УТВЕРЖДАЮ: Директор МБУ «Комбинат питания»

Директор МОУ ДО «ДООЦ «Огонёк» Т.В. Меркулова 2025 г.

## ПРИМЕРНОЕ **ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

СОГЛАСОВАНО:

А.В. Бойцев

2025 г.

Возрастная категория: с 12 лет

Стоимость питания: 756 руб. 39 коп.

Неделя 1 День: понедельник

педеля 1	T	1			день.	понедель	11111
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ества	Энерге- тическая	No
пищи	ттаименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
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	Вавтрак	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	200,00	0,49	0,11	34,31	142,92	636,00
	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	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	Коктейль молочный	200,00	5,80	5,40	9,40	118,00	ГОСТ
ужин	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 д	ень	3 265,00	130,02	183,46	479,24	4 055,46	

Неделя 1 День: вторник

педеля і					день.	вторник	,
Прием			Пи	щевые веще	ества	Энерге-	№
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак	Каша пшеничная с	250,00	11,03	17,10	33,46	326,01	312,00
	маслом						
	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	60,00	1,66	0,58	36,28	109,70	2,00
	повидлом						
	Батон нарезной	55,00	4,13	1,59	28,26	26,68	ГОСТ
Итого за 3		605,00	22,72	24,91	123,18	638,87	
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 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	200,00	0,30	0,19	31,25	129,11	638,00
	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	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 1	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	100,00	1,49	5,13	8,80	88,03	753,00
	капусты со свежим	100,00	1,12	5,15	<b>0,00</b>	00,05	755,00
	огурцом и маслом						
	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	йогурт питьевой	200,00	3,40	4,00	25,00	110,00	ГОСТ
ужин	Батончик	60,00	1,26	2,08	8,66	710,44	ГОСТ
	"Тирамису"						
	Второй ужин	260,00	4,66	6,08	33,66	820,44	
Итого за д	ень	3 265,00	110,65	140,35	565,50	4 249,26	

Неделя 1 День: среда

педеля і	T	I	TT		день.	Среда	
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	ПИ	щевые веще	ества	Энерге-	№
пищи	паименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак	Фрикадельки	100,00	11,14	14,56	11,27	301,59	469
	куриные в томатном	,	,	,	,	,	
	coyce						
	Макароны отварные	200,00	7,05	6,65	48,00	282,20	516
	Кофейный напиток	200,00	1,69	1,79	25,16	123,28	
	на молоке	,	•	ŕ	,	,	
	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	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
завтрак	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	250,00	6,10	11,41	29,11	457,57	110
<del>-</del> - <del>-</del> <del>-</del> - <del>-</del> <del>-</del>	капустой и с		-,-0	,	,	,	
	окороком						
	Плов из филе	300,00	41,03	21,94	82,09	588,36	492
	куриного						
	Салат из свежих	100,00	0,57	20,06	1,54	188,71	16
	огурцов и масла						
	Компот из	200,00	0,44	0,11	34,07	140,60	636
	мандаринов	<b>7</b> 0.00	2.00	0.75	20.50	100.00	E C C T
	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	150,00	18,00	21,67	71,98	626,94	36
	грушей						
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	300,00	12,66	24,66	28,99	381,19	478
	картофельная с						
	мясом (говядина)						
	Компот из яблок и	200,00	0,63	0,13	31,37	130,13	638
	кураги	50.00	2.00	0.56	20.50	100.00	FOCT
	Хлеб Дарницкий	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
TT .	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	ГОСТ
Итого за		750,00	30,43	45,69	94,16	901,61	E0.00
Второй	Коктейль молочный	200,00	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
ужин	"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	ень	3 265,00	144,53	175,47	509,53	4 431,49	

Неделя 1 День: четверг

неделя 1					день:	четверг	
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ества	Энерге-	№
пищи	паименование олюда	Бес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак	Запеканка из творога	250,00	20,48	26,89	45,88	562,65	326
Subipuit	со сгущенным	250,00	20,.0	20,00	,	0 02,00	020
	молоком						
	Чай с сахаром и	200,00	0,05	0,01	15,08	61,19	684
	лимоном	200,00	0,03	0,01	15,00	01,17	001
	Бутерброд с	95,00	2,40	0,74	41,78	124,51	2
	повидлом	75,00	2,40	0,74	71,70	124,51	2
	Батон нарезной с	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
	_	00,00	4,50	1,73	30,83	29,10	1001
Итого за	микронутриентами <b>Р</b> опитами	605,00	27,43	29,37	133,57	777,45	
	1	·	,				T.O. C.T.
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
Итого за	Второй завтрак	300,00	6,80	7,70	24,00	183,00	
Обед	Суп похлебка по-	250,00	4,30	11,11	11,80	115,85	89
	суворовски (треска)		,	,	,	ĺ	
	Говядина, тушенная	300,00	46,75	41,32	117,83	599,22	84
	с овощами	,	- ,	<i>,</i>	,,,,,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
	Салат из свежих	100,00	0,52	20,10	2,42	192,23	19
	помидоров и	100,00	0,52	20,10	2, . 2	1,2,23	1,5
	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	20,30	100,00	1001
	микронутриентами						
	Персик	100,00	0,90	0,10	9,50	45,00	ГОСТ
Итого за		1 000,00	55,82	73,41	197,23	1 199,36	1001
	1		,				FOCT
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
	Булочка	150,00	17,72	19,57	75,72	474,31	20
***	"Московская"	250.00	22.52	25.05	05.10	501.21	
Итого за 1	, , I	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	100,00	18,01	10,92	9,43	128,39	450
	натуральный						
	рубленый						_
	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-	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	Ужин	750,00	30,00	35,54	122,86	853,47	
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	1001
	<u> </u>	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				-	
Итого за д	цень	3 265,00	148,23	179,07	598,44	3 773,03	

