

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 12-18 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	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	466	22,83	35,52	64,64	669,20
	Второй Завтрак					
399	Блинчики со сгущ. молоком	100/20	6,52	3,71	40,47	221,00
385	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00
	Итого за прием	200	12,32	8,71	50,07	328,00
	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
155	Суп Любительский	250	5,90	2,60	25,30	149,00
331	Бифштекс рубленый паровой	100	20,00	13,57	0,00	202,86
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
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	940	42,53	42,93	103,99	976,29
	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					
30	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,50	6,20	7,60	92,00
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	175	17,13	2,88	8,38	128,75
205	Макароны отварные с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08
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	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00
	Итого за прием	765	33,07	17,44	109,86	727,83
	Второй ужин					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	Итого за прием	195	6,29	1,61	18,45	113,40
	Итого за день	3056	118,72	106,89	383,88	2979,42

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
2 день (вторник)						
Завтрак						
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250/5	7,34	8,26	251,18	204,26
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	10,06
Итого за прием		575	21,75	25,01	307,77	548,52
Второй Завтрак						
223	Запеканка из творога	130	19,00	14,37	36,40	351,00
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00
Итого за прием		150	20,64	16,17	56,80	454,40
Обед						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,02	13,44	117,00
411	Оладьи из печени по - кунцевски	120	24,72	17,04	22,80	343,20
472	Картофель в молоке	180	3,48	5,64	28,20	174,00
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
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00
Итого за прием		960	39,17	28,98	128,90	938,20
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	100	1,71	5,00	8,46	85,70
265	Плов	250	27,48	28,15	43,37	536,67
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	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		660	37,53	34,33	111,68	905,37
Второй ужин						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
Итого за прием		195	6,29	1,61	18,45	113,40
Итого за день		3110	127,05	106,78	660,47	3124,58

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 12-18 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	160	10,83	12,74	27,29	267,52		
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
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		
	Итого за прием	510	21,23	23,91	88,44	653,72		
	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	100	4,80	10,70	6,50	141,00		
96	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,50		
301	Рыба, запеченная с яйцом	130	0,91	3,77	11,05	132,60		
476	Картофель запеченный	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		
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00		
	Итого за прием	970	21,36	38,86	141,02	1058,30		
	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	100	0,80	0,10	1,70	10,00		
372	Шницели припущенные из птицы	110	22,00	19,80	11,79	312,71		
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		
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00		
	Итого за прием	700	35,15	24,77	113,86	816,29		
	Второй ужин							
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50		
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90		
	Итого за прием	195	6,29	1,61	18,45	113,40		
	Итого за день	3045	102,07	103,30	436,07	3142,41		

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
4 день (четверг)						
Завтрак						
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
324	Пудинг из творога с яблоками	150	23,40	13,65	22,05	304,50
433	Сметана 15 %	15	0,36	2,25	0,49	23,63
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
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
Итого за прием		465	33,66	26,97	76,99	684,33
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	100	10,12	13,38	3,28	174,00
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75
441	Чахохбили	150	26,80	26,60	7,60	377,00
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
480	Кисель из яблок сушеных	200	0,10	0,01	13,20	53,00
Итого за прием		990	50,50	51,78	106,87	1101,45
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						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
429	Голубцы с мясом и рисом	250	17,26	16,45	15,32	279,03
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	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		660	26,40	17,73	76,88	572,03
Второй ужин						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
Итого за прием		195	6,29	1,61	18,45	113,40
Итого за день		2935	128,31	117,11	367,75	3047,21

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	5 день (пятница)					
	Завтрак					
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,00
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
140	Суп молочный с крупой	250/5	6,12	6,38	20,96	165,75
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	575	21,86	24,15	79,71	623,95
	Второй Завтрак					
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454,00
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
	Итого за прием	370	14,56	13,78	84,08	518,00
	Обед					
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
356	Печень говяжья по-строгоновски	140	27,30	13,16	10,64	270,20
205	Макароны отварные с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08
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
	Итого за прием	980	47,94	26,90	124,56	943,53
	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"	100	1,80	10,10	7,10	126,00
346	Котлеты "Золотая рыбка"	130	22,19	15,43	10,23	268,67
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	720	36,24	41,81	104,37	936,87
	Второй ужин					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	Итого за прием	195	6,29	1,61	18,45	113,40
	Итого за день	3015	128,56	108,92	448,04	3300,45

