

Менюготавливаемых блюд

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша гречневая молочная жидкая	200	8,68	8,52	37,74	262,96	228
	Кофейный напиток с молоком	200	5	5,2	21,42	144,86	433
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Колбаса полукопченая	20	3,28	7,8		83,4	16
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	4,8	1,74	32,46	164,4	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		510	23,41	31,75	100,72	775,02	
Завтрак 2							
	Груши свежие	250	1	0,75	25,75	115	458
	Творожок детский фруктовый	100	11,3	20	15,4	286	461
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		550	12,3	20,75	63,55	487	
Обед							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	150	7,58	19,29	2,27	215,51	38
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	300	9	18	36	360	99
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	9,91	5,61	0,27	91,41	341
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	150	19,44	13,47	6,75	224,73	274
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом с зеленью	250	5,65	8,63	46,05	293,43	160
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76		21,96	88,2	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	75	6	0,9	33,83	167,25	481
	Зефир в ассортименте	40	0,32	0,04	31,92	130,4	503
Итого за Обед		1 290	65,86	68,55	227,74	1817,53	
Полдник							
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	13,32	53,14	680
	Оладьи с яблоками	100	7,39	5,67	36,91	230,53	475
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,16	2,55	16,65	98,4	404
Итого за Полдник		330	9,73	8,26	66,88	382,07	
Ужин							
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой (Обычный)	150	1,8	7,64	9,32	112,88	546
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	150	2,3	8,37	16,62	149,39	55
	Гуляш из мяса отварного	130	22,44	15,93	5,49	254,98	299
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	170	6,22	4,86	41,51	238,66	246
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	14,41	54,7	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	75	6	0,9	33,83	167,25	481
Итого за Ужин		965	46,04	40,33	169,87	1224,46	
Ужин 2							
	Биоогурт питьевой	200	10	6,4	7	136	462
Итого за Ужин 2		200	10	6,4	7	136	
Итого за день		3 845	167,34	176,04	635,76	4822,08	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (манная)	220	8,95	11,99	38,68	297,79	228
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Сыр	30	0,62	0,78		9,72	13
	Какао с молоком	200	4,02	4,08	16,08	114,9	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами	70	5,6	2,03	37,87	191,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		550	20,84	27,37	101,73	733,61	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	250	1	1	24,5	112,5	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		450	1	1	46,9	198,5	
Обед							
	Салат из редиса с растительным маслом	150	3,33	10,82	4,5	128,73	43
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	7,08	5,58	24,03	177,45	115
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	17,2	39	0,2	420	340
	Рис отварной	170	4,22	7,62	42,55	259,93	220
	Капуста цветная отварная с маслом	60	1,63	1,68	2,93	32,87	162
	Компот из кураги	200	1,24		27,18	109,22	413
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	75	6	0,9	33,83	167,25	481
	Вафли в ассортименте (фасованные)	20	0,56	0,66	15,46	70,8	504
Итого за Обед		1 155	47,66	68,58	193,96	1585,45	
Полдник							
	Булочка "Любимая"	100	8,73	4,53	49,99	278,59	499
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	120	436
Итого за Полдник		300	14,33	10,93	59,39	398,59	
Ужин							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	150	5,66	7,47	12,3	139,12	57
	Суфле из печени	100	16,5	7,5	12	198	651
	Картофель отварной	200	3,57	6,11	27,85	186,16	160
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,46	37,24	431
	Соус сметанный	30	0,44	1,16	1,82	19,58	387
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	75	6	0,9	33,83	167,25	481
Итого за Ужин		845	39,56	25,79	145,95	993,95	
Ужин 2							
	Кефир с м.д.ж.3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		3 500	128,99	140,07	556,13	4028,1	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Салат из свежих помидоров	120	1,27	8,57	4,38	100,87	40
	Омлет с сыром запеченный	180	21,15	31,55	3,04	381,8	254
