УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «Комбинат питания»

Т.В. Меркулова

2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ ДО «ДООЦ «Огонёк»

А.В. Бойцев

## ПРИМЕРНОЕ **ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Стоимость питания: 756 руб. 39 коп.

Неделя 1 День: понедельник

Прием			Пип	цевые веще	ства	Энерге-	No
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак	Тефтели куриные в сметанном соусе	75,00	9,41	20,24	6,83	211,08	101
	Рис отварной	150,00	2,81	4,67	40,00	217,22	511
	Чай с сахаром	200,00	0,02	0,01	14,98	60,00	684
	Бутерброд с сыром	35,00	6,39	5,76	7,71	77,28	3
	Хлеб дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за	Завтрак	510,00	21,43	31,24	90,02	665,58	
Второй	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
завтрак	Банан	100,00	1,50	4,50	10,00	26,00	ГОСТ
Итого за	Второй завтрак	300,00	4,50	6,90	22,40	180,00	
Обед	Суп крестьянский	200,00	1,88	3,51	13,29	182,32	157
	Поджарка из свинины	100,00	24,67	39,48	32,88	483,81	424
	Макароны отварные	150,00	5,64	4,99	36,00	211,65	516
	Салат Витаминный	60,00	1,68	1,90	4,01	33,77	39
	Компот из	200,00	0,49	0,11	34,31	142,92	636
	апельсинов						
	Хлеб Дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	Персик	100,00	0,90	0,10	9,50	45,00	ГОСТ
Итого за	Обед	860,00	38,06	50,65	150,49	1 199,47	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Ватрушка с повидлом	100,00	9,37	17,12	65,25	447,56	741
Итого за г	полдник	300,00	15,17	23,52	74,65	554,56	
Ужин	Рагу из птицы	250,00	16,96	11,38	14,96	276,22	263
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,31	12,06	1,45	115,34	19
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,52	0,21	32,05	132,30	639
	Хлеб Дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	Абрикос	100,00	0,90	0,10	9,00	44,00	ГОСТ
Итого за	Ужин	660,00	21,49	24,31	77,96	667,86	
Второй ужин	Коктейль молочный	200,00	5,80	5,40	9,40	118,00	ГОСТ
	Конфеты "Ух-Ты"	60,00	0,40	2,60	10,60	64,00	ГОСТ
	Второй ужин	260,00	6,20	8,00	20,00	182,00	
Итого за д	ень	2 890,00	106,85	144,62	435,52	3 449,47	

Неделя 1 День: вторник

неделя 1	1	1			день:	вторник	ı
Прием			Пип	цевые веще	ства	Энерге-	No
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная с	200,00	8,82	13,68	26,77	260,82	312
-	маслом						
	Яйцо вареное	40,00	2,03	1,84	0,11	25,12	209
	Какао с молоком	200,00	3,87	4,80	25,07	151,36	693
	Бутерброд с	50,00	1,62	0,58	29,78	84,70	2
	повидлом						
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	9,70	ГОСТ
Итого за	Завтрак	510,00	17,84	21,48	92,01	531,70	
Второй	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
завтрак	Черешня	100,00	1,10	3,40	10,60	32,00	ГОСТ
Итого за	Второй завтрак	300,00	4,10	5,80	23,00	186,00	
Обед	Суп гороховый с	200,00	8,37	6,80	25,81	155,99	139
	окороком						
	Шницель по-	100,00	17,68	20,08	46,78	296,02	121
	ижорски						
	Картофельное	150,00	3,24	5,56	21,71	151,33	520
	пюре						
	Салат из свеклы	60,00	0,83	4,05	4,84	59,06	56
	Компот из яблок и	200,00	0,30	0,19	31,25	129,11	638
	изюма						
	Хлеб Дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	Груша	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	ГОСТ
Итого за	Обед	860,00	33,62	37,54	161,19	938,51	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка с корицей	100,00	10,52	15,48	58,60	456,29	14,2
Итого за	полдник	300,00	16,32	21,88	68,00	563,29	
Ужин	Пудинг из курицы	100,00	8,03	18,39	1,10	143,58	472
	Греча отварная	150,00	8,72	6,61	37,44	151,79	186
	Салат из свежей	60,00	0,89	3,08	5,28	52,82	753
	капусты со свежим						
	огурцом						
	Компот из груш	200,00	0,14	0,10	27,13	110,36	636
	Хлеб Дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	Виноград	100,00	0,60	0,60	15,40	72,00	ГОСТ
Итого за		660,00	21,18	29,34	106,85	630,55	
Второй	Йогурт питьевой	200,00	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
ужин	Батончик	60,00	1,26	2,08	8,66	71,44	ГОСТ
	"Тирамису"						
Итого за	Второй ужин	260,00	4,66	6,08	33,66	181,44	
Итого за д	день	2 890,00	97,72	122,12	484,71	3 031,49	

