

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «Комбинат питания»


_____ Т.В. Меркулова

« 31 » 05 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ ДО «ДООЦ «Огонёк»


_____ А.В. Бойцев

« 31 » 05 2024 г.



ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 7 до 11 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	2,33	11,32	6,21	251,30	437,01
Рис отварной	150	6,57	5,22	49,53	209,20	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	500	10,88	16,94	85,07	590,50	
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						
Суп крестьянский с крупой и кур.филе со сметаной (перловка)	200	12,33	6,33	15,66	191,20	157
Поджарка из свинины (карбонат).	100	14,52	22,34	0,50	45,30	424,01
Макаронны отварные	150	5,54	3,21	31,30	201,30	516,01
Компот из апельсинов	200	0,49	0,11	34,31	151,20	636
Хлеб дарницкий	50	2,80	0,55	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Обед	700,00	35,68	32,54	102,27	689,00	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	0
Ватрушка с повидлом	100	7,03	4,59	48,94	275,40	741
Итого за полдник	300	12,83	10,99	58,34	382,40	
Ужин						
Рагу из птицы	200	16,34	23,24	27,31	312,50	489,01
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,20	31,96	132,30	639,01
Абрикос	75	0,45	0,05	4,50	22,00	
Хлеб дарницкий	25	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Итого за Ужин	500	18,69	23,77	74,02	516,80	
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		85,88	91,04	369,50	2 480,70	

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная с маслом	200	8,32	7,31	26,74	272,31	3,01
Какао с молоком	200	3,87	3,80	28,34	168,33	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	500	15,94	14,13	81,03	549,37	
Второй завтрак						
Сок фруктовый фасовка	200	2,00	0,40	42,33	184,00	0
Итого за Второй завтрак	200	2,00	0,40	42,33	184,00	
Обед						
Помидоры (доп. гарнир)	50	0,24	10,07	1,68	97,97	19,05
Суп гороховый с окорочком	200	8,31	7,22	10,28	19,75	139
Шницель по-ижорски	100	9,27	6,32	4,35	75,43	121,02
Картофельное пюре	150	3,10	3,51	17,22	110,21	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	700,00	25,42	28,14	95,53	582,47	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	0
Булочка с корицей	100	5,86	8,51	44,30	283,34	14,2
Итого за полдник	300	11,66	14,91	53,70	390,34	
Ужин						
Салат из свежей капусты со свежим огурцом и маслом	40	1,56	3,21	10,33	89,97	43
Пудинг из курицы	90	14,55	15,40	0,10	268,34	472
Греча отварная	150	6,10	3,81	33,44	234,75	508,01
Компот из груш	200	0,14	0,10	27,13	115,42	20,02
Хлеб дарницкий	20	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Итого за Ужин	500	23,75	22,80	81,25	758,48	
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		84,57	86,78	363,24	2 582,66	

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	7,43	5,33	15,43	135,21	1,33
Макароны отварные	150	5,54	3,21	31,30	201,30	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	500	14,95	8,94	76,06	466,51	
Второй завтрак						
Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	85,00	0
Итого за Второй завтрак	200	0,80	0,80	19,60	85,00	
Обед						
Салат из свежих огурцов, масла	60	0,29	5,11	0,78	94,54	16
Борщ из свежей капусты с окорочком	200	9,84	9,23	23,42	155,76	109,01
Плов из филе куриного	200	15,32	19,32	18,42	283,44	492,01
Компот из мандарин	200	1,22	0,11	38,32	152,33	38,01
Хлеб дарницкий	40	4,20	0,83	30,75	150,00	761
Итого за Обед	700	30,87	34,60	111,69	836,07	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	0
Булочка фруктовая с грушей	100	4,32	2,38	35,99	181,87	1,28
Итого за полдник	300	10,12	8,78	45,39	288,87	
Ужин						
Сельдь с маслом	35	6,54	9,20	0,10	119,20	750
Запеканка картофельная с куриным филе	200	8,54	17,44	18,42	278,54	480,01
Компот из яблок и кураги	200	0,63	0,13	31,37	130,13	29,01
Бутерброд с сыром и маслом	40	7,93	7,17	14,32	132,15	ГОСТ
Хлеб дарницкий	25	4,20	0,83	30,75	150,00	761
Итого за Ужин	500	27,84	34,77	94,96	810,02	
Второй ужин						
Апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	ГОСТ
Итого за Второй ужин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	
Итого за день		86,38	88,29	363,90	2 572,47	

