

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «Комбинат питания»

Т.В. Меркулова
« 15 » 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:
Директор МОУ ДО «ДООЦ «Огонёк»

А.В. Бойцев
« 15 » 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 12 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	100,00	12,23	26,31	8,89	274,40	101,00
	Рис отварной	200,00	4,21	8,15	53,35	307,08	511
	Чай с сахаром	200,00	0,02	0,01	14,98	60,00	684,00
	Бутерброд с сыром	55,00	9,50	9,89	10,28	132,20	3,00
	Хлеб Дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Завтрак		605,00	28,76	44,92	108,00	873,68	
Второй завтрак	Сок фруктовый фасовка	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 (крупа перловая)	250,00	2,35	7,41	15,99	292,30	157,00
	Поджарка из свинины (карбонад)	100,00	24,67	41,48	32,88	493,81	424,00
	Макароны отварные	200,00	7,52	7,65	48,00	282,20	516,00
	Салат Витаминный	100,00	2,35	2,66	5,66	37,15	39,00
	Компот из апельсинов	200,00	0,49	0,11	34,31	142,92	636,00
	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		1 000,00	41,08	59,97	166,84	1 393,38	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Ватрушка с повидлом	150,00	14,06	16,18	67,88	521,34	741
Итого за полдник		350,00	19,86	22,58	77,28	628,34	
Ужин	Рагу из птицы	300,00	24,88	20,12	20,75	329,53	263,00
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,52	20,10	2,42	192,23	19,00
	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,52	0,21	32,05	132,30	639,00
	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		750,00	29,62	41,09	84,72	798,06	
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		3 265,00	130,02	183,46	479,24	4 055,46	

Неделя 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	250,00	11,03	17,10	33,46	326,01	312,00
	Яйцо вареное	40,00	2,03	1,84	0,11	25,12	209,00
	Какао с молоком	200,00	3,87	3,80	25,07	151,36	693,00
	Бутерброд с повидлом	60,00	1,66	0,58	36,28	109,70	2,00
	Батон нарезной	55,00	4,13	1,59	28,26	26,68	ГОСТ
Итого за Завтрак		605,00	22,72	24,91	123,18	638,87	
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	250,00	10,46	9,50	32,26	384,99	139,00
	Шницель по-ижорски	100,00	17,68	22,08	46,78	306,02	121,00
	Картофельное пюре	200,00	4,38	8,47	29,47	253,25	520,00
	Салат из свеклы	100,00	1,38	6,75	8,07	138,43	56,00
	Компот из яблок и изюма	200,00	0,30	0,19	31,25	129,11	638,00
	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		1 000,00	37,40	47,85	178,63	1 358,80	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка с корицей	150,00	11,28	15,72	77,90	434,44	14,20
Итого за полдник		350,00	17,08	22,12	87,30	541,44	
Ужин	Пудинг из курицы	100,00	8,03	18,39	1,10	143,58	472,00
	Греча отварная	200,00	11,63	8,81	46,80	189,74	508,00
	Салат из свежей капусты со свежим огурцом и маслом	100,00	1,49	5,13	8,80	88,03	753,00
	Компот из груш	200,00	0,14	0,10	27,13	110,36	636,00
	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		750,00	24,69	33,59	119,73	703,71	
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	710,44	ГОСТ
Итого за Второй ужин		260,00	4,66	6,08	33,66	820,44	
Итого за день		3 265,00	110,65	140,35	565,50	4 249,26	

Неделя 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100,00	11,14	14,56	11,27	301,59	469
	Макароны отварные	200,00	7,05	6,65	48,00	282,20	516
	Кофейный напиток на молоке	200,00	1,69	1,79	25,16	123,28	
	Бутерброд с сыром	55,00	3,92	9,89	10,79	108,19	3
	Хлеб дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Завтрак		605,00	26,60	33,45	115,72	915,26	
Второй завтрак	Сок фруктовый	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 и с окороком	250,00	6,10	11,41	29,11	457,57	110
	Плов из филе куриного	300,00	41,03	21,94	82,09	588,36	492
	Салат из свежих огурцов и масла	100,00	0,57	20,06	1,54	188,71	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		1 000,00	51,84	54,18	176,31	1 519,24	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка фруктовая с грушей	150,00	18,00	21,67	71,98	626,94	36
Итого за полдник		350,00	23,80	28,07	81,38	733,94	
Ужин	Сельдь с маслом	100,00	13,94	19,94	3,50	243,29	750
	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	300,00	12,66	24,66	28,99	381,19	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		750,00	30,43	45,69	94,16	901,61	
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		3 265,00	144,53	175,47	509,53	4 431,49	