Неделя 1 День: среда

ПСДСЛИТ			Пип	цевые веще	ства	Энерге-	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Фрикадельки	75,00	11,14	14,56	11,27	301,59	101
	куриные в						
	томатном соусе						
	Макароны	150,00	5,64	4,99	36,00	211,65	516
	отварные						
	Кофейный напиток	200,00	1,69	1,79	25,16	123,28	
	на молоке						_
	Бутерброд с сыром	35,00	6,39	5,76	7,71	77,28	3
	Хлеб дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за 3	Вавтрак	510,00	27,66	27,66	100,64	813,80	
Второй	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
завтрак	фасовка						
	Мандарины	100,00	1,80	4,20	7,50	38,00	ГОСТ
	Второй завтрак	300,00	4,80	6,60	19,90	192,00	
Обед	Борщ со свежей	200,00	5,09	9,51	24,26	297,98	110
	капустой с						
	окороком	270.00	24.10	10.00	60.44	400.20	402
	Плов из филе	250,00	34,19	18,29	68,41	490,30	492
	куриного	60.00	0.24	10.04	0.02	212.22	1.6
	Салат из свежих	60,00	0,34	12,04	0,92	213,23	16
	огурцов и масла Компот из	200,00	0.44	0,11	34,07	140,60	636
	мандаринов	200,00	0,44	0,11	34,07	140,00	030
	Хлеб дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	Абрикос	100,00	0,90	0,10	9,00	44,00	ГОСТ
Итого за		860,00	43,76	40,61	157,16	1 286,11	1001
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
Полдпик	Булочка фруктовая	100,00	12,76	16,17	47,99	542,49	36
	с грушей	100,00	12,70	10,17	17,55	5 .2, .>	
Итого за		300,00	18,56	22,57	57,39	649,49	
Ужин	Сельдь с маслом	60,00	8,84	14,24	2,50	173,78	750
•	Запеканка	250,00	10,13	19,73	23,19	304,95	478
	картофельная с	,	-, -	- ,	-, -	, , , ,	
	мясом (говядина)						
	Компот из яблок и	200,00	0,63	0,13	31,37	130,13	638
	кураги						
	Хлеб Дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	ГОСТ
Итого за		660,00	22,80	35,06	87,36	755,86	
Второй	Коктейль	200,00	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
ужин	молочный	-0					<b>7</b>
	"Мини-тарт"	60,00	1,26	1,08	12,66	51,44	ГОСТ
	Второй ужин	260,00	7,06	7,48	22,06	169,44	
Итого за д	день	2 890,00	124,64	139,98	444,51	3 866,70	

Неделя 1 День: четверг

педеля 1			Пип	цевые вещес	гра	Энерге-	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Запеканка из	200,00	18,74	22,41	39,10	527,21	326
-	творога со			·			
	сгущенным						
	молоком						
	Чай с сахаром и	200,00	0,05	0,01	15,08	61,19	684
	лимоном		,	r	ŕ	ŕ	
	Бутерброд с	50,00	1,62	0,58	29,78	84,70	2
	повидлом		,	,	,	ŕ	
	Батон нарезной с	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
	микронутриентами		,	r	ŕ	ŕ	
Итого за 3		510,00	24,91	24,73	114,79	702,20	
Второй	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
завтрак	Слива	100,00	3,80	5,30	11,60	29,00	ГОСТ
	второй завтрак	300,00	6,80	7,70	24,00	183,00	
Обед	Суп похлебка по-	200,00	3,58	9,26	43,13	296,07	89
- J - JA	суворовски (треска)		2,20	·, <b>-</b> 0	.5,15		
	Говядина,	250,00	38,96	34,43	98,19	499,35	84
	тушенная с	220,00	20,70	5 1, 15	, , , ,	.,,,,,,	
	овощами						
	Салат из свежих	60,00	0,31	12,06	1,45	115,34	19
	помидоров и	00,00	0,51	12,00	1,15	113,31	17
	огурцов						
	Компот "5 за	200,00	0,55	0,22	35,18	147,06	644
	контрольную"	200,00	0,55	0,22	33,10	117,00	011
	Хлеб ржано-	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	пшеничный с	30,00	2,00	0,50	20,50	100,00	1001
	микронутриентами						
	Персик	100,00	0,90	0,10	9,50	45,00	ГОСТ
Итого за	I	860,00	47,10	56,63	207,95	1 202,82	1001
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
полдник	Булочка	100,00	12,48	13,71	57,15	382,87	20
	"Московская"	100,00	12,40	13,71	37,13	362,67	20
Итого за 1		300,00	18,28	20,11	66,55	489,87	
Ужин	Макароны	150,00	5,64	4,99	36,00	211,65	516
JANH	отварные	150,00	J,0 <del>4</del>	<del>'+</del> ,フフ	30,00	211,03	310
	Шницель куриный	100,00	18,01	10,92	9,43	128,39	450
	натур. рубленый	100,00	10,01	10,72	2,43	120,39	+50
	Салат Здоровье	60,00	0,68	12,06	2,59	120,30	23
	Компот из груш	200,00	0,08	0,10	27,13	110,36	636
			·	·			ГОСТ
	Хлеб ржано- пшеничный с	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	1001
	Виноград	100,00	0.60	0.60	15.40	72.00	ГОСТ
Итого за Х	Виноград	660,00	0,60	0,60	15,40	72,00	1001
			27,87	29,23	111,05	742,70	ГОСТ
Второй	Йогурт питьевой	200,00	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
ужин	"Мини маффин"	60,00	1,26	3,08	10,66	68,44	ГОСТ
	Второй ужин	260,00	4,66	7,08	35,66	178,44	
Итого за д	<b>Тен</b> Р	2 890,00	129,62	145,48	560,00	3 499,03	

