

Согласовано
 Директор
 ГБОУ РК "Ливадийская санаторная
 школа - интернат"
 _____ М.И. Дорогина
 " __01__ " __марта__ 2023г

УТВЕРЖДАЮ
 г.Симферополь
 ИП _____ Д.А.Лобик
 " __01__ " __марта__ 2023г.

Примерное цикличное меню для детей, находящихся на обучении в школах - интернатах,
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	1 день (понедельник)					
	Завтрак					
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,00
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	436	20,71	35,18	51,76	606,20
	Второй Завтрак					
399	Блинчики со сгущ. молоком	100/20	6,52	3,71	40,47	221,00
385	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30
	Итого за прием	180	11,74	8,21	49,11	317,30
	Обед					
70	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,00
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87,00
155	Суп Любительский	200	4,72	2,08	20,24	119,20
331	Бифштекс рубленый паровой	90	18,00	12,21	0,00	182,57
143	Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86
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
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	820	36,65	37,62	82,66	819,03
	Полдник					
338	Фрукты свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	Ужин					
30	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	1,05	4,34	5,32	64,40
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,70	2,30	6,70	103,00
205	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
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
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	640	25,96	13,52	86,38	570,20
	Второй ужин					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
	Итого за прием	190	5,99	1,37	14,70	95,10
	Итого за день	2756	102,73	96,58	321,47	2572,53

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
2 день (вторник)								
Завтрак								
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00		
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00		
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	197,00	160,20		
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60		
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	10,06		
Итого за прием		485	16,89	21,41	240,72	423,46		
Второй Завтрак								
223	Запеканка из творога	110	16,08	12,16	30,80	297,00		
471	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05		
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00		
Итого за прием		125	17,36	13,54	48,43	384,05		
Обед								
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,60		
411	Оладьи из печени по - кунцевски	90	18,54	12,78	17,10	257,40		
472	Картофель в молоке	150	2,90	4,70	23,50	145,00		
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		
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00		
Итого за прием		790	29,56	22,45	101,48	730,40		
Полдник								
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80		
Итого за прием		370	1,68	0,68	36,86	164,70		
Ужин								
47	Салат из квашеной капусты	70	1,19	3,50	5,92	59,99		
265	Плов	225	24,74	25,34	39,03	483,00		
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		
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00		
Итого за прием		575	32,07	29,73	90,99	759,39		
Второй ужин								
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50		
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60		
Итого за прием		190	5,99	1,37	14,70	95,10		
Итого за день		2735	103,54	89,18	533,18	2557,10		

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
	3 день (среда)							
	Завтрак							
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00		
64	Салат "Изюминка"	50	0,50	0,10	6,70	30,00		
204	Макароны отварные с сыром	100	6,77	7,96	17,06	167,20		
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60		
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60		
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00		
	Итого за прием	420	15,05	18,79	65,33	490,40		
	Второй Завтрак							
465	Пицца детская	100	16,06	13,38	27,94	296,00		
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00		
	Итого за прием	300	16,36	13,48	37,44	336,00		
	Обед							
33	Салат из свеклы с сыром и чесноком	70	3,36	7,49	4,55	98,70		
96	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,07	10,15	91,60		
301	Рыба, запеченная с яйцом	100	0,70	2,90	8,50	102,00		
476	Картофель запеченный	150	4,10	15,10	33,60	286,00		
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		
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00		
	Итого за прием	800	16,27	30,45	113,44	838,70		
	Полдник							
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80		
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70		
	Ужин							
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00		
372	Шницели припущенные из птицы	75	15,00	13,50	8,04	213,21		
211	Каша ячневая с овощами	150	3,43	3,07	33,93	177,14		
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		
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00		
	Итого за прием	575	25,03	17,53	88,99	611,76		
	Второй ужин							
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50		
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60		
	Итого за прием	190	5,99	1,37	14,70	95,10		
	Итого за день	2655	80,38	82,31	356,76	2536,66		