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	120,93	6,01
Запеканка творожная с молоком сгущенным	180	32,44	18,35	39,44	432,31	326,03
Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	693
Йогурт	70	2,40	2,50	16,70	100,00	0
Итого за Завтрак	500	36,32	33,76	80,59	714,43	
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						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,25	6,54	1,20	96,11	19
Суп похлебка по-суворовски	200	3,80	3,81	7,54	98,20	89,01
Говядина, тушенная с овощами	200	14,60	17,22	22,44	344,21	84,01
Компот "5 за контрольную"	200	0,55	0,22	31,44	147,06	9
Хлеб Дарницкий	40	4,20	0,83	30,75	150,00	761
Итого за Обед	700	23,40	28,62	93,37	835,58	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	0
Булочка московская	100	6,36	3,53	42,86	227,15	1,21
Итого за полдник	300	12,16	9,93	52,26	334,15	
Ужин						
Шницель куриный натуральный рубленный	75	3,21	7,44	3,66	122,34	450,01
Макароны отварные	150	3,10	2,33	32,11	192,33	516,01
Компот из груш	200	0,16	0,12	28,07	115,06	20,3
Виноград	50	0,60	0,60	15,40	72,00	ГОСТ
Хлеб Дарницкий	25	2,80	0,56	20,50	100,00	761
Итого за Ужин	500	9,87	11,05	99,74	601,73	
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		85,15	84,16	364,16	2 673,89	

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	48	15,85	14,34	18,50	205,32	3,01
Омлет натуральный с маслом	200	8,32	15,34	12,33	172,44	340,01
Чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	15,19	62,38	686,01
Кукуруза (доп.гарнир)	52	1,30	0,62	5,46	35,88	ГОСТ
Итого за Завтрак	500	25,55	30,31	51,48	476,02	
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						
Рассольник Ленинградский с окорочком и сметаной (перловка)	200	7,55	9,14	15,20	125,44	132,04
Оладушки Алтайские	100	14,23	13,20	32,44	278,44	117,01
Рис отварной	150	2,81	3,67	29,44	121,40	511
Компот из свежих слив	200	0,38	0,14	28,31	118,02	631
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Обед	700	27,77	26,71	125,89	743,30	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	0
Булочка со сгущенным молоком	100	4,00	1,60	32,41	289,33	26
Итого за полдник	300	9,80	8,00	41,81	396,33	
Ужин						
Биточки куриные минские	100	9,88	14,21	8,32	234,21	133,01
Рагу из овощей	200	4,21	5,54	23,45	172,33	541
Компот из кураги	200	1,04		43,19	185,44	638
Слива	75	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	17,33	20,33	94,81	690,98	
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		84,25	86,15	370,59	2 576,63	

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	6,32	7,32	28,23	183,12	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	83,53	ГОСТ
Йогурт	50	2,40	2,50	16,70	100,00	ГОСТ
Итого за Завтрак	500	10,17	18,60	69,34	427,84	
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	200	6,80	4,32	4,35	125,31	124,04
Чахохбили	100	15,31	8,34	14,22	242,32	491,01
Греча отварная	150	8,72	5,21	37,33	222,34	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	700	33,93	18,56	104,06	804,16	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
Хачапури	100	10,00	2,70	41,70	221,00	9
Итого за полдник	300	15,80	9,10	51,10	328,00	
Ужин						
Салат здоровье	60	3,21	13,20	7,22	215,32	23
Котлета сочная	90	5,40	12,10	13,22	141,62	ттк 81
Рис отварной	150	4,33	4,67	23,55	217,22	511
Компот из апельсинов и изюма	200	0,59	0,13	39,85	135,08	ГОСТ
Банан	75	1,50	0,50	21,00	96,00	ГОСТ
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	25	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Итого за Ужин	600	16,43	30,88	115,09	855,24	
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		82,93	84,14	369,59	2 627,24	