Неделя 1 День: пятница

неделя 1	1	1			день:	пятница	Т
Прием		Вес блюда	Пи	щевые вещесті	ва	Энерге-	No
пищи	Наименование блюда	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак	Омлет	200,00	8,43	17,11	4,82	348,26	211
1	натуральный с		-, -	,	, -	, _	
	сыром						
	Какао с молоком	200,00	3,87	3,80	25,07	151,36	693
	Бутерброд с	25,00	1,39	6,30	9,31	61,09	1
	маслом	23,00	1,57	0,50	7,51	01,05	1
	Сыр порционный	25,00	6,58	6,65	4,51	87,50	
	Батон нарезной с	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
	микронутриентами	00,00	1,50	1,75	30,03	25,10	1001
Итого за		510,00	24,77	35,59	74,54	677,31	
		· · · · · ·			*		ГОСТ
Второй	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
завтрак	Апельсин	100,00	2,90	5,20	8,10	23,00	ГОСТ
	Второй завтрак	300,00	5,90	7,60	20,50	177,00	
Обед	Рассольник	200,00	5,62	12,43	27,83	283,67	132
	Ленинградский со						
	сметаной						
	Оладушки	100,00	26,74	38,82	44,18	474,47	117
	Алтайские						
	Рис отварной	150,00	3,81	4,67	40,00	217,22	511
	Салат Витаминный	60,00	0,68	1,90	4,01	33,77	39
	Компот из свежих	200,00	0,38	0,14	28,31	118,02	631
	слив						
	Хлеб ржано-	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	пшеничный с						
	микронутриентами						
	Виноград	100,00	0,60	0,60	15,40	72,00	ГОСТ
Итого за	Обед	860,00	40,63	59,12	180,23	1 299,15	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка со сгущ.	100,00	8,40	20,16	59,36	424,96	26
	молоком	,	,	,	,	,	
Итого за		300,00	14,20	26,56	68,76	531,96	
Ужин	Биточки куриные	100,00	12,78	18,88	1,48	131,26	451
	Минские	,	,	- ,	,	,- 3	
	Рагу из овощей	150,00	3,81	4,67	30,00	217,22	511
	Салат из свежих	60,00	0,31	12,06	1,45	115,34	19
	помидоров и	,	- ,	,	,	- 7	
	огурцов						
	Компот из кураги	200,00	1,06	0,07	30,25	126,70	639
	Хлеб ржано-	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	пшеничный с	50,00	2,00	0,50	20,50	100,00	
	микронутриентами						
	Слива	100,00	0,80	0,30	9,60	49,00	ГОСТ
Итого за		660,00	21,56	36,54	93,28	739,52	1001
Второй	<b>Мороженое</b>	100,00	3,20	10,00	10,80	87,00	ГОСТ
-	Яблоко	160,00	0,64	0,64	10,68	35,20	ГОСТ
ужин		,		,			1001
	Второй ужин	260,00	3,84	10,64	21,48	122,20	
Итого за д	цень	2 890,00	110,90	176,05	458,79	3 547,14	