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,36	4,7	18,78	129,32	433
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон нарезной Детский с витаминами с/в	60					480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		590	28,43	53,31	35,3	731,39	
Завтрак 2							
	Творожок детский фруктовый	100	11,3	20	15,4	286	461
	Мандарины свежие	260					458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		560	11,3	20	37,8	372	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	150	2,37	10,65	13,65	158,7	56
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной	300	4,83	5,19	16,02	131,46	140
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,26	0,34	20,85	102,1	156
	Рыба (филе) припущенная	130	25,42	0,95	0,29	110,76	272
	Пюре картофельное	180	3,8	8,89	25,69	202,5	362
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,04	18,3	72,08	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	75	6	0,9	33,83	167,25	481
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
Итого за Обед		1 175	53,08	29,57	193,2	1255,65	
Полдник							
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76		21,96	88,2	412
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	120	8,85	11,49	56,77	363,57	477
Итого за Полдник		320	9,61	11,49	78,73	451,77	
Ужин							
	Салат витаминный с маслом растительным рец. 2 (Обычный)	150	1,62	9,23	15,92	153,57	21
	Салат зеленый с маслом растительным (Сезонный)	150	1,83	9,14	4,26	107,13	35
	Фасоль овощная отварная	50	10,01	2,92	22,21	156,86	164
	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	62,19	77,46	40,77	1115,91	294
	Чай черный с сахаром	200	10	2,56	11,98	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	75	6	0,9	33,83	167,25	481
Итого за Ужин		1 015	98,85	104,82	177,66	1985,22	
Ужин 2							
	Ряженка с м.д.ж. 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	5	8,4	108	
Итого за день		3 860	207,07	224,19	531,09	4904,03	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	220	8,73	11,68	44,73	319,24	228
	Чай сладкий с молоком	200	2,92	3,54	18,7	111,06	432
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		530	19,7	26,03	115,81	768,9	
Завтрак 2							
	Апельсин свежий	250	2,25	0,5	20,25	100	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		450	2,25	0,5	42,65	186	
Обед							
	Сельдь с луком и растительным маслом	50	7,19	8,35	0,9	87,95	74
	Салат картофельный	150	2,7	15,44	20,9	233,28	44
	Рассольник Ленинградский	300	4,11	6,54	20,94	162,96	104
	Птица отварная (филе грудки)	100	30,37	11,73	0,35	229,01	341
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	170	6,22	4,86	41,51	238,66	246
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	72,48	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	65	5,2	0,78	29,32	144,95	481
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
Итого за Обед		1 145	63,39	50,57	196,43	1481,09	
Полдник							
	Кекс собственного производства	100					484
	Кисель из клубники	200	0,2	0,08	18,6	76,14	418
Итого за Полдник		300	0,2	0,08	18,6	76,14	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	150	7,58	19,29	2,27	215,51	38
	Шницель натуральный рубленный (говядина) рец.2	100	20,5	17,19	9,93	278,61	304
	Рагу из овощей	250	3,85	8,73	20,48	175,88	175
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	10	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	50	4	0,6	22,55	111,5	481
Итого за Ужин		840	43,27	48,46	113,92	1066	
Ужин 2							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	6,4	7,6	118	
Итого за день		3 465	134,61	132,04	495,01	3696,13	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	7,08	5,94	36,26	226,46	228
	Ветчина вареная для д/п	30	5,28	1,86		37,8	17
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Кофейный напиток с молоком	200	5	5,2	21,42	144,86	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами	70	5,6	2,03	37,87	191,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		530	24,61	23,52	104,65	720,32	
Завтрак 2							
	Биоюгurt с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками и /или без них)	125	5	1,88	17,88	112,5	464
	Виноград свежий столовый ("Кишмиш")	250	2,7	2,7	69,3	324	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		575	7,7	4,58	109,58	522,5	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	150	1,17	7,18	2,93	81,07	35
	Борщ с капустой и картофелем	300	3,78	6,51	15,48	135,06	83
