

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «Комбинат питания»


_____ Т.В. Меркулова
« 15 » _____ 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ ДО «ДООЦ «Огонёк»

_____ А.В. Бойцев
« 15 » _____ 05 _____ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Стоимость питания: 756 руб. 39 коп.

Неделя 1**День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 завтрак	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
	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 апельсинов	200,00	0,49	0,11	34,31	142,92	636
	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 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
Итого за Второй ужин		260,00	6,20	8,00	20,00	182,00	
Итого за день		2 890,00	106,85	144,62	435,52	3 449,47	

Неделя 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200,00	8,82	13,68	26,77	260,82	312
	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 повидлом	50,00	1,62	0,58	29,78	84,70	2
	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 завтрак	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
	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 окороком	200,00	8,37	6,80	25,81	155,99	139
	Шницель по-ижорски	100,00	17,68	20,08	46,78	296,02	121
	Картофельное пюре	150,00	3,24	5,56	21,71	151,33	520
	Салат из свеклы	60,00	0,83	4,05	4,84	59,06	56
	Компот из яблок и изюма	200,00	0,30	0,19	31,25	129,11	638
	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 капусты со свежим огурцом	60,00	0,89	3,08	5,28	52,82	753
	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 Ужин		660,00	21,18	29,34	106,85	630,55	
Второй ужин	Йогурт питьевой	200,00	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
	Батончик "Тирамису"	60,00	1,26	2,08	8,66	71,44	ГОСТ
Итого за Второй ужин		260,00	4,66	6,08	33,66	181,44	
Итого за день		2 890,00	97,72	122,12	484,71	3 031,49	

Неделя 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки куриные в томатном соусе	75,00	11,14	14,56	11,27	301,59	101
	Макароны отварные	150,00	5,64	4,99	36,00	211,65	516
	Кофейный напиток на молоке	200,00	1,69	1,79	25,16	123,28	
	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	27,66	27,66	100,64	813,80	
Второй завтрак	Сок фруктовый фасовка	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
	Мандарины	100,00	1,80	4,20	7,50	38,00	ГОСТ
Итого за Второй завтрак		300,00	4,80	6,60	19,90	192,00	
Обед	Борщ со свежей капустой с окороком	200,00	5,09	9,51	24,26	297,98	110
	Плов из филе куриного	250,00	34,19	18,29	68,41	490,30	492
	Салат из свежих огурцов и масла	60,00	0,34	12,04	0,92	213,23	16
	Компот из мандаринов	200,00	0,44	0,11	34,07	140,60	636
	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 Обед		860,00	43,76	40,61	157,16	1 286,11	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка фруктовая с грушей	100,00	12,76	16,17	47,99	542,49	36
Итого за полдник		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 картофельная с мясом (говядина)	250,00	10,13	19,73	23,19	304,95	478
	Компот из яблок и кураги	200,00	0,63	0,13	31,37	130,13	638
	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	22,80	35,06	87,36	755,86	
Второй ужин	Коктейль молочный	200,00	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
	"Мини-тарт"	60,00	1,26	1,08	12,66	51,44	ГОСТ
Итого за Второй ужин		260,00	7,06	7,48	22,06	169,44	
Итого за день		2 890,00	124,64	139,98	444,51	3 866,70	

