

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «Комбинат питания»


Т.В. Меркулова
« » 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ ДО «ДООЦ «Огонёк»


А.В. Бойцев
_____ 2024 г.



ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: **старше 12 лет**

Стоимость питания: **730 руб. 44 коп.**

Рацион: Огонёк**Неделя: 1****День недели: понедельник**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Гуляш из курицы филе	100	14,70	18,44	5,71	213,20	437,01
Рис отварной	200	8,30	6,15	55,50	307,08	511
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686,01
Хлеб дарницкий	50	1,96	0,39	14,35	70,00	ГОСТ
Итого за Завтрак	550,00	24,98	24,99	90,54	650,28	
Второй завтрак						
Сок фруктовый фасовка	200	2,00	0,40	40,40	184,00	ГОСТ
Итого за Второй завтрак	200,00	2,00	0,40	40,40	184,00	
Обед						
Салат здоровье	50	0,10	3,10	5,20	96,20	23
Суп крестьянский с крупой и кур.филе со сметаной (перловка)	250	9,80	7,40	19,20	183,20	157
Поджарка из свинины (карбонат).	100	14,20	24,60	5,90	342,54	424,01
Макаронны отварные	180	7,30	3,10	38,90	201,20	516,01
Компот из апельсинов	200	0,49	0,11	34,31	142,92	636
Хлеб дарницкий	20	2,80	0,55	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Обед	800,00	34,69	38,86	124,01	1 066,06	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	0
Ватрушка с повидлом	150	7,03	4,59	48,94	260,67	741
Итого за полдник	350	12,83	10,99	58,34	367,67	
Ужин						
Рагу из птицы	300	16,32	17,22	37,50	292,30	489,01
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,20	31,96	132,30	639,01
Абрикос	50	0,45	0,05	4,50	22,00	
Хлеб дарницкий	50	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Итого за Ужин	600	18,67	17,75	84,21	496,60	
Второй ужин						
Коктейль молочный	200	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
Итого за Второй ужин	200	5,80	6,40	9,40	118,00	
Итого за день		98,97	99,39	406,90	2 882,61	

Рацион: Огонёк**Неделя: 1****День недели: вторник**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная с маслом	250	8,35	5,58	43,20	200,82	3,01
Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,07	165,40	686,01
Батон нарезной	36	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
йогурт	64	2,40	2,50	16,70	100,00	0
Итого за Завтрак	550	15,97	12,40	94,22	474,95	
Второй завтрак						
Сок фруктовый фасовка	200	2,00	0,40	40,40	184,00	0
Итого за Второй завтрак	200	2,00	0,40	40,40	184,00	
Обед						
Помидоры (доп. гарнир)	50	0,24	8,50	2,30	97,97	19,05
Суп гороховый с окорочком	250	13,11	7,54	23,54	226,08	139
Шницель по-ижорски	100	11,18	11,33	8,54	135,35	121,02
Картофельное пюре	200	2,24	3,31	22,71	151,33	520
Компот из свежих яблок и изюма	200	0,30	0,19	31,25	129,11	631
Хлеб Дарницкий	50	4,20	0,83	30,75	150,00	ГОСТ
Итого за Обед	800,00	31,27	31,70	119,09	889,84	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	0
Булочка с корицей	150	5,86	8,51	44,30	275,46	14,2
Итого за полдник	350	11,66	14,91	53,70	382,46	
Ужин						
Салат из свежей капусты со свежим огурцом и маслом	100	3,21	3,52	10,08	89,97	43
Пудинг из курицы	100	19,34	26,30	12,44	355,60	472
Греча отварная	180	8,72	5,51	40,34	251,79	508,01
Компот из груш	200	0,14	0,10	27,13	110,36	20,02
Хлеб дарницкий	20	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Итого за Ужин	600	32,81	35,71	100,24	857,72	
Второй ужин						
Коктейль молочный	200	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
Итого за Второй ужин	200	5,80	6,40	9,40	118,00	
Итого за день		99,51	101,52	417,05	2 906,97	