	Мясо отварное	35	11,31	5,52	0,24	95,79	289
	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной с маслом сливочным прокипяченным	140	22,48	11,42	5,37	213,71	278
	Пюре картофельное	200	4,22	9,88	28,54	225	362
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	13,78	54,7	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	65	5,2	0,78	29,32	144,95	481
	Шоколад	20	1,64	6,66	10,7	107,6	504
Итого за Обед		1 200	57,16	50,68	155,05	1304,48	
Полдник							
	Сырники из творога собственного производства	120	19,2	13,8	23,76	301,2	263
	Соус вишневый	20	0,08	0,02	13,06	50,78	398
	Компот из плодов быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,22	0,08	17,48	53,56	415
Итого за Полдник		340	19,5	13,9	54,3	405,54	
Ужин							
	Салат "Степной"	150					41
	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным	100	13,13	15,45	11,71	239,68	309
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,72	9,55	47,79	320,99	221
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,46	37,24	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	65	5,2	0,78	29,32	144,95	481
Итого за Ужин		765	34,64	28,14	141,56	962,06	
Ужин 2							
	Кефир с м.д.ж.3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		3 610	149,21	127,22	573,34	4032,9	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с изделиями макаронными	220	6,78	8,01	22,75	189,49	133
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	261
	Сыр	30	0,62	0,78		9,72	13
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Какао с молоком	200	4,02	4,08	16,08	114,9	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		600	24,55	28,28	91,49	715,51	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
	Творожок детский фруктовый	100	11,3	20	15,4	286	461
Итого за Завтрак 2		550	15,05	21,25	90,3	612	
Обед							
	Салат из овощей	150	2,2	9,45	16,3	159	63
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	300	4,53	7,68	17,52	158,55	108
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	320	26,9	23,53	32,98	454,58	336
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76		21,96	88,2	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
Итого за Обед		1 140	46,41	43,99	180,39	1304,93	
Полдник							
	Печенье	60	4,56	0,48	29,16	142,8	505
	Пастила фасованная в ассортименте	40	0,2		32	129,6	504
	Компот из апельсин или мандарин	200	0,18	0,02	22,56	89,98	411
Итого за Полдник		300	4,94	0,5	83,72	362,38	
Ужин							
	Салат из кальмаров с перцем	150	10,7	5,15	5,55	111,23	67
	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	100	10,3	17,2	1,5	202	340
	Картофель отварной	240	4,29	7,34	33,42	223,4	160
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	14,41	54,7	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
Итого за Ужин		850	38,17	33,16	135,14	994,03	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	200	10	6,4	7	136	462
Итого за Ужин 2		200	10	6,4	7	136	
Итого за день		3 640	139,12	133,58	588,04	4124,85	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	8,34	12,5	29,74	263,64	228
	Какао напиток витаминизированный быстрорастворимый	200	9,07	8,95	13,43	170,91	434
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	55	8,27	2,85	10,69	102,85	10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	4,8	1,74	32,46	164,4	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		545	32,13	34,53	95,42	821,2	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	250	1	1	24,5	112,5	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		450	1	1	46,9	198,5	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом	150	1,47	7,8	8,28	110,88	27
	Уха ростовская рец. 2	300	11,7	5,76	18,6	176,43	119
	Гуляш из мяса отварного	120	20,71	14,7	5,06	235,37	299
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	170	6,22	4,86	41,51	238,66	246
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,04	18,3	72,08	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	80	6,4	0,96	36,08	178,4	481
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
Итого за Обед		1 130	54,04	36,75	192,48	1323,62	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	120	8,85	11,49	56,77	363,57	477
	Кисель из вишни	200	0,2	0,08	18,6	76,14	418
Итого за Полдник		320	9,05	11,57	75,37	439,71	
Ужин							
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	150	2,37	10,65	13,65	158,7	56