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	13,22	11,43	29,42	272,33	354
Яйцо вареное	40	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	60	15,85	14,34	18,50	192,46	ГОСТ
Итого за Завтрак	500	33,15	29,46	63,12	575,03	
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	200	5,54	5,42	15,21	143,20	147-2004
Шницель рыбный	100	8,77	7,65	23,44	142,33	388,01
Картофельное пюре	150	1,24	3,26	19,81	18,21	520
Компот из груш и изюма	200	0,31	0,10	32,13	131,23	20,02
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	4,20	0,84	30,75	150,00	ГОСТ
Итого за Обед	700	20,06	17,27	121,34	584,97	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
Ватрушка каприз	100	4,40	2,30	47,23	220,00	38
Итого за полдник	300	10,20	8,70	56,63	327,00	
Ужин						
Окорочек жареный с чесноком	100	14,22	23,15	6,33	416,14	101,01
Макароньы отварные	150	2,33	4,99	36,00	211,65	516,01
Компот "5 за контрольную"	200	0,55	0,22	41,23	147,06	9
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Итого за Ужин	500	18,50	28,64	93,81	824,85	
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		84,51	85,07	373,50	2 495,85	
Среднее значение за 7 дней		84,81	86,52	367,78	2 572,78	

Рацион: Огонёк

Неделя: 2

День недели: понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Яйцо вареное	80	4,06	3,68	0,22	50,24	4
Каша пшеничная с маслом	200	5,34	7,43	35,44	235,45	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	500	10,77	11,64	59,89	354,42	
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	200	6,55	6,32	13,44	121,40	147
Поджарка из свинины (карбонат).	100	17,32	35,41	17,22	345,34	424,01
Рис отварной	150	3,81	4,67	40,00	198,20	520
Компот из смеси сухофруктов	200	3,10	0,21	28,31	133,20	9
Хлеб дарницкий	50	4,20	0,83	30,75	150,00	ГОСТ
Итого за Обед	700	34,98	47,44	129,72	948,14	
Полдник						
Яблоко	300	1,12	1,12	27,44	131,60	ГОСТ
Итого за полдник	300	1,12	1,12	27,44	131,60	
Ужин						
Салат ассорти с перцем	30	6,20	7,40	2,10	132,17	772
Биточки куриные минские	100	16,33	13,21	6,55	223,55	133,01
Греча отварная	150	8,72	6,61	41,33	220,12	508,01
Компот из изюма	200	0,46	0,10	28,13	116,55	638
Хлеб дарницкий	20	1,40	0,28	10,25	50,00	761
Итого за Ужин	500	33,11	27,60	88,36	742,39	
Второй ужин						
Слива	200,00	1,60	0,60	19,20	98,00	ГОСТ
Итого за Второй ужин	200,00	1,60	0,60	19,20	98,00	
Итого за день		84,58	89,40	366,61	2 466,55	