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	250,00	20,48	26,89	45,88	562,65	326
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,05	0,01	15,08	61,19	684
	Бутерброд с повидлом	95,00	2,40	0,74	41,78	124,51	2
	Батон нарезной с микронутриентами	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
Итого за Завтрак		605,00	27,43	29,37	133,57	777,45	
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)	250,00	4,30	11,11	11,80	115,85	89
	Говядина, тушеная с овощами	300,00	46,75	41,32	117,83	599,22	84
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,52	20,10	2,42	192,23	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	1 000,00	55,82	73,41	197,23	1 199,36	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка "Московская"	150,00	17,72	19,57	75,72	474,31	20
Итого за полдник		350,00	23,52	25,97	85,12	581,31	
Ужин	Макароны отварные	200,00	7,50	6,48	46,80	274,30	516
	Шницель куриный натуральный рубленый	100,00	18,01	10,92	9,43	128,39	450
	Салат Здоровье	100,00	0,95	16,88	3,60	168,42	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		750,00	30,00	35,54	122,86	853,47	
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		3 265,00	148,23	179,07	598,44	3 773,03	

Неделя 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный с сыром	250,00	9,12	19,53	5,78	487,56	211
	Какао с молоком	200,00	3,87	3,80	25,07	151,36	693
	Бутерброд с маслом	45,00	1,50	8,34	16,75	109,96	1
	Сыр порционный	50,00	9,15	9,30		175,00	
	Батон нарезной с микронутриентами	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
Итого за Завтрак		605,00	28,14	42,70	78,43	952,98	
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	250,00	6,74	14,92	33,40	340,40	132
	Оладушки Алтайские	100,00	26,74	38,82	41,18	474,47	117
	Рис отварной	200,00	4,95	6,07	52,00	282,39	511
	Салат Витаминный	100,00	0,95	2,47	5,21	43,90	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		1 000,00	43,16	63,58	196,00	1 431,18	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка со сгущенным молоком	150,00	11,60	29,24	80,04	637,44	26
Итого за полдник		350,00	17,40	35,64	89,44	744,44	
Ужин	Рагу из овощей	200,00	4,45	5,60	36,00	260,66	541
	Биточки куриные Минские	100,00	12,78	18,88	1,48	131,26	451
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,52	16,88	2,03	161,47	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		750,00	22,41	42,29	99,86	829,09	
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		3 265,00	120,85	202,45	505,71	4 256,89	

Неделя 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая с маслом	250,00	15,19	44,13	35,15	498,45	314
	Яйцо вареное	40,00	2,03	1,84	0,11	25,12	209
	Кофейный напиток на молоке	200,00	1,69	1,79	25,16	123,28	
	Бутерброд с повидлом	60,00	1,94	0,69	36,28	115,70	2
	Батон нарезной с микронутриентами	55,00	4,13	1,59	28,26	26,68	ГОСТ
Итого за Завтрак		605,00	24,98	50,04	124,96	789,23	
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	250,00	6,70	15,03	41,61	299,45	138
	Чахохбили из филе куриного	100,00	23,78	38,17	49,07	542,91	491
	Греча отварная	200,00	11,63	8,81	72,59	365,72	508
	Салат из свежих огурцов и масла	100,00	0,57	20,06	2,54	188,71	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		1 000,00	46,85	83,17	224,75	1 668,66	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Хачапури	150,00	17,26	29,84	88,32	682,04	9
Итого за полдник		350,00	23,06	36,24	97,72	789,04	
Ужин	Котлета сочная	100,00	12,84	19,36	12,54	97,94	451
	Рис отварной	200,00	5,09	8,15	53,35	307,08	511
	Салат Здоровье	100,00	1,14	20,10	4,32	200,50	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		750,00	23,96	48,80	143,99	936,60	
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		3 265,00	131,05	237,75	654,12	4 557,33	