Неделя 1 День: суббота

Неделя 1					День:	суббота	
		5 6	]	Пищевые вещест	ва	Энерге-	$N_{\underline{o}}$
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак	Каша рисовая с	200,00	12,15	35,30	28,12	398,76	314
•	маслом	ĺ	,	ŕ	,		
	Яйцо вареное	40,00	2,03	1,84	0,11	25,12	209
	Кофейный напиток	200,00	1,69	3,79	25,16	123,28	
	на молоке		-,	-,			
	Бутерброд с	50,00	1,62	0,58	29,78	84,70	2
	повидлом	ŕ	ŕ	ŕ	•		
	Батон нарезной с	20,00	1,50	0,58	10,28	9,70	ГОСТ
	микронутриентами						
Итого за 3	Вавтрак	510,00	18,99	42,09	93,45	641,56	
Второй	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
завтрак	Груша	100,00	3,40	7,30	17,30	27,00	ГОСТ
Итого за 1	Второй завтрак	300,00	6,40	9,70	29,70	181,00	
Обед	Суп рисовый с	200,00	5,36	12,02	25,29	221,96	138
	окороком	,	- ,	, -	-, -	,	
	Чахохбили из филе	100,00	23,78	38,17	49,07	542,91	491
	куриного	,	- ,	,	- ,	- 7-	
	Греча отварная	150,00	8,72	6,61	42,44	251,79	186
	Салат из свежих	60,00	0,34	12,04	0,92	113,23	16
	огурцов	ĺ	,	ŕ	,		
	Компот из яблок и	200,00	0,27	0,14	27,84	119,87	632
	мандаринов			·			
	Хлеб ржано-	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	пшеничный с						
	микронутриентами						
	Черешня	100,00	1,10	0,40	10,60	52,00	ГОСТ
Итого за (	Обед	860,00	42,37	69,94	176,66	1 401,76	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Хачапури	100,00	13,51	21,89	87,55	401,36	9
Итого за 1	полдник	300,00	19,31	28,29	96,95	508,36	
Ужин	Котлета сочная	100,00	12,84	19,36	12,54	97,94	451
	Рис отварной	150,00	3,81	4,67	30,00	217,22	511
	Салат Здоровье	60,00	0,68	12,06	2,59	120,30	23
	Компот из	200,00	0,59	0,13	32,28	135,08	638
	апельсинов и						
	изюма						
	Хлеб ржано-	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	пшеничный с						
	микронутриентами						
	Банан	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	ГОСТ
Итого за	•••	660,00	22,22	37,28	118,91	766,54	
Второй	Йогурт питьевой	200,00	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
ужин	Печенье "Чоко Пай"	60,00	2,40	5,80	8,00	82,80	ГОСТ
Итого за 1	Второй ужин	260,00	5,80	9,80	33,00	192,80	
Итого за д		2 890,00	115,09	197,10	548,67	3 692,02	

Неделя 1 День: воскресенье

Неделя 1		T			День:	воскресен	ье
Прием			П	ищевые вещес	тва	Энерге-	No
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	200,00	29,04	31,05	63,05	560,29	326
	Чай с сахаром	200,00	0,02	0,01	14,98	60,00	684
	Бутерброд с сыром	50,00	9,39	8,56	10,28	114,70	3
	Батон нарезной с	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
	микронутриентами	,	,	,	,	,	
Итого за 3	 Завтрак	510,00	42,95	41,35	119,14	764,09	1013
Второй	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
завтрак	фасовка	ĺ	,	,	,	,	
_	Персик	100,00	3,90	6,10	9,50	15,00	ГОСТ
Итого за 1	Второй завтрак	300,00	6,90	8,50	21,90	169,00	
Обед	Щи из свежей капусты	200,00	15,54	12,46	37,42	185,23	124
	Шницель рыбный (минтай)	100,00	36,72	44,92	47,07	398,46	388
	Картофельное пюре	150,00	3,24	5,56	25,71	161,33	520
	Салат из свеклы	60,00	0,83	4,05	4,84	59,06	56
	Компот из груш и изюма	200,00	0,31	0,10	32,13	141,23	638
	Хлеб ржано- пшеничный с микронутриентами	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	ГОСТ
Итого за (		860,00	59,84	68,05	177,47	1 092,31	1726
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Ватрушка Каприз	100,00	20,87	23,07	80,40	523,33	38
Итого за 1	полдник	300,00	26,67	29,47	89,80	630,33	
Ужин	Окорок жареный с чесноком	100,00	29,28	21,86	2,57	126,14	
	Макароны отварные	150,00	5,64	4,99	36,00	111,65	516
	Салат Витаминный	60,00	0,68	1,90	4,01	33,77	39
	Компот " 5 за	200,00	0,55	0,22	35,18	147,06	644
	контрольную"						
	Хлеб ржано- пшеничный с микронутриентами	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	Абрикос	100,00	0,90	0,10	9,00	44,00	ГОСТ
Итого за Х	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	660,00	39,85	29,63	107,26	562,62	
Второй ужин	Коктейль молочный	200,00	5,80	5,40	8,40	118,00	ГОСТ
J	Конфеты "Ух-Ты"	60,00	1,40	3,60	7,60	54,00	ГОСТ
Итого за 1	Второй ужин	260,00	7,20	9,00	16,00	172,00	ГОСТ
Итого за д	цень	2 890,00	183,41	186,00	531,57	3 390,35	
Среднее з	начение за неделю	2 890,00	124,03	158,76	494,82	3 496,60	