Неделя 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200,00	18,74	22,41	39,10	527,21	326
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,05	0,01	15,08	61,19	684
	Бутерброд с повидлом	50,00	1,62	0,58	29,78	84,70	2
	Батон нарезной с микронутриентами	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
Итого за Завтрак		510,00	24,91	24,73	114,79	702,20	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
	Слива	100,00	3,80	5,30	11,60	29,00	ГОСТ
Итого за Второй завтрак		300,00	6,80	7,70	24,00	183,00	
Обед	Суп похлебка по-суворовски (треска)	200,00	3,58	9,26	43,13	296,07	89
	Говядина, тушенная с овощами	250,00	38,96	34,43	98,19	499,35	84
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,31	12,06	1,45	115,34	19
	Компот "5 за контрольную"	200,00	0,55	0,22	35,18	147,06	644
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	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	47,10	56,63	207,95	1 202,82	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка "Московская"	100,00	12,48	13,71	57,15	382,87	20
Итого за полдник		300,00	18,28	20,11	66,55	489,87	
Ужин	Макароны отварные	150,00	5,64	4,99	36,00	211,65	516
	Шницель куриный натур. рубленный	100,00	18,01	10,92	9,43	128,39	450
	Салат Здоровье	60,00	0,68	12,06	2,59	120,30	23
	Компот из груш	200,00	0,14	0,10	27,13	110,36	636
	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 Ужин		660,00	27,87	29,23	111,05	742,70	
Второй ужин	Йогурт питьевой	200,00	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
	"Мини маффин"	60,00	1,26	3,08	10,66	68,44	ГОСТ
Итого за Второй ужин		260,00	4,66	7,08	35,66	178,44	
Итого за день		2 890,00	129,62	145,48	560,00	3 499,03	

Неделя 1

День: пятница

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

Неделя 1			День: суббота				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая с маслом	200,00	12,15	35,30	28,12	398,76	314
	Яйцо вареное	40,00	2,03	1,84	0,11	25,12	209
	Кофейный напиток на молоке	200,00	1,69	3,79	25,16	123,28	
	Бутерброд с повидлом	50,00	1,62	0,58	29,78	84,70	2
	Батон нарезной с микронутриентами	20,00	1,50	0,58	10,28	9,70	ГОСТ
Итого за Завтрак		510,00	18,99	42,09	93,45	641,56	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
	Груша	100,00	3,40	7,30	17,30	27,00	ГОСТ
Итого за Второй завтрак		300,00	6,40	9,70	29,70	181,00	
Обед	Суп рисовый с окороком	200,00	5,36	12,02	25,29	221,96	138
	Чахохбили из филе куриного	100,00	23,78	38,17	49,07	542,91	491
	Греча отварная	150,00	8,72	6,61	42,44	251,79	186
	Салат из свежих огурцов	60,00	0,34	12,04	0,92	113,23	16
	Компот из яблок и мандаринов	200,00	0,27	0,14	27,84	119,87	632
	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 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 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 апельсинов и изюма	200,00	0,59	0,13	32,28	135,08	638
	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	22,22	37,28	118,91	766,54	
Второй ужин	Йогурт питьевой	200,00	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
	Печенье "Чоко Пай"	60,00	2,40	5,80	8,00	82,80	ГОСТ
Итого за Второй ужин		260,00	5,80	9,80	33,00	192,80	
Итого за день		2 890,00	115,09	197,10	548,67	3 692,02	

Неделя 1			День: воскресенье				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 микронутриентами	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
Итого за Завтрак		510,00	42,95	41,35	119,14	764,09	1013
Второй завтрак	Сок фруктовый фасовка	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
	Персик	100,00	3,90	6,10	9,50	15,00	ГОСТ
Итого за 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 Обед		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 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 контрольную"	200,00	0,55	0,22	35,18	147,06	644
	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 Ужин		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
	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	ГОСТ
Итого за день		2 890,00	183,41	186,00	531,57	3 390,35	
Среднее значение за неделю		2 890,00	124,03	158,76	494,82	3 496,60	