Неделя 1 День: пятница

			Пищевые вещества			Энерге-	No
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры
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	10,75	175,00	1
	Батон нарезной с	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
	микронутриентами	00,00	4,50	1,73	30,63	29,10	1001
Итого за 3		605,00	28,14	42,70	78,43	952,98	
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	1001
Обед	Рассольник	250,00	6,74	14,92	33,40	340,40	132
Обед	Ленинградский со сметаной	230,00	0,74	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 (	-	1 000,00	43,16	63,58	196,00	1 431,18	1001
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
полдпик	Булочка со	150,00	11,60	29,24	80,04	637,44	26
	сгущенным молоком	130,00	11,00	27,24	00,04	057,	20
Итого за 1		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
<i>5                                    </i>	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	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	микронутриентами	100.00	0.00	0.20	0.60	40.00	ГОСТ
Итого за 3	Слива Ужин	100,00 <b>750,00</b>	0,80 <b>22,41</b>	0,30 <b>42,29</b>	9,60 <b>99,86</b>	49,00 <b>829,09</b>	ГОСТ
Второй		100,00	3,20	10,00	10,80	87,00	ГОСТ
второи ужин	Мороженое Яблоко	160,00	0,64	0,64	10,80	35,20	ГОСТ
	молоко Второй ужин	260,00	3,84	10,64	21,48	122,20	1001
	<u> </u>					· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
Итого за д	ТСНР	3 265,00	120,85	202,45	505,71	4 256,89	

Неделя 1 День: суббота

неделя 1					день:	Cyooota	1
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ества	Энерге- тическая	No
пищи	ттаимспование олюда	все олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак	Каша рисовая с	250,00	15,19	44,13	35,15	498,45	314
	маслом		,	11,	,	.,,,,,	
	Яйцо вареное	40,00	2,03	1,84	0,11	25,12	209
	Кофейный напиток	200,00	1,69	1,79	25,16	123,28	
	на молоке		1,00	-,.>	20,10	120,20	
	Бутерброд с	60,00	1,94	0,69	36,28	115,70	2
	повидлом	ŕ	,	,	,	,	
	Батон нарезной с	55,00	4,13	1,59	28,26	26,68	ГОСТ
	микронутриентами						
Итого за 3	Завтрак	605,00	24,98	50,04	124,96	789,23	
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	Второй завтрак	300,00	6,40	9,70	29,70	181,00	
Обед	Суп рисовый с	250,00	6,70	15,03	41,61	299,45	138
Зосд	окороком	250,00	0,70	15,05	11,01	277,73	150
	Чахохбили из филе	100,00	23,78	38,17	49,07	542,91	491
	куриного	100,00	20,70	50,17	.,,,,,,,		1,7,1
	Греча отварная	200,00	11,63	8,81	72,59	365,72	508
	Салат из свежих	100,00	0,57	20,06	2,54	188,71	16
	огурцов и масла	100,00	0,07	20,00	_,	100,71	
	Компот из яблок и	200,00	0,27	0,14	27,84	119,87	632
	мандаринов	200,00	0,27	0,14	21,04	119,07	032
	Хлеб ржано-	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	пшеничный с	20,00	2,00	0,50	20,50	100,00	1001
	микронутриентами						
	Черешня	100,00	1,10	0,40	10,60	52,00	ГОСТ
Итого за	1	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
полдпик		150,00	17,26	29,84	88,32	682,04	9
***	Хачапури	· · · · · ·					9
Итого за 1	1	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	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	,	,	- 1	- ,- 3	,	
	микронутриентами						
	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	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	Второй ужин	260,00	5,80	9,80	33,00	192,80	
Итого за д		3 265,00	131,05	237,75	654,12	4 557,33	
minut of a	ZOLIB	5 205,00	131,03	231,13	007,12	1 331,33	