Неделя 2 День: понедельник

Неделя 2		1			день:	понедельн	ик
Прием			П	ищевые вещес	тва	Энерге-	No
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная с	200,00	8,92	13,68	26,77	260,82	312
	маслом						
	Яйцо вареное	40,00	2,03	1,84	0,11	25,12	209
	Какао с молоком	200,00	3,87	4,80	25,07	151,36	693
	Бутерброд с	50,00	5,62	8,58	29,78	184,70	2
	повидлом						
	Батон нарезной	20,00	1,50	0,58	10,28	9,70	ГОСТ
Итого за	Завтрак	510,00	21,94	29,48	92,01	631,70	
Второй	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	144,00	ГОСТ
завтрак	Банан	100,00	1,50	4,50	21,00	56,00	ГОСТ
	Второй завтрак	300,00	4,50	6,90	33,40	200,00	
Обед	Суп вермишелевый	200,00	4,07	4,15	10,69	194,56	113
ООСД	с кур. филе	200,00	7,07	7,13	10,07	1,77,50	113
	Поджарка из	100,00	24,67	47,48	32,88	583,81	424
	свинины	100,00	_ :, 0 /	.,,.0	02,00	000,01	
	(карбонад)						
	Рис отварной	150,00	3,81	4,67	40,00	217,22	511
	Салат Витаминный	60,00	0,68	1,90	4,01	33,77	39
	Компот из смеси	200,00	0,52	0,21	35,05	132,30	639
	сухофруктов	,	,	,	,	,	
	Хлеб Дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	Персик	100,00	0,90	0,10	9,50	45,00	ГОСТ
Итого за (	Обед	860,00	37,45	59,07	152,63	1 306,66	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Ватрушка с	100,00	9,37	17,12	65,25	447,56	741
	повидлом						
Итого за 1	полдник	300,00	15,17	23,52	74,65	554,56	
Ужин	Биточки куриные	100,00	12,78	18,88	18,48	131,26	451
	Минские						
	Греча отварная	150,00	8,72	6,61	19,44	151,79	186
	Салат из свежих	60,00	0,31	12,06	1,45	115,34	19
	помидоров и						
	огурцов						
	Хлеб Дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	Компот из изюма	200,00	0,48	0,11	28,22	116,55	639
	Абрикос	100,00	0,90	0,10	9,00	44,00	ГОСТ
Итого за 3		660,00	25,99	38,32	97,09	658,94	
Второй	Йогурт питьевой	200,00	4,40	4,00	25,00	140,00	ГОСТ
ужин	Батончик "Тирамису"	60,00	1,26	2,08	8,66	71,44	ГОСТ
Итого за	га прамису Второй ужин	260,00	5,66	6,08	33,66	211,44	
Итого за д	цень	2 890,00	110,71	163,37	483,44	3 563,30	

Неделя 2 День: вторник

Неделя 2		1			день:	вторник	1
Прием			П	ищевые вещес	тва	Энерге-	No
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак	Каша геркулесовая	200,00	7,33	23,95	58,49	464,78	3,08
	с маслом						
	Яйцо вареное	40,00	2,03	1,84	0,11	25,12	209
	Чай с сахаром	200,00	0,02	0,01	14,98	60,00	684
	Бутерброд с сыром	50,00	9,39	8,56	10,28	124,70	3
	Батон нарезной	20,00	2,62	1,01	17,99	16,97	ГОСТ
Итого за 3	Завтрак	510,00	21,39	35,37	101,85	691,57	
Второй	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	144,00	ГОСТ
завтрак	Черешня	100,00	1,10	5,40	10,60	32,00	ГОСТ
Итого за 1	Второй завтрак	300,00	4,10	7,80	23,00	176,00	
Обед	Суп из овощей с	200,00	8,06	8,56	12,44	283,44	135
	окороком		2,00	2,2 3	,		
	Гуляш из курицы	100,00	21,51	29,16	53,71	385,58	437
	филе	,	,	,	,	,	
	Макароны	150,00	5,64	4,99	36,00	211,65	516
	отварные		,	•	,	,	
	Салат из свежих	60,00	0,34	12,04	0,92	113,23	16
	огурцов и масла		,		,	,	
	Компот из	200,00	0,23	0,03	26,42	107,96	631
	персиков						
	Хлеб Дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	Груша	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	ГОСТ
Итого за (	Обед	860,00	38,98	55,64	160,29	1 248,86	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Слойка "Снежная"	100,00	9,08	20,64	69,20	499,85	45
Итого за 1	полдник	300,00	14,88	27,04	78,60	606,85	
Ужин	Салат из свежей	100,00	1,40	4,24	3,07	55,20	43
	капусты с маслом						
	Шницель	100,00	11,14	8,26	10,58	95,54	450
	Любительский						
	Рис отварной	150,00	3,81	4,67	40,00	217,22	511
	Салат Здоровье	60,00	0,68	12,06	2,59	120,30	23
	Хлеб Дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	Компот из	200,00	0,49	0,11	34,31	142,92	636
	апельсинов						
	Виноград	100,00	0,60	0,60	15,40	72,00	ГОСТ
Итого за 2		660,00	19,52	26,26	123,38	747,98	
Второй	Коктейль	200,00	5,80	5,40	9,40	118,00	ГОСТ
ужин	молочный						
	"Мини-тарт"	60,00	1,26	1,08	12,66	51,44	ГОСТ
Итого за 1	Второй ужин	260,00	7,06	6,48	22,06	169,44	
Итого за д	день	2 890,00	105,93	158,59	509,18	3 640,70	