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
	4 день (четверг)							
	Завтрак							
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00		
324	Пудинг из творога с яблоками	115	17,94	10,47	16,91	233,45		
433	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,75		
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60		
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60		
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00		
	Итого за прием	395	25,96	22,70	58,80	542,40		
	Второй Завтрак							
446	Кекс столичный	75	4,57	13,84	43,06	315,00		
385	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30		
	Итого за прием	255	9,79	18,34	51,70	411,30		
	Обед							
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87,00		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80		
441	Чахохбили	100	17,87	17,73	5,07	251,33		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25		
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		
480	Кисель из яблок сушеных	200	0,10	0,01	13,20	53,00		
	Итого за прием	780	33,34	33,98	83,21	776,78		
	Полдник							
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80		
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70		
	Ужин							
27	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30		
429	Голубцы с мясом и рисом	225	15,53	14,81	13,79	251,13		
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		
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00		
	Итого за прием	575	22,58	19,97	64,94	529,83		
	Второй ужин							
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50		
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60		
	Итого за прием	190	5,99	1,37	14,70	95,10		
	Итого за день	2565	99,34	97,04	310,21	2520,11		

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	5 день (пятница)					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
140	Суп молочный с крупой	200	4,80	5,00	16,44	130,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	485	17,26	20,96	62,31	507,20
	<i>Второй Завтрак</i>					
401	Оладьи со сгущенным молоком	100/15	8,77	8,44	49,10	307,12
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
	Итого за прием	315	10,37	9,74	60,60	371,12
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60
356	Печень говяжья по-строгоновски	100	19,50	9,40	7,60	193,00
205	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
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
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	800	35,56	20,56	98,18	729,40
	<i>Полдник</i>					
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	<i>Ужин</i>					
85	Салат "Любительский"	70	1,26	7,07	4,97	88,20
346	Котлеты "Золотая рыбка"	100	17,07	11,87	7,87	206,67
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,00
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	600	27,73	32,41	81,53	727,27
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
	Итого за прием	190	5,99	1,37	14,70	95,10
	Итого за день	2570	98,59	85,73	354,18	2594,78

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	6 день (суббота)					
	<i>Завтрак</i>					
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,00
210	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	224,00
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	436	20,71	35,18	51,76	606,20
	<i>Второй Завтрак</i>					
223	Запеканка из творога	110	16,08	12,16	30,80	297,00
471	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	325	17,36	13,54	48,43	384,05
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
119	Суп картофельный с рыбой	200	9,44	3,12	8,64	100,40
440	Плов из птицы	200	20,67	24,67	36,93	452,00
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
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	750	36,61	28,75	95,70	786,80
	<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
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	<i>Ужин</i>					
25	Салат из припущенной моркови с зеленым горошком	70	1,36	4,27	4,06	60,20
334	Запеканка картофельная с мясом	225	25,65	17,66	19,13	337,50
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	575	33,15	22,82	69,23	614,10
	<i>Второй ужин</i>					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
	Итого за прием	190	5,99	1,37	14,70	95,10
	Итого за день	2646	115,49	102,34	316,67	2650,95

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
7 день (воскресенье)								
Завтрак								
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00		
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00		
140	Суп молочный с крупой	200	4,80	5,00	16,44	130,00		
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60		
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60		
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00		
Итого за прием		485	14,36	18,56	55,71	447,20		
Второй Завтрак								
399	Блинчики со сгущ. молоком	100/20	6,52	3,71	40,47	221,00		
462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00		
Итого за прием		320	9,82	6,61	54,27	315,00		
Обед								
70	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,00		
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87,00		
118/109	Суп с клецками	200	4,48	3,84	8,14	92,00		
367	Жаркое по - домашнему	225	25,35	24,15	20,10	399,00		
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		
494	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,01	15,75	64,80		
Итого за прием		785	41,40	35,53	83,02	824,20		
Полдник								
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80		
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90		
Итого за прием		370	1,68	0,68	36,86	164,70		
Ужин								
27	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30		
308	Котлеты рыбные любительские	100	12,50	1,50	5,20	84,00		
304	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,70		
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		
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00		
Итого за прием		600	23,20	12,03	93,03	572,40		
Второй ужин								
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50		
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60		
Итого за прием		190	5,99	1,37	14,70	95,10		
Итого за день		2750	96,45	74,78	337,59	2418,60		