Неделя 1 День: воскресенье

педеля 1	<u></u>				день.	воскресен	IBC
Прием	_		Пи	щевые веще	ства	Энерге-	№
пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак	Запеканка из творога	250,00	29,40	33,26	66,32	625,37	326
_	с повидлом						
	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	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
	микронутриентами						
Итого за 3	Завтрак	605,00	43,76	44,26	131,66	932,40	
Второй	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
завтрак	Персик	100,00	3,90	6,10	9,50	15,00	ГОСТ
	Второй завтрак	300,00	6,90	8,50	21,90	169,00	
Обед	Щи из свежей	250,00	18,65	14,95	44,90	322,28	124
ООСД	капусты	230,00	10,03	14,73	44,70	322,20	124
	Шницель рыбный	100,00	36,72	44,92	47,07	398,46	388
	(минтай)		, 	,		, -	
	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	200,00	0,31	0,10	32,13	131,23	638
	изюма						
	Хлеб ржано-	50,00	2,80	0,56	20,50	100,00	ГОСТ
	пшеничный с						
	микронутриентами						
	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 1		350,00	35,11	41,01	119,50	891,99	
Ужин	Окорок Жареный с	100,00	29,28	21,86	2,57	126,14	
	чесноком						
	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	200,00	0,55	0,22	35,18	147,06	644
	контрольную"						
	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		750,00	41,18	31,56	116,93	765,68	
Второй	Коктейль молочный	200,00	5,80	5,40	8,40	118,00	ГОСТ
ужин	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 д	цень	3 265,00	202,59	211,63	631,00	4 391,42	
Среднее з	начение за неделю	3 265,00	141,13	190,03	563,36	4 244,98	

Неделя 2 День: понедельник

Пентон			Пи	щевые веще	ества	Энерге-	№
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	л <u>о</u> рецептуры
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 3		605,00	26,90	34,37	122,52	730,50	
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
Итого за 1	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 1	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	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	Второй ужин	260,00	5,66	6,08	33,66	211,44	
Итого за д	ень	3 265,00	126,02	195,72	589,08	3 994,41	

Неделя 2 День: вторник

педеля 2					день:	вторник	
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ества	Энерге-	No
пищи	таименование олюда	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
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 3	Вавтрак	605,00	26,36	53,59	121,82	788,64	
Второй	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	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	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	100,00	0,57	20,06	1,54	188,71	16
	огурцов с маслом 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		1 000,00	42,25	82,42	177,19	1 599,92	1001
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
полдпик	Слойка "Снежная"	150,00	12,62	44,96	103,80	749,78	45
Итого за 1		350,00	18,42	51,36	113,20	856,78	73
Ужин	Салат из свежей	100,00	1,40	8,24	3,07	55,20	43
ужин	капусты с маслом	100,00	1,40	0,24	3,07	33,20	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	200,00	0,49	0,11	34,31	142,92	636
	апельсинов						
	Виноград	100,00	0,60	1,60	15,40	72,00	ГОСТ
Итого за 3		750,00	21,52	39,92	137,21	772,74	
Второй	Коктейль молочный	200,00	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
ужин	"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	ень	3 265,00	119,71	242,57	594,48	4 373,52	

Неделя 2 День: среда

педеля 2			Пи	цевые вещес	день.	Энерге-	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	жиры Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры
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	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
завтрак	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	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 ,	день	3 265,00	121,58	226,09	542,68	3 900,53	

Неделя 2 День: четверг

неделя 2	<u> </u>	1	-		день:	четверт	
Прием		Bec	Пи	щевые вещес	ства	Энерге-	No
пищи	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры
Завтрак	Запеканка из творога	250,00	21,43	30,51	35,62	659,01	326
<b>Эавтрак</b>	-	250,00	21,43	30,31	33,02	039,01	320
	со сгущенным						
	МОЛОКОМ	200.00	0.05	0.01	15 00	61.10	601
	Чай с сахаром и	200,00	0,05	0,01	15,08	61,19	684
	лимоном	07.00	2.00	1.10	<b>5</b> 0.02	107.00	
	Бутерброд с	95,00	3,08	1,10	59,03	197,20	2
	повидлом						
	Батон нарезной с	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
	микронутриентами						
Итого за	Завтрак	605,00	29,06	33,35	140,56	946,50	
Второй	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
завтрак	Слива	100,00	0,80	3,30	9,60	39,00	ГОСТ
	Второй завтрак	300,00	3,80	5,70	22,00	193,00	
Обед	Супчик сытный с	250,00	7,11	16,29	39,10	316,97	755
ООСД	куриным окороком	250,00	7,11	10,27	37,10	310,77	133
	Печень по-	100.00	22.25	2476	36,31	200.20	431
		100,00	23,35	24,76	30,31	290,20	431
	строгановски	200.00	7.50		40.00	202.20	716
	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	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	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
21002/211111	Батончик	150,00	13,50	21,51	74,92	587,44	28
	Ленинградский	150,00	13,50	21,31	7 1,52	307,11	20
Итого за	•	350,00	19,30	27,91	84,32	694,44	
	I				,		151
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	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			•	•		
	микронутриентами						
	Виноград	100,00	0,60	0,60	15,40	72,00	ГОСТ
Итого за	<u> </u>	750,00	22,41	29,66	113,31	840,96	
Второй	Коктейль молочный	200,00				118,00	ГОСТ
-			4,80	5,40	8,40		
ужин	Мини рулет "Мастер	60,00	1,26	3,08	10,66	68,00	ГОСТ
TT	Десерта"	260.00		0.40	10.07	107.00	
	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