	Картофельная запеканка с овощами	220	6,03	11	41,14	294,51	202
	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным	120	15,76	18,54	14,05	287,62	309
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	10	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	65	5,2	0,78	29,32	144,95	481
Итого за Ужин		845	36,7	43,62	156,85	1170,28	
Ужин 2							
	Ряженка с м.д.ж. 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	5	8,4	108	
Итого за день		3 490	138,72	132,47	575,42	4061,31	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8,14	10,9	35,16	270,72	228
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Колбаса полукопченая	20	3,28	7,8		83,4	16
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		530	22,27	32,71	102,34	792,72	
Завтрак 2							
	Груши свежие	250	1	0,75	25,75	115	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		450	1	0,75	48,15	201	
Обед							
	Салат картофельный с кальмарами	150	0,08	0,05	0,15	1,28	69
	Суп вермишелевый на кур бульоне	300	5,73	0,68	38,76	186,18	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	30	8,49	4,81	0,23	78,35	341
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	180	23,33	16,16	8,1	269,68	274
	Пюре картофельное	200	4,22	9,88	28,54	225	362
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,03	0,01	0,04	0,31	33
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	200	0,12		20,7	83,38	421
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	65	5,2	0,78	29,32	144,95	481
	Пастила фасованная в ассортименте	20	0,1		16	64,8	504
Итого за Обед		1 226	53,7	34,69	185,12	1273,13	
Полдник							
	Сосиска в тесте	100	14,22	25,5	29,27	404,62	637
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	120	436
	Шоколад	40	3,28	13,32	21,4	215,2	504
Итого за Полдник		340	23,1	45,22	60,07	739,82	
Ужин							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом рец. 3	150	1,4	7,28	4,76	90,78	38
	Котлеты рубленые из птицы (филе индейки) запеченные с соусом молочным	110	16,01	24,75	13,11	340,21	350
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	200	8,58	9,66	21,88	208,92	162
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,46	37,24	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
Итого за Ужин		820	38,98	45,18	129,47	1079,85	
Ужин 2							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	6,4	7,6	118	
Итого за день		3 566	144,85	164,95	532,75	4204,52	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	200	5,12	7,04	27,88	176,76	269
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,16	2,55	16,65	98,4	404
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,36	4,7	18,78	129,32	433
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		540	19,69	25,1	115,69	743,08	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	240	3,6	1,2	50,4	230,4	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		440	3,6	1,2	72,8	316,4	
Обед							
	Салат из свежи огурцов	150	1,22	10,04	4,07	110,84	36
	Ши из шпината со сметаной	300	7,65	9,39	11,73	163,98	98
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	20	2,54	2,3	0,14	31,4	261
	Рагу из птицы (индейка)	320	28,6	33,14	31,67	544,23	342
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	72,48	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
Итого за Обед		1 160	52,27	58,44	157,1	1367,53	
Полдник							
	Кекс собственного производства	100					484
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,08	18,6	76,14	418
Итого за Полдник		300	0,2	0,08	18,6	76,14	
Ужин							
	Салат из картофельный с редькой	150	2,07	3,17	15,65	99,09	48
	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	100	10,3	17,2	1,5	202	340
	Капуста тушеная	300	7,14	12,78	29,97	262,74	170
	Чай черный с сахаром	200	10	2,56	11,98	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
Итого за Ужин		910	42,31	39,16	139,36	1004,43	
Ужин 2							
	Кефир с м.д.ж.3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		3 550	123,67	130,38	511,75	3625,58	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	7,08	5,94	36,26	226,46	228
	Какао с молоком	200	4,02	4,08	16,08	114,9	434
	Сыр	30	0,62	0,78		9,72	13
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	4,8	1,74	32,46	164,4	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		510	18,12	12,78	93,82	560,08	
Завтрак 2							
	Мандарины свежие	250					458
	Биоогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	5	1,88	17,88	112,5	439
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		575	5	1,88	40,28	198,5	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем	150	10,7	5,15	5,55	111,23	67
	Борщ сибирский на мясном бульоне	300	6,84	5,73	19,65	156,72	85
	Говядина, тушенная с черносливом	150	34,89	21,44	21,87	420,2	296
	Картофель отварной	250	4,47	7,64	34,82	232,71	160
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,03	0,01	0,04	0,31	33
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,04	18,3	72,08	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
Итого за Обед		1 221	69,27	43,19	191,04	1433,75	
Полдник							
	Круассаны	90	9,69	9,69	59,54	631,38	13 051
	Фиточай	200					430
Итого за Полдник		290	9,69	9,69	59,54	631,38	
Ужин							
	Винегрет овощной рец. 1	150	2,66	15,21	12,92	200,15	72
	Суфле из отварной птицы (цыплята)	120	19,96	21,3	4,56	290,02	436
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	180	6,59	5,15	43,96	252,7	246
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	10	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
Итого за Ужин		800	41,35	44,86	146,29	1156,07	
Ужин 2							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	6,4	7,6	118	
Итого за день		3 596	149,23	118,8	538,57	4097,78	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Запеканка из творога	180	2,99	6,3	31,28	174,55	267
	Соус абрикосовый	30	0,17		19,78	75,94	399
	Кофейный напиток с молоком	200	5	5,2	21,42	144,86	433
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	261
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		560	21,29	26,91	125,14	796,75	
Завтрак 2							
	Апельсин свежий	240	2,16	0,48	19,44	96	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		440	2,16	0,48	41,84	182	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) (Обычный)	150	1,77	10,62	14,33	157,86	52
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,9	42
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	150	2,3	8,37	16,62	149,39	55
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	8,22	5,82	24,57	186,6	115
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	9,91	5,61	0,27	91,41	341
	Шницель рыбный натуральный	150	24,02	15,74	15,72	301,19	285
	Рис отварной	170	4,22	7,62	42,55	259,93	220
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0,12		11,82	47,42	416
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
	Пастила фасованная в ассортименте	20	0,1		16	64,8	504
Итого за Обед		1 355	62,99	57,17	218,77	1645,9	
Полдник							
	Вафли в ассортименте (фасованные)	20	0,56	0,66	15,46	70,8	504
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	100	12,23	8,25	50,98	329,3	476
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76		21,96	88,2	412
Итого за Полдник		320	13,55	8,91	88,4	488,3	
Ужин							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	150	5,66	7,47	12,3	139,12	57
	Фасоль овощная отварная	50	10,01	2,92	22,21	156,86	164
	Тефтели мясные с соусом собственного производства	150	12,29	16,25	18,02	268,46	317
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом с зеленью	250	5,65	8,63	46,05	293,43	160
	Зелень для блюда	1	0,03	0,01	0,04	0,31	6
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,46	37,24	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
Итого за Ужин		951	45,83	38,65	183,83	1275,82	
Ужин 2							
	Ряженка с м.д.ж. 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	5	8,4	108	
Итого за день		3 826	151,62	137,12	666,38	4496,77	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10,2	10,54	42,36	305,76	228
	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП и сыром	55	7,34	14,62	11,58	209,58	7
	Какао напиток витаминизированный быстрорастворимый	200	9,07	8,95	13,43	170,91	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	4,8	1,74	32,46	164,4	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		535	33,01	36,09	108,85	895,25	
Завтрак 2							
	Биоогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками и /или без них)	125	5	1,88	17,88	112,5	464
	Груши свежие	280	1,12	0,84	28,84	128,8	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		605	6,12	2,72	69,12	327,3	
Обед							
	Салат из редиса с растительным маслом	150	3,33	10,82	4,5	128,73	43