Неделя 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	200,00	8,92	13,68	26,77	260,82	312
	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 повидлом	50,00	5,62	8,58	29,78	184,70	2
	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 завтрак	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	144,00	ГОСТ
	Банан	100,00	1,50	4,50	21,00	56,00	ГОСТ
Итого за Второй завтрак		300,00	4,50	6,90	33,40	200,00	
Обед	Суп вермишелевый с кур. филе	200,00	4,07	4,15	10,69	194,56	113
	Поджарка из свинины (карбонад)	100,00	24,67	47,48	32,88	583,81	424
	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 сухофруктов	200,00	0,52	0,21	35,05	132,30	639
	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 повидлом	100,00	9,37	17,12	65,25	447,56	741
Итого за полдник		300,00	15,17	23,52	74,65	554,56	
Ужин	Биточки куриные Минские	100,00	12,78	18,88	18,48	131,26	451
	Греча отварная	150,00	8,72	6,61	19,44	151,79	186
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,31	12,06	1,45	115,34	19
	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 Ужин		660,00	25,99	38,32	97,09	658,94	
Второй ужин	Йогурт питьевой	200,00	4,40	4,00	25,00	140,00	ГОСТ
	Батончик "Тирамису"	60,00	1,26	2,08	8,66	71,44	ГОСТ
Итого за Второй ужин		260,00	5,66	6,08	33,66	211,44	
Итого за день		2 890,00	110,71	163,37	483,44	3 563,30	

Неделя 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	200,00	7,33	23,95	58,49	464,78	3,08
	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 Завтрак		510,00	21,39	35,37	101,85	691,57	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	144,00	ГОСТ
	Черешня	100,00	1,10	5,40	10,60	32,00	ГОСТ
Итого за Второй завтрак		300,00	4,10	7,80	23,00	176,00	
Обед	Суп из овощей с окороком	200,00	8,06	8,56	12,44	283,44	135
	Гуляш из курицы филе	100,00	21,51	29,16	53,71	385,58	437
	Макароны отварные	150,00	5,64	4,99	36,00	211,65	516
	Салат из свежих огурцов и масла	60,00	0,34	12,04	0,92	113,23	16
	Компот из персиков	200,00	0,23	0,03	26,42	107,96	631
	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 полдник		300,00	14,88	27,04	78,60	606,85	
Ужин	Салат из свежей капусты с маслом	100,00	1,40	4,24	3,07	55,20	43
	Шницель Любительский	100,00	11,14	8,26	10,58	95,54	450
	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 апельсинов	200,00	0,49	0,11	34,31	142,92	636
	Виноград	100,00	0,60	0,60	15,40	72,00	ГОСТ
Итого за Ужин		660,00	19,52	26,26	123,38	747,98	
Второй ужин	Коктейль молочный	200,00	5,80	5,40	9,40	118,00	ГОСТ
	"Мини-гарт"	60,00	1,26	1,08	12,66	51,44	ГОСТ
Итого за Второй ужин		260,00	7,06	6,48	22,06	169,44	
Итого за день		2 890,00	105,93	158,59	509,18	3 640,70	

Неделя 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 на молоке	200,00	1,69	1,79	25,16	123,28	
	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 Завтрак		510,00	20,40	31,61	103,56	710,85	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	144,00	ГОСТ
	Мандарины	100,00	2,80	5,20	7,50	38,00	ГОСТ
Итого за 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 огурцов	60,00	0,31	12,06	1,45	115,34	19
	Компот из кураги	200,00	1,06	0,07	30,25	126,70	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 Обед		860,00	35,53	56,93	169,29	1 227,28	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка с вареной сгущенкой	100,00	9,65	20,32	51,99	328,31	738
Итого за полдник		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 ужин	Йогурт питьевой	200,00	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
	"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 день		2 890,00	102,88	175,31	452,74	3 319,40	