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	46,13	ГОСТ
Каша геркулесовая с маслом	200	6,54	7,21	21,33	213,42	3,05
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686,01
Йогурт	50	2,40	2,50	16,70	100,00	ГОСТ
Итого за Завтрак	500	10,37	14,37	62,40	420,74	
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						
Суп из овощей с кур.окороком и зеленью	200	11,23	9,31	9,55	182,34	135-2004
Гуляш из курицы филе	100	15,43	14,25	7,21	263,12	437,01
Макаронны отварные	150	4,31	3,21	32,41	185,44	516,01
Компот из персиков	200	0,34	0,04	27,53	121,33	ГОСТ
Хлеб Дарницкий	50	1,40	0,28	10,25	50,00	761
Итого за Обед	700	32,71	27,09	86,95	802,23	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
Слойка Снежная	100	6,81	12,31	51,90	392,17	18,01
Итого за полдник	300	12,61	18,71	61,30	499,17	
Ужин						
Шницель любительский	90	11,23	8,35	19,21	152,34	30,01
Рис отварной	150	2,81	3,22	42,33	223,13	511
Компот из апельсинов	200	0,49	0,11	38,92	142,92	39,01
Булочка ореховая в сгущенном молоке	40	6,96	7,46	38,43	293,17	ГОСТ
Хлеб Дарницкий	20	1,40	0,28	10,25	50,00	761
Итого за Ужин	500	22,89	19,42	149,14	861,56	
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		84,38	85,99	369,19	2 701,70	

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Кукуруза консервированная	30	1,00	0,48	4,20	27,60	ГОСТ
Фрикадельки куриные в сметанном соусе	100	13,24	9,22	7,45	148,55	101,03
Греча отварная	150	9,72	6,31	39,44	245,31	508,01
Какао с молоком	200	3,87	3,80	25,07	162,11	686,01
Хлеб Дарницкий	20	1,40	0,28	10,25	50,00	761
Итого за Завтрак	500	29,23	20,09	86,41	633,57	
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						
Рассольник Ленинградский	200	4,21	5,33	23,15	135,14	132-2004
Шницель школьный	100	9,24	8,65	13,22	132,44	5,01
Рагу из овощей	150	5,23	6,44	25,44	153,17	541
Компот из кураги	200	1,06	0,07	30,25	126,70	639,01
Хлеб Дарницкий	50	1,40	0,28	10,25	100,00	761
Итого за Обед	700	21,14	20,77	102,31	647,45	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
Булочка с вареной сгущенкой	100	3,22	4,45	18,33	98,33	1,21
Итого за полдник	300	9,02	10,85	27,73	205,33	
Ужин						
Плов из свинины, карбонат	250	21,33	35,21	73,24	623,17	492,01
Компот из свежих слив	200	0,38	0,14	28,31	148,33	631
Хлеб Дарницкий	50	1,40	0,28	10,25	50,00	761
Итого за Ужин	500	23,11	35,63	111,80	821,50	
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		85,10	88,34	365,85	2 489,85	

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Бутерброд с сыром	50	4,43	5,84	5,34	78,73	6,01
Запеканка творожная с повидлом	200	32,41	14,23	49,81	372,17	326,01
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	693
Йогурт	50	2,40	2,50	16,70	100,00	ГОСТ
Итого за Завтрак	500	39,26	22,58	86,83	610,90	
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 окороком	200	3,22	12,34	9,42	142,17	ТТК 90
Печень по-строгановски	100	5,51	8,42	4,21	123,31	431-2004
Макароны отварные	150	3,31	2,33	28,22	197,21	516,01
Компот из абрикосов	200	0,40	0,04	27,95	115,80	ГОСТ
Хлеб Дарницкий	50	4,20	0,84	30,75	150,00	761
Итого за Обед	700	16,64	23,97	100,55	728,49	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
Батончик ленинградский	100	9,25	13,24	43,12	368,35	1,28
Итого за полдник	300	15,05	19,64	52,52	475,35	
Ужин						
Котлета сочная	100	4,50	9,23	7,22	232,11	1,33
Картофельное пюре	150	2,34	4,56	13,24	123,21	520
Компот из яблок и апельсинов	200	0,45	0,23	29,42	132,18	39,1
Хлеб Дарницкий	50	2,80	0,56	20,50	100,00	761
Итого за Ужин	500	10,09	14,58	70,38	587,50	
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		88,84	87,57	360,08	2 704,24	