Рацион: Огонёк**Неделя: 1****День недели: среда**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Фрикадельки в том.соусе	100	10,10	5,51	18,40	143,40	1,33
Макароны отварные	200	6,80	5,44	46,20	282,20	516,01
Хлеб дарницкий	50	1,96	0,39	14,35	70,00	761
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686,01
Итого за Завтрак	550	18,88	11,35	93,93	555,60	
Второй завтрак						
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0
Итого за Второй завтрак	200	0,80	0,80	19,60	94,00	
Обед						
Огурцы свежие с маслом растительным (доп. гарнир)	25	0,10	2,20	1,20	94,54	16
Борщ из свежей капусты с окорочком	250	8,50	10,30	11,30	181,05	109,01
Плов из филе куриного	300	19,20	24,21	52,30	478,32	492,01
Компот из мандарин	200	0,44	0,11	34,07	140,60	38,01
Хлеб дарницкий	25	4,20	0,83	30,75	150,00	761
Итого за Обед	800	32,44	37,65	129,62	1 044,51	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	0
Булочка фруктовая с грушей	150	4,32	2,38	48,20	181,87	1,28
Итого за полдник	350	10,12	8,78	57,60	288,87	
Ужин						
Сельдь с маслом	60	8,30	12,20	4,51	173,20	750
Запеканка картофельная с куриным филе	250	13,50	19,20	18,40	283,20	480,01
Компот из яблок и кураги	200	0,63	0,13	31,37	130,13	29,01
Бутерброд с сыром	40	7,93	7,17	9,25	96,23	ГОСТ
Хлеб дарницкий	50	4,20	0,83	30,75	150,00	761
Итого за Ужин	600	34,56	39,53	94,28	832,76	
Второй ужин						
Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0
Итого за Второй ужин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	
Итого за день		98,60	98,51	411,23	2 901,74	

Рацион: Огонёк**Неделя: 1****День недели: четверг**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	50	1,43	12,90	9,37	112,32	6,01
Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	34,50	19,21	52,31	343,20	326,03
Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	693
Йогурт	100	2,40	2,50	16,70	100,00	0
Итого за Завтрак	550	38,38	34,62	93,46	616,71	
Второй завтрак						
Слива	200	1,60	0,60	19,20	98,00	776
Итого за Второй завтрак	200	1,60	0,60	19,20	98,00	
Обед						
Помидоры и огурцы свежие с маслом растительным (доп. гарнир)	50	0,10	2,30	3,12	96,11	19
Суп похлебка по-суворовски	250	4,80	6,23	12,91	134,20	89,01
Говядина, тушенная с овощами	250	17,10	29,86	28,40	423,40	84,01
Компот "5 за контрольную"	200	0,55	0,22	35,18	153,15	9
Хлеб Дарницкий	50	4,20	0,83	30,75	150,00	761
Итого за Обед	800	26,75	39,44	110,36	956,86	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	0
Булочка московская	150	6,36	3,53	42,86	232,44	1,21
Итого за полдник	350	12,16	9,93	52,26	339,44	
Ужин						
Огурцы свежие с маслом растительным (доп. гарнир)	50	0,10	2,30	3,50	75,23	16,05
Шницель куриный натуральный рубленый	50	12,40	9,34	13,40	185,30	450,01
Макаронные отварные	150	4,50	3,20	38,20	221,30	516,01
Компот из груш	200	0,16	0,12	28,07	119,30	20,3
Виноград	100	0,60	0,60	15,40	72,00	ГОСТ
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	100,00	761
Итого за Ужин	600	20,56	16,12	119,07	773,13	
Второй ужин						
Персик	200	1,80	0,20	19,00	90,00	ГОСТ
Итого за Второй ужин	200	1,80	0,20	19,00	90,00	
Итого за день		101,25	100,91	413,35	2 874,14	

Рацион: Огонёк**Неделя: 1****День недели: пятница**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом	50	15,85	14,34	21,33	154,21	3,01
Омлет натуральный с маслом	250	23,12	14,65	9,32	195,43	340,01
Чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	15,19	62,38	686,01
Кукуруза (доп. гарнир)	50	1,30	0,62	5,46	35,88	ГОСТ
Итого за Завтрак	550,00	40,35	29,62	51,30	447,90	
Второй завтрак						
Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0
Итого за Второй завтрак	200	1,80	0,40	16,20	86,00	
Обед						
Салат из свежей капусты с зеленью	50	0,31	1,11	8,43	35,44	45,03
Рассольник Ленинградский с окорочком и сметаной (перловка)	250	8,75	10,44	23,54	235,13	132,04
Оладушки Алтайские	100	13,20	17,40	13,22	278,33	117,01
Рис отварной	180	3,21	3,57	43,31	217,22	511
Компот из свежих слив	200	0,38	0,14	28,31	118,02	631
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	20	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Обед	800	28,65	33,22	137,31	984,14	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	0
Булочка со сгущенным молоком	150	4,00	1,60	33,15	275,00	26
Итого за полдник	350	9,80	8,00	42,55	382,00	
Ужин						
Салат из помидоров с перцем	50	0,15	3,20	6,54	98,57	22
Биточки куриные минские	75	13,85	16,33	15,44	254,32	133,01
Рагу из овощей	150	2,34	9,32	43,14	192,33	541
Компот из кураги	200	1,04		30,16	115,33	638
Слива	100	0,80	0,30	9,60	49,00	ГОСТ
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	25	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Итого за Ужин	600	19,58	29,43	115,13	759,55	
Второй ужин						
Сок фруктовый фасовка	200	2,00	0,40	40,40	184,00	0
Итого за Второй ужин	200	2,00	0,40	40,40	184,00	
Итого за день		102,18	101,07	402,89	2 843,59	