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
	6 день (суббота)							
	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	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20		
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00		
	Итого за прием	466	22,83	35,52	64,64	669,20		
	Второй Завтрак							
223	Запеканка из творога	130	19,00	14,37	36,40	351,00		
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40		
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00		
	Итого за прием	350	20,64	16,17	56,80	454,40		
	Обед							
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00		
119	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50		
440	Плов из птицы	250	25,83	30,83	46,17	565,00		
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		
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00		
	Итого за прием	910	46,57	36,01	121,43	994,50		
	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	100	1,94	6,10	5,80	86,00		
334	Запеканка картофельная с мясом	250	28,50	19,63	21,25	375,00		
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	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00		
	Итого за прием	660	38,78	26,91	86,91	744,00		
	Второй ужин							
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50		
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90		
	Итого за прием	195	6,29	1,61	18,45	113,40		
	Итого за день	2951	136,79	116,90	385,09	3140,20		

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 12-18 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)	20	4,64	5,90	0,00	72,00		
140	Суп молочный с крупой	250/5	6,12	6,38	20,96	165,75		
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20		
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00		
Итого за прием		575	18,96	21,75	73,11	563,95		
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	250	5,60	4,80	10,18	115,00		
367	Жаркое по - домашнему	250	28,17	26,83	22,33	443,33		
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		
Итого за прием		910	47,56	39,46	102,86	965,33		
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	100	1,30	6,10	7,30	89,00		
308	Котлеты рыбные любительские	130	16,25	1,95	6,76	109,20		
304	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,38	6,45	44,02	251,64		
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	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00		
Итого за прием		720	30,27	15,68	117,94	732,84		
Второй ужин								
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50		
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90		
Итого за прием		195	6,29	1,61	18,45	113,40		
Итого за день		3090	114,58	85,78	403,49	2855,22		

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 12-18 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)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
182	Каша жидкая молочная овсяная	250	9,31	15,27	40,80	339,29
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
Итого за прием		570	25,05	33,04	99,55	797,49
<i>Второй Завтрак</i>						
285	Пудинг творожный запеченный	130	19,59	6,93	26,87	247,87
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40
457	Чай с сахаром	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00
Итого за прием		350	21,23	8,73	47,27	351,27
<i>Обед</i>						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
117	Суп из овощей с фасолью	250	4,00	4,93	9,23	97,25
261/333	Печень, тушенная в соусе	100/50	19,22	13,55	6,68	247,50
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,70	9,01	45,07	292,50
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
480	Кисель из яблок сушеных	200	0,10	0,01	13,20	53,00
Итого за прием		990	39,85	28,67	126,23	943,25
<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	100	4,20	8,10	10,10	130,00
347	Котлеты "Школьные"	110	16,83	12,10	14,63	234,30
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		700	32,85	30,02	106,79	828,50
<i>Второй ужин</i>						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
Итого за прием		195	6,29	1,61	18,45	113,40
Итого за день		3175	126,94	102,75	435,14	3198,60

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			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	250/5	7,34	8,26	251,18	204,26
573(ПР)	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,20
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
	Итого за прием	595	23,22	30,37	309,89	700,66
	Второй Завтрак					
402	Оладьи с изюмом	150	11,52	10,78	61,48	405,60
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
	Итого за прием	370	17,46	16,18	90,68	595,00
	Обед					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
299	Рыба, тушенная в томате с овощами	175	17,13	2,88	8,38	128,75
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
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,10	0,10	11,10	46,00
	Итого за прием	1015	31,98	12,76	123,18	744,07
	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	100	1,71	5,00	8,46	85,70
389	Котлеты "Самарская аппетитка"	110	23,76	20,02	8,36	308,00
472	Картофель в молоке	180	3,48	5,64	28,20	174,00
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	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	700	37,29	31,84	104,88	850,70
	Второй ужин					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	Итого за прием	195	6,29	1,61	18,45	113,40
	Итого за день	3245	117,92	93,44	683,93	3168,53

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 12-18 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	150	23,40	13,65	22,05	304,50
433	Сметана 15 %	15	0,36	2,25	0,49	23,63
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
460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00
	Итого за прием	455	31,20	25,29	69,77	630,93
	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)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
322	Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,00
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
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	910	36,39	33,19	101,74	863,75
	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)	100	1,90	8,90	7,70	118,00
446	Биточки рубленые из птицы (паровые)	100	17,40	9,80	11,00	204,00
205	Макароны отварные с овощами	180	6,21	7,19	34,23	226,08
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	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	690	33,85	27,07	112,79	831,08
	Второй ужин					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	Итого за прием	195	6,29	1,61	18,45	113,40
	Итого за день	2875	119,19	106,17	391,30	3015,16