Неделя 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	250,00	29,40	33,26	66,32	625,37	326
	Чай с сахаром	200,00	0,02	0,01	14,98	60,00	684
	Бутерброд с сыром	95,00	9,84	9,26	19,53	217,93	3
	Батон нарезной с микронутриентами	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
Итого за Завтрак		605,00	43,76	44,26	131,66	932,40	
Второй завтрак	Сок фруктовый	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	250,00	18,65	14,95	44,90	322,28	124
	Шницель рыбный (минтай)	100,00	36,72	44,92	47,07	398,46	388
	Картофельное пюре	200,00	4,38	7,47	29,47	203,25	520
	Салат из свеклы	100,00	5,18	8,90	41,14	258,13	56
	Компот из груш и изюма	200,00	0,31	0,10	32,13	131,23	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		1 000,00	68,44	77,30	225,01	1 460,35	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Ватрушка Каприз	150,00	29,31	34,61	110,10	784,99	38
Итого за полдник		350,00	35,11	41,01	119,50	891,99	
Ужин	Окорок Жареный с чесноком	100,00	29,28	21,86	2,57	126,14	
	Макароны отварные	200,00	6,52	5,65	43,00	292,20	516
	Салат Витаминный	100,00	1,13	3,17	6,68	56,28	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		750,00	41,18	31,56	116,93	765,68	
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		3 265,00	202,59	211,63	631,00	4 391,42	
Среднее значение за неделю		3 265,00	141,13	190,03	563,36	4 244,98	

Неделя 2

День:

понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная с маслом	250,00	10,70	16,42	32,12	312,98	312
	Яйцо вареное	40,00	2,03	1,84	0,11	25,12	209
	Какао с молоком	200,00	3,87	3,80	25,07	151,36	693
	Бутерброд с повидлом	65,00	7,30	11,15	39,53	221,64	2
	Батон нарезной	50,00	3,00	1,16	25,69	19,40	ГОСТ
Итого за Завтрак		605,00	26,90	34,37	122,52	730,50	
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 куриным филе	250,00	4,88	5,04	25,31	233,47	113
	Поджарка из свинины (карбонад)	100,00	24,67	47,48	32,88	583,81	424
	Рис отварной	200,00	5,09	8,15	63,35	307,08	511
	Салат Витаминный	100,00	1,13	6,07	6,68	56,28	39
	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
	Персик	100,00	0,90	0,10	9,50	45,00	ГОСТ
Итого за Обед		1 000,00	39,99	67,61	190,27	1 457,94	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Ватрушка с повидлом	150,00	14,06	25,80	97,88	521,34	741
Итого за полдник		350,00	19,86	32,20	107,28	628,34	
Ужин	Биточки куриные Минские	100,00	12,78	18,88	18,48	131,26	451
	Греча отварная	200,00	11,63	8,81	23,33	182,15	508
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,52	20,10	2,42	192,23	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		750,00	29,11	48,56	101,95	766,19	
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		3 265,00	126,02	195,72	589,08	3 994,41	

Неделя 2

День: **вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	250,00	8,16	34,93	63,11	520,97	3
	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	60,00	12,02	15,22	15,36	155,87	3
	Батон нарезной	55,00	4,13	1,59	28,26	26,68	ГОСТ
Итого за Завтрак		605,00	26,36	53,59	121,82	788,64	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	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	186,00	
Обед	Суп из овощей с окороком	250,00	10,08	8,70	25,55	354,30	135
	Гуляш из курицы (филе)	100,00	21,51	28,16	53,71	385,58	437
	Макароны отварные	200,00	6,52	5,65	48,00	282,20	516
	Салат из свежих огурцов с маслом	100,00	0,57	20,06	1,54	188,71	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	0,54	19,26	1,47	181,17	ГОСТ
Итого за Обед		1 000,00	42,25	82,42	177,19	1 599,92	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Слойка "Снежная"	150,00	12,62	44,96	103,80	749,78	45
Итого за полдник		350,00	18,42	51,36	113,20	856,78	
Ужин	Салат из свежей капусты с маслом	100,00	1,40	8,24	3,07	55,20	43
	Шницель Любительский	100,00	11,14	9,26	10,58	95,54	450
	Рис отварной	200,00	5,09	20,15	53,35	307,08	511
	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	1,60	15,40	72,00	ГОСТ
Итого за Ужин		750,00	21,52	39,92	137,21	772,74	
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		3 265,00	119,71	242,57	594,48	4 373,52	

