 Ужин						
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**200**	**5,80**	**5,00**	**9,60**	**107,00**	
	Итого за день	**3281**	**124,75**	**119,50**	**474,52**	**3466,64**	

День: вторник

Неделя: первая

№	*Наименование блюда*	*Выход г*	*Белки г*	*Жиры г*	*Углево-ды г*	*ЭЦ ккал*	*№ рецептуры*
			всего	*всего*			
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Каша вязкая молочная из риса	300	8,57	15,50	61,36	420,00	174
3	Сыр (порциями)	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	**665**	**23,98**	**38,70**	**130,79**	**968,70**	
	2 Завтрак						
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20	20,46	15,48	39,20	378,00	223
2	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	**340**	**23,63**	**18,16**	**55,15**	**478,60**	
	Обед						
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	120	0,3	2,5	7,8	115,0	52
2	Борщ с капустой и картофелем	300	2,43	6,02	16,13	140,40	82
3	Печень по-строгоновски	150	19,89	16,85	5,28	277,50	255
4	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,71	40,61	260,95	203
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
8	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
	Итого за прием	**1360**	**40,92**	**35,55**	**182,77**	**1312,25**	
	Ужин						
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	120	5,76	12,84	7,80	169,20	33
2	Котлеты рубленные из птицы	110	17,44	16,76	16,28	286,00	294
3	Картофель отваной с маслом сливочным	250	4,81	9,43	33,31	250,00	125
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	31,80	424
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**800**	**45,61**	**52,86**	**176,00**	**1088,60**	
	2 Ужин						
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	**200**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**100,00**	
	Итого за день	**3365**	**139,93**	**150,27**	**552,71**	**3948,15**	

День: среда

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Икра баклажанная	100	1,70	13,30	5,10	147,00	151
3	Макароны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	204
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	**660**	**30,15**	**50,17**	**114,95**	**1032,24**	
	2 Завтрак						
1	Кондитерское изделие	40	0,24	1,88	30,00	146,40	581
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**240**	**1,24**	**1,88**	**50,20**	**231,20**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	120	0,84	0,12	2,28	14,40	70
2	Рассольник "Ленинградский"	300	2,51	6,11	15,23	137,40	96
3	Плов из птицы	300	27,02	13,42	54,68	448,00	291
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
7	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
	Итого за прием	**1320**	**40,94**	**22,13**	**178,65**	**1106,80**	
	Ужин						
1	Салат "Любительский"	120	2,16	1,21	8,52	151,2	85
2	Котлета рыбная	130	15,97	19,51	19,26	316,73	234
3	Картофель запеченный	250	6,88	23,78	5,58	462,00	314
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/20	21,68	17,94	34,28	38,60	219
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**960**	**56,21**	**63,86**	**131,43**	**1273,33**	
	2 Ужин						
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**200**	**5,80**	**5,00**	**9,60**	**107,00**	
	Итого за день	**3380**	**134,34**	**143,03**	**484,84**	**3750,57**	

День: четверг

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	300	6,11	8,13	48,57	376,50	181
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	**680**	**23,84**	**31,22**	**119,55**	**938,90**	
	2 Завтрак						
1	Кондитерское изделие	40	0,24	1,88	30,00	146,40	581
2	Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	461
	Итого за прием	**240**	**0,24**	**1,89**	**44,00**	**202,40**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	120	0,84	0,12	2,28	14,40	70
2	Суп картофельный с рыбой	300	14,16	4,68	12,96	150,60	119
3	Шницель натуральный рубленные	110	9,45	13,28	9,41	218,90	267
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	11,94	49,83	350,00	171
5	Соус томатный с овощами	20	0,24	1,46	0,95	17,94	420
6	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
7	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
8	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
9	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
	Итого за прием	**1340**	**47,16**	**33,87**	**176,57**	**1222,24**	
	Ужин						
1	Салат "Бурячок"	120	1,32	3,72	4,80	60,00	86
2	Азу	300	26,70	30,00	26,55	483,00	370
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Ватрушка с творогом	100	12,29	7,31	38,91	269,33	410
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**840**	**49,83**	**42,44**	**134,05**	**1117,13**	
	2 Ужин						
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	**200**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**100,00**	
	Итого за день	**3300**	**126,86**	**114,41**	**482,16**	**3580,67**	