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
11 день (четверг)						
Завтрак						
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)	250/5	3,79	4,56	7,83	90,78
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	10,06
Итого за прием		640	23,71	31,23	65,87	559,96
Второй Завтрак						
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
Обед						
27	Салат из свеклы и моркови	100	1,30	6,10	7,30	89,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,50
310	Шницель рыбный натуральный	130	19,07	1,73	9,19	128,27
184	Рулет картофельный с яйцом	180	11,34	7,92	20,34	198,00
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
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
Итого за прием		970	42,44	22,03	119,98	856,77
Полдник						
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
Ужин						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
329	Бигус	250	22,50	16,63	6,50	266,25
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	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		660	31,64	17,91	68,06	559,25
Второй ужин						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
Итого за прием		195	6,29	1,61	18,45	113,40
Итого за день		3215	119,15	86,06	401,18	2789,77

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 12-18 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	250	7,59	8,05	38,10	254,88
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
Итого за прием		560	21,96	30,56	85,83	705,68
Второй Завтрак						
314	Сырники из творога	150	27,75	20,25	17,40	369,00
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40
579	Чай с шиповником	200	0,40	0,10	18,40	77,00
Итого за прием		370	29,59	22,05	46,90	511,40
Обед						
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
411	Оладьи из печени по - кунцевски	120	24,72	17,04	22,80	343,20
476	Картофель запеченный	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
494	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,01	17,50	72,00
Итого за прием		960	40,58	41,27	143,61	1115,15
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	100	3,80	8,10	7,50	118,00
440	Плов из птицы	250	25,83	30,83	46,17	565,00
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	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		660	37,97	40,11	113,53	966,00
Второй ужин						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
Итого за прием		195	6,29	1,61	18,45	113,40
Итого за день		3115	138,07	136,28	445,17	3576,33

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 12-18 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	160	10,83	12,74	27,29	267,52
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
467	Напиток из цикория с молоком	200	4,50	3,70	18,10	124,00
Итого за прием		510	22,33	24,66	86,89	658,72
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 по сезону	50	0,40	0,05	0,85	5,00
76	Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87,00
123	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,43	5,95	7,90	95,00
395	Вареники с картофелем	235	25,18	6,45	46,29	344,24
433	Сметана 15 %	15	0,36	2,25	0,49	23,63
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
Итого за прием		910	41,56	22,57	118,62	843,87
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	100	1,94	6,10	5,80	86,00
333	Рыба запеченная	130	21,06	19,24	0,57	280,80
241	Рис с овощами	180	4,98	3,18	42,60	218,77
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	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
Итого за прием		720	36,32	29,70	108,83	868,57
Второй ужин						
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
Итого за прием		195	6,29	1,61	18,45	113,40
Итого за день		2980	119,00	86,00	410,34	2915,26

Сезон: весенне - летний; Возрастная категория 12-18 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	250	9,31	15,27	40,80	339,29
573(ПР)	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
575(ПР)	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,72	0,52	15,92	79,20
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Итого за прием	590	25,07	31,59	99,31	783,09
	Второй Завтрак					
285	Пудинг творожный запеченный	130	19,59	6,93	26,87	247,87
471	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,40
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	350	21,33	8,73	47,47	353,27
	Обед					
70	Овощи натуральные по сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00
119	Суп картофельный с рыбой	250	11,80	3,90	10,80	125,50
374	Мясо в кисло - сладком соусе	130	21,71	22,75	10,14	332,80
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
481	Кисель витаминный	200	0,10	0,10	12,40	51,00
	Итого за прием	970	52,41	38,67	130,24	1077,30
	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"	100	1,80	10,10	7,10	126,00
368	Суфле из птицы	100	12,88	12,75	4,38	183,75
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
459	Чай с лимоном	200/10/7	0,30	0,10	9,50	40,00
	Итого за прием	690	26,69	29,79	95,86	757,45
	Второй ужин					
386	Кисломолочный напиток	180	5,40	0,90	7,20	58,50
581(ПР)	Кондитерские изделия	15	0,89	0,71	11,25	54,90
	Итого за прием	195	6,29	1,61	18,45	113,40
	Итого за день	3165	133,46	111,07	428,19	3249,20
	Среднедневное значение за 14 дней		123,56	104,82	448,57	3107,31
	Норма		90,00	92,00	383,00	2720,00
	Процент выполняемости		137,29	113,93	117,12	114,24