Рацион: Огонёк**Неделя: 1****День недели: суббота**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая с маслом	200	8,32	9,43	38,30	245,13	773
Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686,01
Бутерброд с маслом	50	1,40	8,77	9,33	95,42	ГОСТ
Йогурт	100	2,40	2,50	16,70	100,00	ГОСТ
Итого за Завтрак	550	12,17	20,71	79,41	501,74	
Второй завтрак						
Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00	ГОСТ
Итого за Второй завтрак	200	0,80	0,60	20,60	94,00	
Обед						
Щи из свежей капусты с куриным филе	250	9,44	18,44	12,33	187,15	124,04
Чахохбили	100	19,23	23,15	23,55	313,50	491,01
Греча отварная	200	8,72	8,15	42,44	283,32	508,01
Компот из яблок и мандаринов	200	0,30	0,13	27,66	114,19	29,01
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Обед	800	40,49	50,43	126,48	998,16	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
Хачапури	150	10,00	2,70	47,33	268,33	9
Итого за полдник	350	15,80	9,10	56,73	375,33	
Ужин						
Котлета сочная	100	15,32	12,33	6,21	245,33	ттк 81
Рис отварной	180	3,81	2,31	43,32	217,22	511
Компот из апельсинов и изюма	200	0,59	0,13	32,28	152,33	ГОСТ
Банан	100	1,50	0,50	21,00	102,31	ГОСТ
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	20	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Итого за Ужин	600	22,62	15,55	113,06	767,19	
Второй ужин						
Коктейль молочный	200	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
Итого за Второй ужин	200	5,80	6,40	9,40	118,00	
Итого за день		97,68	102,79	405,68	2 854,42	

Рацион: Огонёк**Неделя: 1****День недели: воскресенье**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Запеканка со сгущенным молоком	200	15,45	16,33	43,25	312,30	354
Яйцо вареное	80	4,06	3,68	0,22	50,24	ГОСТ
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686,01
Бутерброд с сыром	70	15,85	14,34	18,50	192,46	ГОСТ
Итого за Завтрак	550	35,38	34,36	76,95	615,00	
Второй завтрак						
Персик	200	1,80	0,20	19,00	90,00	ГОСТ
Итого за Второй завтрак	200	1,80	0,20	19,00	90,00	
Обед						
Суп рисовый с окорочком	250	11,32	5,31	18,10	145,32	147-2004
Шницель рыбный	100	6,24	6,14	19,01	195,40	388,01
Картофельное пюре	180	2,24	2,56	23,71	143,12	520
Компот из груш и изюма	200	0,31	0,10	32,13	131,23	20,02
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	70	4,20	0,84	30,75	150,00	ГОСТ
Итого за Обед	800	24,31	14,95	123,70	765,07	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
Ватрушка каприз	150	4,40	2,30	45,30	192,30	38
Итого за полдник	350	10,20	8,70	54,70	299,30	
Ужин						
Салат витаминный	100	1,61	12,33	20,10	219,20	ГОСТ
Окорочек жареный с чесноком	100	21,24	25,33	4,57	332,40	101,01
Макароны отварные	180	3,24	2,99	39,20	223,40	516,01
Компот "5 за контрольную"	200	0,55	0,22	35,18	155,14	9
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	20	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Итого за Ужин	600	28,04	41,15	109,30	980,14	
Второй ужин						
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	ГОСТ
Итого за Второй ужин	200	0,80	0,80	19,60	94,00	
Итого за день		100,53	100,16	403,25	2 843,51	
Среднее значение за 7 дней		99,82	100,62	408,62	2 872,43	