День: пятница

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Бутерброды горячие с сыром	50	0,00	8,32	14,84	157,00	7
3	Икра кабачковая консервированная	100	2,73	7,19	14,55	133,80	150
4	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,86	204,69	210
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	**526**	**16,87**	**48,32**	**66,25**	**790,39**	
	2 Завтрак						
1	Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166,00	582
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**240**	**8,80**	**8,92**	**39,36**	**273,00**	
	Обед						
1	Салат из свеклы отварной	120	1,7	7,2	9,9	111,4	52
2	Щи из свежей капусты с картофелем	300	21,18	5,94	9,48	107,70	88
3	Шницель рыбный натуральный	130	14,51	17,75	17,51	288,36	235
4	Пюре картофельное	250	5,11	8,00	34,07	228,75	312
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
8	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
	Итого за прием	**1390**	**53,02**	**41,30**	**182,57**	**1241,77**	
	Ужин						
1	С-т картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	120	2,1	7,4	11,1	119,4	42
2	Гуляш из филе куриного в молочном соусе	125	15,50	21,25	4,00	215,00	436
3	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,71	40,61	260,95	203
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	47,80	278,00	429
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**865**	**42,99**	**43,81**	**178,19**	**1224,95**	
	2 Ужин						
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	**200**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**100,00**	
	Итого за день	**3221**	**127,48**	**147,35**	**474,37**	**3630,12**	

День: суббота

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	19,41	15,19	49,74	413,57	222
3	Суп молочный с крупой (овсянка)	250	3,71	4,47	7,68	89,00	121
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	**740**	**35,55**	**37,46**	**133,09**	**1014,77**	
	Второй Завтрак						
1	Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166,00	582
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**240**	**4,00**	**3,92**	**49,96**	**250,80**	
	Обед						
1	Овощи натуральные по сезону	120	1,34	0,12	4,20	24,00	70
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	26,34	33,36	18,47	127,20	104
3	Биточки запеченные под сметанным соусом с рисом (по-казацки)	250	15,00	29,63	40,23	496,67	272
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
7	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
	Итого за прием	**1270**	**53,79**	**65,63**	**176,84**	**1170,67**	
	Ужин						
1	Салат из квашеной капусты	120	2,0	6,0	10,1	102,8	47
2	Жаркое из сердца	300	23,10	3,90	21,75	216,00	362
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4,00	3,38	22,38	386,25	535
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**815**	**38,67**	**14,69**	**118,06**	**1009,89**	
	2 Ужин						
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	**200**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**100,00**	
	Итого за день	**3265**	**137,81**	**126,70**	**485,95**	**3546,13**	

День: воскресенье

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Омлет с сыром	120	14,34	23,54	2,04	278,00	211
3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	8,10	2,46	200,25	139
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	**710**	**35,10**	**50,99**	**76,83**	**995,65**	
	Второй Завтрак						
1	Вареники ленивые отварные	130	18,41	13,21	17,12	261,24	218
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**330**	**18,61**	**13,31**	**26,42**	**299,24**	
	Обед						
1	Салат картофельный с огурцом	120	1,5	9,4	107,5	133,7	37
2	Борщ с капустой и картофелем	300	2,43	6,02	16,13	140,40	82
3	Котлеты рубленные из птицы	110	17,44	16,76	16,28	286,00	294
4	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,06	11,94	49,83	350,00	171
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
8	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
	Итого за прием	**1330**	**43,83**	**46,56**	**291,91**	**1384,88**	
	Ужин						
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	120	5,76	12,84	7,80	16,92	33
2	Рагу из свинины	300	20,02	30,06	29,49	648,00	263
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Кондитерское изделие	40	0,24	1,88	30,00	146,40	581
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	**780**	**35,46**	**46,11**	**136,46**	**1138,02**	
	2 Ужин						
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	**200**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**100,00**	
	Итого за день	**3350**	**138,80**	**161,97**	**539,63**	**3917,79**	

День: понедельник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	20	1,60	14,50	0,26	132,00	14
2	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша жидкая молочная из манной крупы	300	8,73	15,31	48,57	376,50	181
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	**680**	**28,81**	**39,27**	**121,18**	**956,90**	
	2 Завтрак						
1	Блинчики с молоком сгущеным	100/20	6,52	3,71	40,47	221,00	396
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**320**	**12,32**	**8,71**	**50,07**	**328,00**	
	Обед						
1	Салат из свеклы и моркови	120	1,56	7,32	8,76	106,80	27
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	6,59	6,32	19,84	177,90	102
3	Тефтели 2 вариант с соусом	150	10,17	11,30	12,87	193,64	279
4	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,55	10,01	50,08	325,00	171
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
8	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
	Итого за прием	**1370**	**37,47**	**37,55**	**201,35**	**1307,94**	
	Ужин						
1	Овощи натуральные по сезону	120	1,32	0,24	4,56	26,40	70
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	200	19,50	9,90	7,60	210,00	229
3	Картофель отварной	250	4,77	7,20	38,36	237,25	310
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**890**	**35,91**	**18,65**	**125,21**	**825,25**	
	2 Ужин						
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	**200**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**100,00**	
	Итого за день	**3460**	**120,30**	**109,18**	**505,81**	**3518,09**	