Неделя 2 День: среда

педели 2			П	ищевые вещес	тва	Энерге-	3.5
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Тефтели куриные в сметанном соусе	75,00	6,41	22,24	4,83	181,08	101
	Греча отварная	150,00	8,72	6,61	39,44	251,79	186
	Кофейный напиток	200,00	1,69	1,79	25,16	123,28	
	на молоке						
	Бутерброд с повидлом	50,00	1,62	0,58	19,78	84,70	2
	Хлеб Дарницкий	35,00	1,96	0,39	14,35	70,00	ГОСТ
Итого за 3	Завтрак	510,00	20,40	31,61	103,56	710,85	
Второй	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	144,00	ГОСТ
завтрак	Мандарины	100,00	2,80	5,20	7,50	38,00	ГОСТ
	Второй завтрак	300,00	5,80	7,60	19,90	182,00	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	200,00	5,75	12,43	27,83	283,67	132
	Шницель школьный	100,00	18,37	14,81	51,28	270,79	450
	Рагу из овощей	150,00	6,34	16,90	28,98	286,78	541
	Салат из свежих помидоров и	60,00	0,31	12,06	1,45	115,34	19
	огурцов	200,00	1,06	0,07	30,25	126,70	639
	Компот из кураги Хлеб Дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	' ' *	100,00			9,00		
Итого за	Абрикос	860,00	0,90 <b>35,53</b>	0,10 <b>56,93</b>	169,29	44,00 1 227,28	ГОСТ
		200,00	5,80		9,40	107,00	ГОСТ
полдник	Молоко Булочка с вареной сгущенкой	100,00	9,65	6,40 20,32	51,99	328,31	738
Итого за		300,00	15,45	26,72	61,39	435,31	
Ужин	Плов из свинины, карбонад	250,00	17,12	31,23	3,41	207,27	492
	Салат из свежих огурцов и масла	60,00	0,34	12,04	0,92	113,23	16
	Компот из свежих слив	200,00	0,38	0,14	28,31	118,02	631
	Хлеб Дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	ГОСТ
Итого за	Ужин	660,00	21,04	44,37	62,94	585,52	
Второй	Йогурт питьевой	200,00	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
ужин	"Мини маффин"	60,00	1,26	4,08	10,66	68,44	ГОСТ
Итого за	Второй ужин	260,00	4,66	8,08	35,66	178,44	
Итого за д	день	2 890,00	102,88	175,31	452,74	3 319,40	

Неделя 2 День: четверг

неделя 2		1	П		день:	четверг	1
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	111	ищевые вещест	гва	Энерге-	No
пищи	паименование олюда	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак	Запеканка из	200,00	18,74	24,41	30,10	527,21	326
- · <b>F</b> ·	творога с повидлом			_ 1,11	2 3,2 3	,	
	Чай с сахаром и	200,00	0,05	0,01	15,08	61,19	684
	лимоном	200,00	0,05	0,01	15,00	01,15	001
	Бутерброд с	50,00	1,62	0,58	29,78	84,70	2
	повидлом	30,00	1,02	0,50	25,70	04,70	
	Батон нарезной с	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
	=	00,00	4,50	1,73	30,63	27,10	1001
Итого за	микронутриентами <b>Вартрак</b>	510,00	24,91	26,73	105,79	702,20	1012
		200,00	3,00	2,40	12,40	144,00	ГОСТ
Второй	Сок фруктовый		,				ГОСТ
завтрак	Слива	100,00	0,80	3,30	9,60	39,00	1001
	Второй завтрак	300,00	3,80	5,70	22,00	183,00	
Обед	Супчик сытный	200,00	5,69	13,03	31,28	285,58	755
	Печень по-	100,00	23,35	24,76	36,31	290,20	431
	строгановски						
	Макароны	150,00	5,64	4,99	36,00	211,65	516
	отварные						
	Салат Здоровье	60,00	0,68	12,06	2,59	120,30	23
	Компот из	200,00	0,40	0,04	27,95	115,80	631
	абрикосов						
	Хлеб ржано-	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	пшеничный с						
	микронутриентами						
	Персик	100,00	0,90	0,10	9,50	45,00	ГОСТ
Итого за	Обед	860,00	39,46	55,54	164,13	1 168,53	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Батончик	100,00	9,00	14,34	56,61	391,63	28
	Ленинградский						
Итого за 1	полдник	300,00	14,80	20,74	66,01	498,63	
Ужин	Котлета сочная	100,00	12,80	14,11	10,45	233,15	451
	Картофельное	150,00	3,24	5,56	21,71	151,33	520
	пюре			•	•		
	Салат из свеклы	60,00	0,83	4,05	4,84	59,06	56
	Компот из яблок и	200,00	0,45	0,17	29,42	124,13	631
	апельсинов			,	,		
	Хлеб ржано-	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	пшеничный с			, ,	,	<u> </u>	
	микронутриентами						
	Виноград	100,00	0,60	0,60	15,40	72,00	ГОСТ
Итого за		660,00	20,72	25,05	102,32	739,67	
Второй	Коктейль	200,00	4,80	5,40	8,40	118,00	ГОСТ
ужин	молочный		1,00	-,	2,.3		
J	Мини рулет	60,00	1,26	3,08	10,66	68,44	ГОСТ
	"Мастер Десерта"	00,00	1,20	2,00	10,00		
					10.04	406.44	<del> </del>
Итого за	Второй ужин	260,00	6,06	8,48	19,06	186,44	