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
8 день (понедельник)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	54,00
182	Каша жидкая молочная овсяная	200	7,45	12,22	32,64	271,43
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
Итого за прием		485	19,91	28,17	78,51	648,63
<i>Второй Завтрак</i>						
285	Пудинг творожный запеченный	120	18,08	6,40	24,80	228,80
471	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00
Итого за прием		335	19,36	7,78	42,43	315,85
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
117	Суп из овощей с фасолью	200	3,20	3,94	7,38	77,80
261/333	Печень, тушенная в соусе	75/50	16,01	11,29	5,56	206,25
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,51	37,56	243,75
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
480	Кисель из яблок сушеных	200	0,10	0,01	13,20	53,00
Итого за прием		825	32,13	23,61	101,43	764,20
<i>Полдник</i>						
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого за прием		370	1,68	0,68	36,86	164,70
<i>Ужин</i>						
95	Икра свекольная	70	2,94	5,67	7,07	91,00
347	Котлеты "Школьные"	75	11,48	8,25	9,98	159,75
475	Картофельное пюре с морковью	150	2,90	7,20	18,50	151,00
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		575	23,46	22,01	81,59	618,15
<i>Второй ужин</i>						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
Итого за прием		190	5,99	1,37	14,70	95,10
Итого за день		2780	102,52	83,62	355,51	2606,63

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
	9 день (вторник)							
	Завтрак							
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00		
14	Бутерброд горячий с сыром	60	7,50	11,20	14,10	187,00		
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	6,48	197,00	160,20		
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	200	3,30	2,90	13,80	94,00		
	Итого за прием	510	19,52	28,25	242,83	593,60		
	Второй Завтрак							
402	Оладьи с изюмом	100	7,68	7,19	40,99	270,40		
471	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05		
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00		
	Итого за прием	315	13,26	12,16	67,41	443,45		
	Обед							
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00		
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	13,70	2,30	6,70	103,00		
211	Каша ячневая с овощами	150	3,43	3,07	33,93	177,14		
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		
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00		
	Итого за прием	840	25,07	10,27	98,20	592,54		
	Полдник							
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90		
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80		
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70		
	Ужин							
47	Салат из квашеной капусты	70	1,19	3,50	5,92	59,99		
389	Котлеты "Самарская аппетитка"	90	19,44	16,38	6,84	252,00		
472	Картофель в молоке	150	2,90	4,70	23,50	145,00		
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		
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00		
	Итого за прием	590	29,67	25,47	82,30	673,39		
	Второй ужин							
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00		
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60		
	Итого за прием	210	0,79	0,57	16,80	74,60		
	Итого за день	2835	90,00	77,40	544,41	2542,28		

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	10 день (среда)					
	Завтрак					
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
324	Пудинг из творога с яблоками	115	17,94	10,47	16,91	233,45
433	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,75
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
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
	Итого за прием	385	23,50	21,02	51,58	489,00
	Второй Завтрак					
446	Кекс столичный	75	4,57	13,84	43,06	315,00
385	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,30
	Итого за прием	255	9,79	18,34	51,70	411,30
	Обед					
26	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,05	3,80	45,50
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87,00
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60
322	Рагу из овощей и мяса	225	15,30	15,30	15,30	260,10
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
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	805	31,39	30,15	82,91	738,60
	Полдник					
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	Ужин					
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	1,33	6,23	5,39	82,60
446	Биточки рубленые из птицы (паровые)	75	13,05	7,35	8,25	153,00
205	Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	575	25,69	20,46	88,20	640,40
	Второй ужин					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
	Итого за прием	190	5,99	1,37	14,70	95,10
	Итого за день	2580	98,04	92,01	325,95	2539,10

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
11 день (четверг)						
<i>Завтрак</i>						
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
211	Омлет натуральный с сыром	85	10,16	15,82	1,45	196,92
121	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	2,97	3,57	6,14	71,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
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	10,06
Итого за прием		555	20,77	29,91	51,31	477,38
<i>Второй Завтрак</i>						
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454,00
579	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00
Итого за прием		370	13,36	12,58	90,98	531,00
<i>Обед</i>						
27	Салат из свеклы и моркови	70	0,91	4,27	5,11	62,30
96	Рассольник ленинградский	200	1,67	4,07	10,15	91,60
310	Шницель рыбный натуральный	100	14,67	1,33	7,07	98,67
184	Рулет картофельный с яйцом	150	9,45	6,60	16,95	165,00
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
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
Итого за прием		800	33,14	17,17	95,92	677,97
<i>Полдник</i>						
338	Фрукты свежие	180	0,72	0,72	17,64	84,60
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого за прием		380	1,72	0,72	37,84	169,40
<i>Ужин</i>						
70	Овощи натуральные соленые	70	0,78	0,07	2,45	14,00
329	Бигус	225	20,25	14,96	5,85	239,63
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		575	27,17	15,92	54,34	470,03
<i>Второй ужин</i>						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
Итого за прием		190	5,99	1,37	14,70	95,10
Итого за день		2870	102,16	77,67	345,08	2420,87