День: вторник

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Икра баклажанная	100	1,70	13,30	5,10	147,00	151
3	Макароны отварные с сыром	220	14,89	17,51	37,52	367,84	204
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
	Итого за прием	**660**	**28,85**	**34,11**	**118,04**	**895,04**	
	2 Завтрак						
1	Кондитерское изделие	40	0,24	1,88	30,00	146,40	581
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	**240**	**6,04**	**6,88**	**38,00**	**246,40**	
	Обед						
1	Салат из моркови с маслом растительным	120	0,26	2,50	7,79	115,00	52
2	Суп из овощей	300	1,91	5,99	10,98	114,30	99
3	Плов	300	32,98	33,78	52,04	644,00	265
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
7	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
	Итого за прием	**1320**	**46,59**	**44,69**	**172,94**	**1348,10**	
	Ужин						
1	Салат " Степной"	120	4,3	12,2	9,4	164,4	37
2	Оладьи из печени по-кунцевски	100	10,30	7,10	19,00	286,00	411
3	Пюре картофельное	250	5,11	8,00	34,07	228,75	312
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Булочка "Домашняя"	100	7,28	12,52	43,92	318,00	424
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**890**	**36,53**	**41,27**	**170,14**	**1301,95**	
	2 Ужин						
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**200**	**5,80**	**5,00**	**9,60**	**107,00**	
	Итого за день	**3310**	**123,81**	**131,95**	**508,71**	**3898,49**	

День: среда

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Икра кабачковая консервированная	100	2,7	7,2	14,5	133,8	150
3	Вареники с картофелем	235/15	26,78	6,86	49,24	366,22	395
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Итого за прием	**690**	**43,07**	**33,41**	**136,12**	**1017,42**	
	2 Завтрак						
1	Кондитерское изделие	40	0,24	1,88	30,00	146,40	581
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**240**	**1,24**	**1,88**	**50,20**	**231,20**	
	Обед						
1	Салат из свеклы отварной	120	1,7	7,2	9,9	111,4	52
2	Суп любительский	300	7,08	3,12	30,36	202,80	155
3	Рыба, запеченная под молочным соусом	300	20,40	20,43	29,01	681,00	233
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
7	Фрукты свежие	270	1,08	1,08	26,46	118,80	82
	Итого за прием	**1310**	**40,23**	**33,24**	**182,25**	**1513,56**	
	Ужин						
1	Овощи натуральные по сезону	120	1,32	0,24	4,56	50,40	70
2	Шницель натуральный рубленый	110	10,56	39,37	9,05	468,88	267
3	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	139
4	Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,30	305
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	**750**	**25,79**	**47,48**	**115,12**	**1056,28**	
	2 Ужин						
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	**200**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**100,00**	
	Итого за день	**3190**	**116,13**	**121,01**	**491,68**	**3918,45**	

День: четверг

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	20	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	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за прием	**640**	**21,80**	**19,26**	**111,23**	**706,69**	
	2 Завтрак						
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/20	19,41	15,19	49,74	413,57	222
2	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	**350**	**25,21**	**20,19**	**57,74**	**513,57**	
	Обед						
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	120	0,3	2,5	7,8	115,0	52
2	Борщ с капустой и картофелем	300	2,43	6,02	16,13	140,40	82
3	Биточки (особые)	110	15,74	25,16	13,34	346,00	269
4	Макаронные изделия отварные с овощами	200	8,70	12,00	36,30	288,00	302
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
8	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
	Итого за прием	**1330**	**38,57**	**48,10**	**175,69**	**1364,20**	
	Ужин						
1	Икра баклажанная	100	1,70	13,30	5,10	147,00	151
2	Рагу из птицы	300	20,57	19,32	26,06	360,00	289
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	47,80	278,00	429
6	Чай каркаде	200	0,0	0,0	14,0	56,0	461
	Итого за прием	**820**	**39,39**	**40,06**	**147,45**	**1107,80**	
	2 Ужин						
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**200**	**5,80**	**5,00**	**9,60**	**107,00**	
	Итого за день	**3340**	**130,78**	**132,62**	**501,71**	**3799,25**	