Неделя 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели куриные в сметанном соусе	100,00	8,27	29,57	6,42	210,83	101
	Греча отварная	200,00	11,63	8,81	42,59	365,72	508
	Кофейный напиток на молоке	200,00	1,69	1,79	25,16	123,28	
	Бутерброд с повидлом	55,00	1,64	0,58	33,03	97,20	2
	Хлеб Дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
Итого за Завтрак		605,00	26,03	41,31	127,70	897,03	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	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	192,00	
Обед	Рассольник Ленинградский с окороком и сметаной	250,00	7,19	15,54	34,79	254,58	132
	Шницель школьный	100,00	18,37	14,81	51,28	270,79	450
	Рагу из овощей	200,00	8,43	22,47	38,54	358,48	541
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,52	20,10	2,42	192,23	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		1000,00	39,27	73,65	186,78	1346,78	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка с вареной сгущенкой	150,00	14,47	30,48	67,98	426,80	738
Итого за полдник		350,00	20,27	36,88	77,38	533,80	
Ужин	Плов из свинины, карбонад	300,00	21,40	37,41	30,11	288,75	492
	Салат из свежих огурцов и масла	100,00	0,57	20,06	6,54	198,71	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		750,00	25,55	58,57	95,26	752,48	
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		3 265,00	121,58	226,09	542,68	3 900,53	

Неделя 2

День: **четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250,00	21,43	30,51	35,62	659,01	326
	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,05	0,01	15,08	61,19	684
	Бутерброд с повидлом	95,00	3,08	1,10	59,03	197,20	2
	Батон нарезной с микронутриентами	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
Итого за Завтрак		605,00	29,06	33,35	140,56	946,50	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	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	193,00	
Обед	Супчик сытный с куриным окороком	250,00	7,11	16,29	39,10	316,97	755
	Печень по-строгановски	100,00	23,35	24,76	36,31	290,20	431
	Макароны отварные	200,00	7,52	6,65	48,00	282,20	516
	Салат Здоровье	100,00	1,09	20,10	4,32	200,50	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		1 000,00	43,17	68,50	185,68	1 350,67	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Батончик Ленинградский	150,00	13,50	21,51	74,92	587,44	28
Итого за полдник		350,00	19,30	27,91	84,32	694,44	
Ужин	Котлета сочная	100,00	12,80	14,11	10,45	243,15	451
	Картофельное пюре	200,00	4,38	7,47	29,47	203,25	520
	Салат из свеклы	100,00	1,38	6,75	8,07	98,43	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		750,00	22,41	29,66	113,31	840,96	
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	68,00	ГОСТ
Итого за Второй ужин		260,00	6,06	8,48	19,06	186,00	
Итого за день		3 265,00	123,80	173,60	564,93	4 211,57	