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
12 день (пятница)						
Завтрак						
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
14	Бутерброд горячий с сыром	60	7,50	11,20	14,10	187,00
230	Каша манная молочная жидкая	200	6,07	6,44	30,48	203,90
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
Итого за прием		490	19,09	28,69	70,25	615,10
Второй Завтрак						
314	Сырники из творога	100	18,50	13,50	11,60	246,00
471	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05
579	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00
Итого за прием		315	19,98	14,88	38,33	372,05
Обед						
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00
411	Оладьи из печени по - кунцевски	90	18,54	12,78	17,10	257,40
476	Картофель запеченный	150	4,10	15,10	33,60	286,00
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
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
Итого за прием		790	30,78	32,69	114,68	881,80
Полдник						
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого за прием		370	1,68	0,68	36,86	164,70
Ужин						
95	Икра морковная	70	2,66	5,67	5,25	82,60
440	Плов из птицы	200	20,67	24,67	36,93	452,00
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		550	29,47	31,23	88,22	751,00
Второй ужин						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
Итого за прием		190	5,99	1,37	14,70	95,10
Итого за день		2705	106,98	109,53	363,03	2879,75

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
13 день (суббота)						
Завтрак						
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
70	Овощи натуральные по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,00
204	Макароны отварные с сыром	100	6,77	7,96	17,06	167,20
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
Итого за прием		420	16,15	19,54	63,78	495,40
Второй Завтрак						
410	Ватрушки с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
Итого за прием		275	10,82	6,78	40,68	266,00
Обед						
70	Овощи натуральные соленые	50	0,56	0,05	1,75	10,00
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87,00
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,94	4,76	6,32	76,00
395	Вареники с картофелем	200	21,43	5,49	39,39	292,97
433	Сметана 15 %	10	0,24	1,50	0,32	15,75
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
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
Итого за прием		790	35,17	19,38	97,07	704,12
Полдник						
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
Итого за прием		370	1,68	0,68	36,86	164,70
Ужин						
25	Салат из припущенной моркови с зеленым горошком	70	1,36	4,27	4,06	60,20
333	Рыба запеченная	100	16,20	14,80	0,44	216,00
241	Рис с овощами	150	4,15	2,65	35,50	182,31
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		600	27,85	22,61	86,04	674,91
Второй ужин						
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
Итого за прием		210	0,79	0,57	16,80	74,60
Итого за день		2665	92,45	69,57	341,23	2379,73

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 7-11 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
	14 день (воскресенье)					
	Завтрак					
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00
182	Каша жидкая молочная овсяная	200	7,45	12,22	32,64	271,43
573(ПР)	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,60
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	39,60
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Итого за прием	510	21,09	28,19	78,27	652,23
	Второй Завтрак					
285	Пудинг творожный запеченный	120	18,08	6,40	24,80	228,80
471	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,05
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	335	19,46	7,78	42,63	317,85
	Обед					
70	Овощи натуральные по сезону	70	0,56	0,07	1,19	7,00
119	Суп картофельный с рыбой	200	9,44	3,12	8,64	100,40
374	Мясо в кисло - сладком соусе	100	16,70	17,50	7,80	256,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50
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
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	800	40,94	30,53	103,94	853,30
	Полдник					
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
338	Плоды свежие	170	0,68	0,68	16,66	79,90
	Итого за прием	370	1,68	0,68	36,86	164,70
	Ужин					
85	Салат "Любительский"	70	1,26	7,07	4,97	88,20
368	Суфле из птицы	75	9,66	9,56	3,28	137,81
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	575	20,12	22,32	74,73	579,66
	Второй ужин					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	10	0,59	0,47	7,50	36,60
	Итого за прием	190	5,99	1,37	14,70	95,10
	Итого за день	2780	109,27	90,88	351,12	2662,84
	<i>Среднедневное значение за 14 дней</i>		99,85	87,76	368,31	2563,00
	<i>Норма</i>		77,00	79,00	335,00	2350,00
	<i>Процент выполняемости</i>		129,68	111,09	109,94	109,06