Рацион: Огонёк**Неделя: 2****День недели: понедельник**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Яйцо вареное	80	3,06	2,30	1,22	50,24	4
Каша пшеничная с маслом	250	12,34	7,21	45,12	215,33	3,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686,01
Батон нарезной	20	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак	550	16,77	10,04	70,57	334,30	
Второй завтрак						
Банан	200,00	3,00	1,00	42,00	192,00	ГОСТ
Итого за Второй завтрак	200,00	3,00	1,00	42,00	192,00	
Обед						
Суп вермишелевый с курины филе	250	5,70	4,31	17,21	163,14	147
Поджарка из свинины (карбонат).	100	23,14	41,22	23,15	511,55	424,01
Рис отварной	200	2,91	3,67	42,20	232,43	520
Компот из смеси сухофруктов	200	0,52	0,21	43,15	143,14	9
Хлеб дарницкий	50	4,20	0,83	30,75	150,00	ГОСТ
Итого за Обед	800,00	36,47	50,24	156,46	1 200,26	
Полдник						
Яблоко	350,00	1,12	1,12	27,44	131,60	ГОСТ
Итого за полдник	350,00	1,12	1,12	27,44	131,60	
Ужин						
Салат ассорти с перцем	100	10,20	20,10	8,91	213,44	772
Биточки куриные минские	100	18,45	9,32	26,33	235,14	133,01
Греча отварная	180	9,88	4,21	42,33	251,79	508,01
Компот из изюма	200	0,46	0,10	28,13	145,13	638
Хлеб дарницкий	20	1,40	0,28	10,25	50,00	761
Итого за Ужин	600	40,39	34,01	115,95	895,50	
Второй ужин						
Слива	200	1,60	0,60	19,20	98,00	ГОСТ
Итого за Второй ужин	200	1,60	0,60	19,20	98,00	
Итого за день		99,35	97,01	431,62	2 851,66	

Рацион: Огонёк**Неделя: 2****День недели: вторник**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с маслом	50	1,38	4,65	9,29	53,21	ГОСТ
Каша геркулесовая с маслом	200	14,23	7,55	22,31	211,30	3,05
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686,01
Йогурт	100	2,40	2,50	16,70	100,00	ГОСТ
Итого за Завтрак	550	18,06	14,71	63,38	425,70	
Второй завтрак						
Сок фруктовый фасовка	200	2,00	0,40	40,40	184,00	ГОСТ
Итого за Второй завтрак	200	2,00	0,40	40,40	184,00	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,25	7,05	2,20	85,44	1
Суп из овощей с кур.окороком и зеленью	250	15,63	13,55	19,30	193,14	135-2004
Гуляш из курицы филе	100	19,43	11,32	25,14	254,13	437,01
Макароны отварные	180	5,64	3,99	38,20	221,34	516,01
Компот из персиков	200	0,34	0,04	27,53	113,23	ГОСТ
Хлеб Дарницкий	20	1,40	0,28	10,25	50,00	761
Итого за Обед	800	42,69	36,23	122,62	917,28	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
Слойка Снежная	150	6,81	15,48	51,90	374,89	18,01
Итого за полдник	350	12,61	21,88	61,30	481,89	
Ужин						
Салат из свежей капусты с маслом	50	0,69	1,04	6,03	32,44	43,02
Шницель любительский	100	11,14	7,26	38,33	174,23	30,01
Рис отварной	180	3,81	3,67	45,30	217,22	511
Компот из апельсинов	200	0,49	0,11	34,31	154,32	39,01
Булочка ореховая в сгущенном молоке	50	6,96	7,46	42,57	272,43	ГОСТ
Хлеб Дарницкий	20	1,40	0,28	10,25	50,00	761
Итого за Ужин	600	24,49	19,82	176,79	900,64	
Второй ужин						
Коктейль молочный	200	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
Итого за Второй ужин	200	5,80	6,40	9,40	118,00	
Итого за день		103,65	99,04	433,49	2 843,51	