Неделя 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	250,00	11,81	20,86	6,78	429,90	210,00
	Какао с молоком	200,00	3,87	3,80	25,07	151,36	693,00
	Бутерброд с маслом	45,00	2,24	10,08	23,29	314,72	1,00
	Сыр порционный	50,00	13,15	13,30	9,42	175,00	
	Батон нарезной с микронутриентами	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
Итого за Завтрак		605,00	35,57	49,77	95,39	1 100,08	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	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	187,00	
Обед	Борщ со свежей капустой с окороком	250,00	6,36	10,88	38,33	372,48	110,00
	Жаркое домашнему	300,00	46,85	51,88	96,16	793,00	259,00
	Салат Витаминный	100,00	1,13	3,17	6,68	56,28	39,00
	Компот из яблок и апельсинов	200,00	0,45	0,17	29,42	124,13	631,00
	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		1 000,00	58,19	67,26	206,49	1 517,89	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка детская с маком и изюмом	150,00	28,35	22,65	78,32	669,51	16,00
Итого за полдник		350,00	34,15	29,05	87,72	776,51	
Ужин	Котлета куриная	100,00	16,40	13,56	4,02	116,64	498,00
	Рис отварной	200,00	5,09	8,15	43,35	307,08	511,00
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,52	20,10	2,42	192,23	19,00
	Компот из апельсинов и кураги	200,00	0,88	0,11	38,28	240,10	638,00
	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		750,00	26,49	42,78	118,17	1 005,05	
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		3 265,00	165,14	207,10	561,75	4 768,73	

Неделя 2

День: **суббота**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная с маслом	250,00	10,58	24,21	32,86	356,78	314
	Яйцо вареное	40,00	2,03	1,84	0,11	25,12	209
	Кофейный напиток на молоке	200,00	1,69	1,79	25,16	123,28	
	Бутерброд с повидлом	60,00	5,54	0,70	35,73	125,64	2
	Батон нарезной с микронутриентами	55,00	4,13	1,59	28,26	26,68	ГОСТ
Итого за Завтрак		605,00	23,97	30,13	122,12	657,50	
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)	250,00	8,92	10,85	39,13	339,08	181
	Курица тушеная в сметанном соусе	100,00	23,63	27,03	43,07	320,58	493
	Греча отварная	200,00	11,63	8,81	62,59	365,72	508
	Салат Здоровье	100,00	1,14	20,10	4,32	200,50	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		1000,00	49,74	67,96	212,26	1 510,18	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка фруктовая с грушей	150,00	18,64	27,25	91,98	633,73	36
Итого за полдник		350,00	24,44	33,65	101,38	740,73	
Ужин	Окорочок жареный с чесноком	100,00	11,93	12,81	2,57	116,14	494
	Картофельное пюре	200,00	4,38	7,47	29,47	203,25	520
	Салат из свеклы с соленым огурцом	100,00	1,08	20,06	5,53	208,22	50
	Компот из свежих яблок и абрикос	200,00	0,28	0,09	27,60	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		750,00	21,97	41,49	106,67	837,12	
Второй ужин	Коктейль молочный	200,00	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
	"Мини-тарт"	60,00	1,45	1,08	12,66	51,44	ГОСТ
Итого за Второй ужин		260,00	7,25	7,48	22,06	169,44	
Итого за день		3 265,00	134,77	188,41	587,19	4 095,97	

Неделя 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с повидлом	250,00	12,30	23,81	56,32	644,34	326
	Чай с сахаром	200,00	0,02	0,01	14,98	60,00	684
	Бутерброд с сыром	95,00	12,84	16,26	19,53	217,93	3
	Батон нарезной с микронутриентами	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
Итого за Завтрак		605,00	29,66	41,81	121,66	951,37	
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 куриным	250,00	23,64	14,95	56,90	222,28	124
	Голубцы ленивые с куриным филе	300,00	23,76	33,99	86,57	717,52	486
	Салат из помидоров с перцем	100,00	0,70	20,12	3,50	197,14	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		1 000,00	51,46	70,08	205,64	1 399,00	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка "Московская"	150,00	10,72	17,82	75,72	454,30	20
Итого за полдник		350,00	16,52	24,22	85,12	561,30	
Ужин	Котлета куриная	100,00	12,40	14,56	14,02	196,64	498
	Макароны отварные	200,00	7,52	6,65	38,00	282,20	516
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100,00	0,52	20,10	2,42	192,23	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		750,00	24,37	42,00	110,36	923,03	
Второй ужин	Коктейль молочный	200,00	5,80	6,40	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	10,00	16,00	172,00	
Итого за день		3 265,00	135,11	195,71	559,68	4 185,70	
Среднее значение за неделю		3 265,00	132,30	204,17	571,40	4 218,63	