Неделя 2 День: пятница

неделя 2		1			день:	пятница	T
Прием			П	ищевые вещес	тва	Энерге-	No
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак	Омлет натуральный	200,00	8,43	17,11	4,82	358,26	210
	Какао с молоком	200,00	3,87	3,80	25,07	151,36	693
	Бутерброд с	25,00	1,39	6,30	13,31	61,09	1
	маслом	,	ŕ	,	,	,	-
	Сыр порционный	25,00	6,58	6,65	4,21	87,50	
	Батон нарезной с	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
	микронутриентами						
Итого за		510,00	24,77	35,59	78,24	687,31	
Второй	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	144,00	ГОСТ
завтрак	Апельсин	100,00	2,90	5,20	8,10	33,00	ГОСТ
Итого за	Второй завтрак	300,00	5,90	7,60	20,50	177,00	
Обед	Борщ со св. капустой с окороком	200,00	5,09	9,51	24,26	297,98	110
	Жаркое по- домашнему	250,00	35,23	46,53	79,82	610,01	259
	Салат Витаминный	60,00	0,68	1,90	4,01	33,77	39
	Компот из яблок и апельсинов	200,00	0,45	0,17	29,42	124,13	631
	Хлеб ржано- пшеничный с микронутриентами	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	Виноград	100,00	0,60	0,60	15,40	72,00	ГОСТ
Итого за		860,00	44,85	59,27	173,41	1 237,89	1001
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
полдин	Булочка детская с	100,00	18,90	15,10	58,88	446,34	16
17	маком и изюмом	200.00	24.70	21.50	(0.20	552.24	
Итого за з		300,00	24,70	21,50	68,28	553,34	400
Ужин	Котлета куриная	100,00	16,40	13,56	4,02	116,64	498
	Рис отварной	150,00	3,81	4,67	40,00	217,22	511
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,31	12,06	1,45	115,34	19
	Компот из апельсинов и кураги	200,00	0,88	0,11	38,28	240,10	638
	Хлеб ржано- пшеничный с микронутриентами	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	Слива	100,00	0,80	0,30	4,60	49,00	ГОСТ
Итого за		660,00	25,00	31,26	108,85	838,30	
Второй	Мороженое	100,00	3,20	10,00	20,80	127,00	ГОСТ
ужин	Яблоко	160,00	1,64	0,64	12,68	55,20	ГОСТ
	Второй ужин	260,00	4,84	10,64	33,48	182,20	
Итого за д		2 890,00	130,06	165,86	482,76	3 676,04	