День: пятница

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	10
2	Бутерброды горячие с сыром	50	0,00	8,32	14,84	157,00	7
3	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	300	12,99	18,56	50,26	421,43	183
4	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
5	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	**620**	**17,27**	**42,15**	**100,09**	**873,33**	
	2 Завтрак						
1	Кондитерское изделие	40	0,24	1,88	30,00	146,40	581
2	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**240**	**6,04**	**6,88**	**39,60**	**253,40**	
	Обед						
1	Салат из квашеной капусты	120	2,0	6,0	10,1	102,8	47
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,08	3,34	18,83	130,80	112
3	Печень тушенная в соусе	140	17,72	12,26	5,33	222,60	261/330
4	Картофель отварной с луком	250	5,17	11,65	34,74	278,26	126
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кисель из повидла, джема	200	0,13	0,00	30,65	120,00	360
8	Фрукты свежие	280	1,12	1,12	27,44	123,20	82
	Итого за прием	**1410**	**38,60**	**35,69**	**181,63**	**1244,50**	
	Ужин						
1	Салат из свеклы и моркови	120	15,60	7,32	8,76	106,80	27
2	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	110	15,75	21,85	8,91	294,80	297
3	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,55	10,01	50,08	325,00	171
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	410
7	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**825**	**58,64**	**46,07**	**160,72**	**1233,40**	
	2 Ужин						
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	**200**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**100,00**	
	Итого за день	**3295**	**126,34**	**135,78**	**490,04**	**3704,63**	

День: суббота

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г всего	Жиры г всего	Углеводы г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Суп молочный с крупой (манной)	250	3,7	4,5	7,7	89,0	121
3	Вареники с творогом	200	21,43	5,49	39,39	292,97	395
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**790**	**34,82**	**25,87**	**111,12**	**818,77**	
	2 Завтрак						
1	Кондитерское изделие	40	0,24	1,88	30,00	146,40	581
2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**240**	**1,24**	**1,88**	**50,20**	**231,20**	
	Обед						
1	С-т картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	120	20,9	7,4	11,1	119,4	42
2	Суп картофельный с рыбой	300	14,16	46,80	12,96	150,60	119
3	Голубцы ленивые	270/30	18,65	15,63	31,23	339,87	298
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	349
7	Фрукты свежие	300	1,20	1,20	29,40	132,00	82
	Итого за прием	**1340**	**64,93**	**72,44**	**171,19**	**1141,47**	
	Ужин						
1	Салат из моркови с маслом растительным	120	0,26	2,50	7,79	115,00	52
2	Плов из птицы	300	27,02	13,42	54,68	448,00	291
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370,00	415
7	Чай каркаде	200	0,0	0,0	14,0	56,0	461
	Итого за прием	**840**	**43,68**	**30,38**	**186,70**	**1255,80**	
	2 Ужин						
1	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	385
	Итого за прием	**200**	**5,80**	**5,00**	**9,60**	**107,00**	
	Итого за день	**3300**	**142,20**	**148,87**	**541,16**	**3690,03**	

День: воскресенье

Неделя: вторая

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углево-ды г	ЭЦ ккал	№ рецептуры
			всего	всего			
	Завтрак						
1	Масло (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
2	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
3	Каша вязкая молочная овсяная	300	11,9	18,7	53,8	432,9	173
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
5	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
6	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	14,69	59,90	377
	Итого за прием	**680**	**26,56**	**39,17**	**123,47**	**954,56**	
	2 Завтрак						
1	Вареники ленивые отварные	130/20	21,24	15,24	19,76	301,43	218
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Итого за прием	**350**	**21,44**	**15,34**	**29,06**	**339,43**	
	Обед						
1	Салат из моркови с яблоками и курагой	120	15,6	7,3	11,8	118,8	23
2	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,12	5,94	9,48	107,70	88
3	Шницель рыбный натуральный	130	14,51	17,75	17,51	288,36	235
4	Картофель запеченный	250	6,88	23,78	5,58	462,00	314
5	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,80	573
6	Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	103,00	574
7	Кисель из плодов и ягод	200	0,13	0,05	24,54	117,00	350
8	Фрукты свежие	170	1,20	1,20	29,40	132,00	82
	Итого за прием	**1290**	**49,77**	**57,35**	**152,76**	**1492,66**	
	Ужин						
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,8	10,7	6,5	141,0	33
2	Бигус	250	22,50	16,63	65,00	266,25	329
3	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573
4	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574
5	Оладьи	100	7,28	11,71	38,54	288,75	401
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Итого за прием	**750**	**43,34**	**40,11**	**175,80**	**1003,60**	
	2 Ужин						
1	Напиток кисломолочный	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386
	Итого за прием	**200**	**5,80**	**5,00**	**8,00**	**100,00**	
	Итого за день	**3270**	**146,90**	**156,98**	**489,10**	**3890,25**	
	Среднедневное значение за 14 дней		***132,2***	***135,7***	***501,6***	***3732,8***	
	Норма		***130,0***	***133,0***	***498,0***	***3715,0***	
	Процент выполняемости		***101,71***	***102,02***	***100,72***	***100,48***	