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	11,20	9,33	192,73	3,01
Омлет натуральный с маслом	200	8,34	13,22	18,33	155,31	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	500	18,03	25,03	48,10	444,92	
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	1,23	6,32	8,33	50,22	39
Борщ из свежей капусты с окорочком	200	8,44	7,43	23,15	192,30	110,01
Жаркое по-домашнему	200	19,46	13,22	35,44	293,15	436,02
Компот из яблок и апельсинов	200	0,33	0,13	27,83	119,31	29,01
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	25	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Итого за Обед	700	30,86	27,38	105,00	704,98	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
Булочка детская с маком и изюмом	100	14,18	11,33	48,21	334,76	16,01
Итого за полдник	300	19,98	17,73	57,61	441,76	
Ужин						
Салат из свежих помидоров и огурцов со сметаной	35	1,23	1,50	7,33	43,12	19,04
Зразы куриные	90	8,10	12,23	29,55	291,00	766
Рис отварной	150	2,81	3,54	33,12	188,43	511
Компот из апельсинов и кураги	200	0,88	0,11	43,15	170,30	636
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	25	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Итого за Ужин	500	14,42	17,66	123,40	742,85	
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		86,89	88,40	368,31	2 508,51	

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная с маслом	200	3,21	7,32	23,14	191,20	3,02
Чай с сахаром	200	6,32	0,01	15,19	62,38	686,01
Батон нарезной с микронутриентами	18	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Йогурт	82	2,40	2,50	16,70	100,00	ГОСТ
Итого за Завтрак	500	13,28	10,35	64,28	362,31	
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)	200	7,21	6,45	9,15	135,14	128
Курица тушеная в сметанном соусе	100	12,33	13,44	7,32	298,14	493,01
Греча отварная	150	5,33	6,32	23,15	185,44	508,01
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,20	31,96	132,30	639,01
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	4,20	0,84	30,75	150,00	ГОСТ
Итого за Обед	700	29,57	13,81	102,33	901,02	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
Булочка фруктовая с грушей	100	4,32	2,38	35,99	181,87	1,32
Итого за полдник	300	10,12	8,78	45,39	288,87	
Ужин						
Салат из свеклы с соленым огурцом	35	3,12	17,14	7,33	112,14	68
Окорочок жареный с чесноком	90	22,40	28,33	8,46	263,12	494
Картофельное пюре	150	2,45	4,33	17,22	135,31	520
Компот из свежих яблок и абрикос	200	0,28	0,12	27,60	113,51	39,05
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	25	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Ужин	500	31,05	50,48	81,11	724,08	
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		89,22	85,22	356,31	2 572,28	

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

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Запеканка с повидлом	200	21,22	19,22	43,15	435,12	354
Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	686,01
Батон нарезной с микронутриентами	20	1,35	0,52	9,25	8,73	ГОСТ
Яйцо вареное	80	4,06	3,68	0,22	50,24	ГОСТ
Итого за Завтрак	500	26,65	23,43	67,60	554,09	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	100	0,62	4,12	3,50	197,14	22
Уха рыбацкая (минтай)	200	7,22	5,34	8,20	93,12	199,01
Голубцы ленивые с куриным филе	150	10,20	9,34	42,17	235,14	1,377
Компот из яблок	200	0,18	0,17	27,96	119,20	631
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	4,20	0,84	30,75	150,00	ГОСТ
Итого за Обед	700	22,42	19,81	112,58	794,60	
Полдник						
Молоко	200	5,80	6,40	13,22	107,00	ГОСТ
Булочка Московская	75	9,91	6,75	43,12	271,24	20,05
Итого за полдник	275	15,71	13,15	56,34	378,24	
Ужин						
Котлета по-пожарски	75	13,20	21,42	43,12	232,17	137
Макароны отварные	200	4,31	4,22	29,33	185,44	516,01
Компот из персиков	200	0,34	0,04	27,53	119,30	ГОСТ
Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	25	1,40	0,28	10,25	50,00	ГОСТ
Итого за Ужин	500	19,25	25,96	110,23	586,91	
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		86,63	83,15	386,35	2 497,84	
Среднее значение за период		86,52	86,87	367,53	2 563,00	