Неделя 2 День: суббота

Неделя 2	<del>_</del>				День:	суббота		
Прием Поличенование блисте			Пі	ищевые веществ	a	Энерге- №		
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры	
Завтрак	Каша пшенная с маслом	200,00	8,82	20,18	27,39	297,32	314	
	Яйцо вареное	40,00	2,03	1,84	0,11	25,12	209	
	Кофейный напиток на молоке	200,00	1,69	2,79	25,16	123,28		
	Бутерброд с повидлом	50,00	4,62	0,58	29,78	104,70	2	
	Батон нарезной с микронутриентами	20,00	1,50	0,58	10,28	9,70	ГОСТ	
Итого за Завтрак		510,00	18,66	25,97	92,72	560,12		
Второй	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	144,00	ГОСТ	
завтрак	Груша	100,00	4,40	5,30	10,30	37,00	ГОСТ	
Итого за Второй завтрак		300,00	7,40	7,70	22,70	181,00		
Обед	Уха рыбацкая	200,00	7,14	9,04	24,28	282,57	181	
, ,	(треска)			, - 		,- ·		
	Курица тушеная в сметанном соусе	100,00	23,63	27,03	43,07	320,58	493	
	Греча отварная	150,00	8,72	6,61	42,44	251,79	508	
	Салат Здоровье	60,00	0,68	12,06	2,59	120,30	23	
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,52	0,21	32,05	132,30	639	
	Хлеб ржано- пшеничный с микронутриентами	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ	
	Черешня	100,00	1,10	0,40	10,60	52,00	ГОСТ	
Итого за (	L	860,00	44,59	55,91	175,53	1 259,54	1001	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ	
полдинк	Булочка фруктовая с грушей	100,00	15,76	18,17	67,99	422,49	36	
Итого за 1		300,00	21,56	24,57	77,39	529,49		
Ужин	Окорочок жареный с чесноком	100,00	11,93	12,81	2,57	116,14	494	
	Картофельное пюре	150,00	3,24	5,56	21,71	151,33	520	
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60,00	0,65	12,04	3,32	124,93	50	
	Компот из свежих яблок и абрикос	200,00	0,28	0,09	17,60	113,51	631	
	Хлеб ржано- пшеничный с микронутриентами	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ	
	Банан	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	ГОСТ	
Итого за Ужин		660,00	20,40	31,56	86,70	701,91		
Второй ужин	Коктейль молочный	200,00	5,80	6,40	9,40	118,00		
	"Мини-тарт"	60,00	1,45	1,08	12,66	51,44		
Итого за Второй ужин		260,00	7,25	7,48	22,06	169,44		
Итого за день		2 890,00	119,86	153,19	477,10	3 401,50		

Неделя 2 День: воскресенье

Неделя 2					День:	воскресен	ье
Прием		Bec	Пи	щевые вещест	ва	Энерге-	No
пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
				*		ценность	
Завтрак	Запеканка из	200,00	13,04	30,05	53,05	620,29	326
	творога с повидлом						
	Чай с сахаром	200,00	0,02	0,01	14,98	60,00	684
	Бутерброд с сыром	50,00	9,39	8,56	10,28	114,70	3
	Батон нарезной с	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
	микронутриентами						
Итого за Завтрак		510,00	26,95	40,35	109,14	824,09	
Второй	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	144,00	ГОСТ
завтрак	Персик	100,00	2,90	5,20	8,50	35,00	ГОСТ
	Второй завтрак	300,00	5,90	7,60	20,90	179,00	
Обед	Щи из свежей	200,00	15,54	12,46	47,42	185,23	124
осц	капусты с филе	200,00	15,5	12,10	.,,.2	105,25	12.
	Голубцы ленивые с	250,00	17,30	28,33	72,14	597,94	486
	кур. филе		ŕ	ŕ	,		
	Салат из	60,00	0,37	12,07	2,10	118,28	22
	помидоров с	,	- ,	,	, -	- , -	
	перцем						
	Компот из яблок	200,00	0,16	0,16	27,87	115,06	632
	Хлеб ржано-	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	пшеничный с	30,00	2,00	0,50	20,50	100,00	1001
	микронутриентами						
	Груша	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00	ГОСТ
Итого за Обед		860,00	36,57	53,88	180,33	1 163,51	1001
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка	100,00	8,48	13,71	61,15	322,87	20
	"Московская"	100,00	0,40	13,71	01,13	322,67	20
Итого за	U.		14,28	20,11	70,55	429,87	
Итого за полдник		300,00					400
Ужин	Котлета куриная	100,00	12,40	14,56	14,02	196,64	498
	Макароны	150,00	5,64	4,99	36,00	211,65	516
	отварные						
	Салат из свежих	60,00	0,31	12,06	1,45	115,34	19
	помидоров и						
	огурцов						
	Компот из	200,00	0,23	0,03	26,42	107,96	631
	персиков						
	Хлеб ржано-	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	пшеничный с						
	микронутриентами						
	Абрикос	100,00	0,90	0,10	9,00	44,00	ГОСТ
Итого за Ужин		660,00	22,28	32,30	107,39	775,59	
Второй	Коктейль	200,00	5,80	5,40	8,40	118,00	ГОСТ
ужин	молочный	,	- ,	- , - 3	-,	-,	
•	Конфеты "Ух-Ты"	60,00	1,40	3,60	7,60	54,00	ГОСТ
Итого за	Второй ужин	260,00	7,20	9,00	16,00	172,00	
Итого за день		2 890,00	113,18	163,24	504,31	3 544,06	
		2 890,00	113,10	160,26	484,12	3 517,64	
Среднее значение за неделю		<b>4</b> 070,00	113,40	100,20	704,12	3 317,04	