Рацион: Огонёк**Неделя: 2****День недели: среда**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Кукуруза консервированная	45	1,00	0,48	4,20	27,60	ГОСТ
Фрикадельки куриные в сметанном соусе	100	19,32	14,21	9,23	131,40	101,03
Греча отварная	180	8,72	5,61	38,45	251,79	508,01
Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,07	151,36	686,01
Хлеб Дарницкий	25	1,40	0,28	10,25	50,00	761
Итого за Завтрак	550	34,31	24,38	87,20	612,15	
Второй завтрак						
Абрикос	200	1,80	0,20	18,00	88,00	ГОСТ
Итого за Второй завтрак	200	1,80	0,20	18,00	88,00	
Обед						
Салат из свеклы с маслом	45	3,44	5,32	12,30	109,35	16-2004
Рассольник Ленинградский	250	2,47	3,53	18,90	123,14	132-2004
Шницель школьный	100	15,63	7,60	15,44	154,20	5,01
Рагу из овощей	180	3,34	5,61	28,15	156,12	541
Компот из кураги	200	1,06	0,07	30,25	126,70	639,01
Хлеб Дарницкий	25	1,40	0,28	10,25	100,00	761
Итого за Обед	800	27,34	22,41	115,29	769,51	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
Булочка с вареной сгущенкой	150	1,99	2,49	16,49	113,21	1,21
Итого за полдник	350	7,79	8,89	25,89	220,21	
Ужин						
Салат витаминный	75	3,21	11,20	12,38	150,33	39
Плов из свинины, карбонат	300	23,54	32,11	123,15	744,58	492,01
Компот из свежих слив	200	0,38	0,14	28,31	125,13	631
Хлеб Дарницкий	25	1,40	0,28	10,25	50,00	761
Итого за Ужин	600	28,53	43,73	174,09	1 070,04	
Второй ужин						
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	ГОСТ
Итого за Второй ужин	200	0,80	0,80	19,60	94,00	
Итого за день		100,57	100,41	440,07	2 853,91	

Рацион: Огонёк**Неделя: 2****День недели: четверг**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	4,33	3,22	9,25	53,22	6,01
Запеканка творожная с повидлом	200	19,22	23,55	45,33	375,12	326,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	693
Йогурт	100	2,40	2,50	16,70	100,00	ГОСТ
Итого за Завтрак	550	25,97	29,28	86,26	588,34	
Второй завтрак						
Сок фруктовый фасовка	200	2,00	0,40	40,40	184,00	ГОСТ
Итого за Второй завтрак	200	2,00	0,40	40,40	184,00	
Обед						
Супчик сытный с куриным окорочком	250	13,43	13,21	26,20	255,32	тгк 90
Печень по-строгановски	100	13,35	5,56	31,20	135,14	431-2004
Макароны отварные	180	5,64	2,29	41,35	211,65	516,01
Компот из абрикосов	200	0,40	0,04	27,95	115,80	ГОСТ
Хлеб Дарницкий	70	4,20	0,84	30,75	150,00	761
Итого за Обед	800	37,02	21,94	157,45	867,91	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
Батончик ленинградский	150	9,25	13,24	32,34	335,13	1,28
Итого за полдник	350	15,05	19,64	41,74	442,13	
Ужин						
Салат из свежей капусты с маслом	100	2,26	8,14	15,10	109,24	43,02
Котлета сочная	100	4,55	10,06	28,33	265,14	1,33
Картофельное пюре	180	3,24	4,56	22,71	132,43	520
Компот из яблок и апельсинов	200	0,45	0,17	29,42	124,13	39,1
Хлеб Дарницкий	20	2,80	0,56	20,50	100,00	761
Итого за Ужин	600	13,30	23,49	87,73	730,94	
Второй ужин						
Коктейль молочный	200	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
Итого за Второй ужин	200	5,80	6,40	9,40	118,00	
Итого за день		99,14	101,15	422,98	2 931,32	

Рацион: Огонёк**Неделя: 2****День недели: пятница**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром и маслом	50	8,36	15,22	10,21	192,73	3,01
Омлет натуральный с маслом	250	12,31	17,23	18,33	253,14	340,01
Чай с сахаром	200	0,08	0,01	15,19	62,38	686,01
Кукуруза (доп. гарнир)	50	1,25	0,60	5,25	34,50	ГОСТ
Итого за Завтрак	550	22,00	33,06	48,98	542,75	
Второй завтрак						
Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	ГОСТ
Итого за Второй завтрак	200	1,80	0,40	16,20	86,00	
Обед						
Салат витаминный	75	1,04	10,21	12,35	135,44	39
Борщ из свежей капусты с окорочком	250	9,03	5,48	25,14	187,14	110,01
Жаркое по-домашнему	250	23,14	11,24	49,42	383,12	436,02
Компот из яблок и апельсинов	200	0,33	0,13	27,83	109,24	29,01
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	25	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Итого за Обед	800	34,94	27,34	124,99	864,94	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
Булочка детская с маком и изюмом	150	14,18	11,33	56,23	334,76	16,01
Итого за полдник	350	19,98	17,73	65,63	441,76	
Ужин						
Салат из свежих помидоров и огурцов со сметаной	100	1,42	2,15	9,23	68,33	19,04
Зразы куриные	100	13,24	15,33	68,35	342,14	766
Рис отварной	180	3,81	3,67	42,43	202,34	511
Компот из апельсинов и кураги	200	0,88	0,11	38,28	160,10	636
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	20	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Итого за Ужин	600	20,75	21,54	168,54	822,91	
Второй ужин						
Абрикос	200	1,80	0,20	18,00	88,00	ГОСТ
Итого за Второй ужин	200	1,80	0,20	18,00	88,00	
Итого за день		101,27	100,27	442,34	2 846,36	