педеля 2		D	Пиг	цевые вещес	тва	Энерге-	NC.
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры
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	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
	микронутриентами						
Итого за 3		605,00	35,57	49,77	95,39	1 100,08	
Второй	Сок фруктовый	200,00	3,00	2,40	12,40	154,00	ГОСТ
завтрак	Апельсин	100,00	2,90	5,20	8,10	33,00	ГОСТ
Итого за 1	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 по- 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 1	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 3	Ужин	750,00	26,49	42,78	118,17	1 005,05	
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	цень	3 265,00	165,14	207,10	561,75	4 768,73	

Неделя 2 День: суббота

неделя 2					день:	суооота	I
Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	No
пищи			Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Zanzmaya	Verya www.	250.00	10,58	24.21	22.96	ценность	314
Завтрак	Каша пшенная с	250,00	10,38	24,21	32,86	356,78	314
	маслом	40.00	2.02	1.04	0.11	25.12	200
	Яйцо вареное	40,00	2,03	1,84	0,11	25,12	209
	Кофейный напиток	200,00	1,69	1,79	25,16	123,28	
	на молоке						
	Бутерброд с	60,00	5,54	0,70	35,73	125,64	2
	повидлом						
	Батон нарезной с	55,00	4,13	1,59	28,26	26,68	ГОСТ
	микронутриентами						
Итого за Завтрак		605,00	23,97	30,13	122,12	657,50	
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	1001
		ŕ					101
Обед	Уха рыбацкая	250,00	8,92	10,85	39,13	339,08	181
	(треска)	100.00	22.62	27.02	42.07	220.50	402
	Курица тушеная в	100,00	23,63	27,03	43,07	320,58	493
	сметанном соусе	200.00	11.60	0.01	<b>52.7</b> 0	2 - 5 - 5 - 5 - 5 - 5 - 5 - 5 - 5 - 5 -	700
	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	200,00	0,52	0,21	32,05	132,30	639
	сухофруктов						
	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 (	Итого за Обед		49,74	67,96	212,26	1 510,18	
полдник	Молоко	200,00	5,80	6,40	9,40	107,00	ГОСТ
Полдин	Булочка фруктовая с	150,00	18,64	27,25	91,98	633,73	36
	грушей	130,00	10,01	21,23	71,70	033,73	30
Итого за полдник		350,00	24,44	33,65	101,38	740,73	
		,	,		<i>'</i>	<i>'</i>	404
Ужин	Окорочок жареный с	100,00	11,93	12,81	2,57	116,14	494
	чесноком	200.00	4.20	7.47	20.47	202.25	500
	Картофельное пюре	200,00	4,38	7,47	29,47	203,25	520
	Салат из свеклы с	100,00	1,08	20,06	5,53	208,22	50
	соленым огурцом	•00000			4	425=:	
	Компот из свежих	200,00	0,28	0,09	27,60	113,51	631
	яблок и абрикос						
	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 Ужин		750,00	21,97	41,49	106,67	837,12	
Второй	Коктейль молочный	200,00	5,80	6,40	9,40	118,00	ГОСТ
ужин	"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	
итого за день		5 205,00	137,11	100,71	307,17	7 073,71	

Неделя 2 День: воскресенье

педели 2			Пищевые вещества			Энерге-	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	№ рецептуры
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	60,00	4,50	1,73	30,83	29,10	ГОСТ
	микронутриентами	00,00	4,50	1,/3	30,63	29,10	1001
Итого за Завтрак		605,00	29,66	41,81	121,66	951,37	
Второй Сок фруктовый		200,00	3,00	2,40	121,00	144,00	ГОСТ
завтрак	Персик	100,00	2,90	5,20	8,50	35,00	ГОСТ
		300,00	5,90	7,60	20,90	179,00	1001
Итого за Второй завтрак							104
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
V 211111	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	Коктейль молочный	200,00	5,80	6,40	8,40	118,00	ГОСТ
ужин	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	
Среднее зна тение за педелно			,		,		