Неделя 2			День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	200,00	18,74	24,41	30,10	527,21	326
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,05	0,01	15,08	61,19	684
	Бутерброд с повидлом	50,00	1,62	0,58	29,78	84,70	2
	Батон нарезной с микронутриентами	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
Итого за Завтрак		510,00	24,91	26,73	105,79	702,20	1012
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	144,00	ГОСТ
	Слива	100,00	0,80	3,30	9,60	39,00	ГОСТ
Итого за 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-строгановски	100,00	23,35	24,76	36,31	290,20	431
	Макароны отварные	150,00	5,64	4,99	36,00	211,65	516
	Салат Здоровье	60,00	0,68	12,06	2,59	120,30	23
	Компот из абрикосов	200,00	0,40	0,04	27,95	115,80	631
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	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	39,46	55,54	164,13	1 168,53	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Батончик Ленинградский	100,00	9,00	14,34	56,61	391,63	28
Итого за 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 пюре	150,00	3,24	5,56	21,71	151,33	520
	Салат из свеклы	60,00	0,83	4,05	4,84	59,06	56
	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 Ужин		660,00	20,72	25,05	102,32	739,67	
Второй ужин	Коктейль молочный	200,00	4,80	5,40	8,40	118,00	ГОСТ
	Мини рулет "Мастер Десерта"	60,00	1,26	3,08	10,66	68,44	ГОСТ
Итого за Второй ужин		260,00	6,06	8,48	19,06	186,44	
Итого за день		2 890,00	109,75	142,24	479,31	3 478,47	

Неделя 2

День: **пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 маслом	25,00	1,39	6,30	13,31	61,09	1
	Сыр порционный	25,00	6,58	6,65	4,21	87,50	
	Батон нарезной с микронутриентами	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
Итого за Завтрак		510,00	24,77	35,59	78,24	687,31	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	144,00	ГОСТ
	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 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 Обед		860,00	44,85	59,27	173,41	1 237,89	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка детская с маком и изюмом	100,00	18,90	15,10	58,88	446,34	16
Итого за полдник		300,00	24,70	21,50	68,28	553,34	
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 Ужин		660,00	25,00	31,26	108,85	838,30	
Второй ужин	Мороженое	100,00	3,20	10,00	20,80	127,00	ГОСТ
	Яблоко	160,00	1,64	0,64	12,68	55,20	ГОСТ
Итого за Второй ужин		260,00	4,84	10,64	33,48	182,20	
Итого за день		2 890,00	130,06	165,86	482,76	3 676,04	

Неделя 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная 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 завтрак	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	144,00	ГОСТ
	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 (треска)	200,00	7,14	9,04	24,28	282,57	181
	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 Обед		860,00	44,59	55,91	175,53	1 259,54	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка фруктовая с грушей	100,00	15,76	18,17	67,99	422,49	36
Итого за полдник		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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	200,00	13,04	30,05	53,05	620,29	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 микронутриентами	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
Итого за Завтрак		510,00	26,95	40,35	109,14	824,09	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	144,00	ГОСТ
	Персик	100,00	2,90	5,20	8,50	35,00	ГОСТ
Итого за Второй завтрак		300,00	5,90	7,60	20,90	179,00	
Обед	Щи из свежей капусты с филе	200,00	15,54	12,46	47,42	185,23	124
	Голубцы ленивые с кур. филе	250,00	17,30	28,33	72,14	597,94	486
	Салат из помидоров с перцем	60,00	0,37	12,07	2,10	118,28	22
	Компот из яблок	200,00	0,16	0,16	27,87	115,06	632
	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	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	36,57	53,88	180,33	1 163,51	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка "Московская"	100,00	8,48	13,71	61,15	322,87	20
Итого за полдник		300,00	14,28	20,11	70,55	429,87	
Ужин	Котлета куриная	100,00	12,40	14,56	14,02	196,64	498
	Макароны отварные	150,00	5,64	4,99	36,00	211,65	516
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,31	12,06	1,45	115,34	19
	Компот из персиков	200,00	0,23	0,03	26,42	107,96	631
	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 Ужин		660,00	22,28	32,30	107,39	775,59	
Второй ужин	Коктейль молочный	200,00	5,80	5,40	8,40	118,00	ГОСТ
	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	
Среднее значение за неделю		2 890,00	113,20	160,26	484,12	3 517,64	