Рацион: Огонёк**Неделя: 2****День недели: суббота**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная с маслом	250	13,21	13,22	32,34	257,13	3,02
Чай с сахаром	200	0,08	0,01	15,19	62,38	686,01
Батон нарезной с микронутриентами	25	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Йогурт	75	2,40	2,50	16,70	100,00	ГОСТ
Итого за Завтрак	550	17,04	16,25	73,48	428,24	
Второй завтрак						
Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	ГОСТ
Итого за Второй завтрак	200	3,00	1,00	42,00	192,00	
Обед						
Щи из свежей капусты с куриным филе (крупа перловка)	250	6,80	9,44	18,34	172,14	128
Курица тушеная в сметанном соусе	100	13,63	15,14	15,30	273,15	493,01
Греча отварная	180	8,72	4,61	42,33	251,79	508,01
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,20	31,96	132,30	639,01
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	70	4,20	0,84	30,75	150,00	ГОСТ
Итого за Обед	800	33,85	30,23	138,68	979,38	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
Булочка фруктовая с грушей	150	4,32	2,38	35,99	181,87	1,32
Итого за полдник	350	10,12	8,78	45,39	288,87	
Ужин						
Салат из свеклы с соленым огурцом	100	3,21	17,54	9,15	198,33	68
Окорочек жареный с чесноком	100	25,31	35,14	17,22	287,13	494
Картофельное пюре	180	3,24	4,56	25,14	145,34	520
Компот из свежих яблок и абрикос	200	0,28	0,09	27,60	125,14	39,05
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	20	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Ужин	600	34,84	40,35	99,61	855,94	
Второй ужин						
Черешня	200	2,20	0,80	21,20	104,00	ГОСТ
Итого за Второй ужин	200	2,20	0,80	21,20	104,00	
Итого за день		101,05	97,41	420,36	2 848,43	

Рацион: Огонёк**Неделя: 2****День недели: воскресенье**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Запеканка с повидлом	200	29,04	18,33	75,32	415,33	354
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686,01
Яйцо вареное	80	4,06	3,68	0,22	50,24	ГОСТ
Батон нарезной с микронутриентами	20	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Итого за Завтрак	500	34,47	22,54	99,77	534,30	ГОСТ
Второй завтрак						
Персик	200	1,80	0,20	19,00	90,00	ГОСТ
Итого за Второй завтрак	200	1,80	0,20	19,00	90,00	
Обед						
Салат из помидоров с перцем	75	0,62	16,33	5,66	165,43	22
Уха рыбацкая (минтай)	250	5,28	1,56	18,14	142,33	199,01
Голубцы ленивые с куриным филе	250	13,42	9,22	32,14	285,31	1,377
Компот из яблок	200	0,18	0,17	27,96	121,34	631
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	25	4,20	0,84	30,75	150,00	ГОСТ
Итого за Обед	800	23,70	28,12	114,65	864,41	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
Булочка Московская	150	9,91	6,75	43,12	271,24	20,05
Итого за полдник	350	15,71	13,15	52,52	378,24	
Ужин						
Салат ассорти с перцем	75	0,72	17,32	6,09	205,44	772
Котлета по-пожарски	100	12,33	11,24	35,23	161,33	137
Макароны отварные	200	7,52	6,65	48,00	232,44	516,01
Компот из персиков	200	0,34	0,04	28,44	113,23	ГОСТ
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	25	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Итого за Ужин	600	22,31	35,53	128,01	762,44	
Второй ужин						
Груша	200	0,80	0,60	20,60	94,00	ГОСТ
Итого за Второй ужин	200	0,80	0,60	20,60	94,00	
Итого за день		98,79	100,14	434,55	2 723,39	
Среднее значение за 7 дней		100,18	99,98	420,41	2 857,54	