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	300	4,32	6,78	20,94	165,21	106
	Бефстроганов из мяса отварного в молочном соусе	100	17,15	20,02	5,79	271,72	298
	Пюре картофельное	200	4,22	9,88	28,54	225	362
	Напиток лимонный	200	0,06		24,14	92,94	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
	Шоколад	20	1,64	6,66	10,7	107,6	504
Итого за Обед		1 120	42,72	57,32	169,46	1366,5	
Полдник							
	Булочка с изюмом	100	7,76	6,98	52,5	305,6	501
	Компот из чернослива	200	0,56		27,84	111,14	412
Итого за Полдник		300	8,32	6,98	80,34	416,74	
Ужин							
	Салат картофельный с кальмарами	150	0,08	0,05	0,15	1,28	69
	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,3	7	416
	Котлеты рубленые из птицы (индейка) запеченные с соусом молочным	120	15,38	30,56	14,36	395,18	350
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	170	6,22	4,86	41,51	238,66	246
	Зелень для блюд	1	0,03	0,01	0,04	0,31	6
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	14,41	54,7	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
Итого за Ужин		831	33,39	38,59	142,11	1050,13	
Ужин 2							
	Кефир с м.д.ж.3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		3 591	129,16	148,1	578,08	4173,92	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	8,34	12,5	29,74	263,64	228
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	55	8,27	2,85	10,69	102,85	10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Чай сладкий с молоком	200	2,92	3,54	18,7	111,06	432
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	4,8	1,74	32,46	164,4	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		545	25,98	29,12	100,69	761,35	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		450	3,75	1,25	74,9	326	
Обед							
	Винегрет овощной рец. 1	150	2,66	15,21	12,92	200,15	72
	Суп рыбный (консервы лососевые)	300	12,72	6,9	26,73	224,13	120
	Мясо отварное	100	32,31	15,78	0,69	273,68	289
	Картофель тушеный с луком рец.3	300	6	14,43	47,1	349,86	171
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	200	0,12		20,7	83,38	421
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
	Шоколад	20	1,64	6,66	10,7	107,6	504
Итого за Обед		1 220	67,45	62,31	194,59	1619,2	
Полдник							
	Булочка "Любимая"	100	8,73	4,53	49,99	278,59	499
	Напиток лимонный(апельсиновый)	200	0,06		24,16	93,2	411
Итого за Полдник		300	8,79	4,53	74,15	371,79	
Ужин							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2 (Обычный)	150	2,35	8,45	14,26	140,91	45
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом рец. 3 (Сезонный)	150	1,4	7,28	4,76	90,78	38
	Пельмени (весовые)	240	0,05	6,94	0,07	62,83	335
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	10	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
Итого за Ужин		890	15,94	25,87	103,94	707,72	
Ужин 2							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	6,4	7,6	118	
Итого за день		3 605	127,71	129,48	555,87	3904,06	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	220	8,73	11,68	44,73	319,24	228
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,36	4,7	18,78	129,32	433
	Колбаса полукопченая	30	4,92	11,7		125,1	16
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	4,8	1,74	32,46	164,4	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		540	24,46	38,31	105,07	857,46	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
	Творожок детский фруктовый	100	11,3	20	15,4	286	461
	Яблоки свежие	270	1,08	1,08	26,46	121,5	458
Итого за Завтрак 2		570	12,38	21,08	64,26	493,5	
Обед							
	Салат из картофельный с редькой	150	2,07	3,17	15,65	99,09	48
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	7,08	5,58	24,03	177,45	115
	Рыба (филе) запеченная	150	29,97	7,19	6,2	209,24	272
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом с зеленью	250	5,65	8,63	46,05	293,43	160
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76		21,96	88,2	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
	Зефир в ассортименте	40	0,32	0,04	31,92	130,4	503
Итого за Обед		1 250	58,65	28,06	226,07	1400,51	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	120	8,85	11,49	56,77	363,57	477
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	72,48	409
Итого за Полдник		320	9,09	11,73	74,63	436,05	
Ужин							
	Салат из кальмаров с перцем	150	10,7	5,15	5,55	111,23	67
	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,3	7	416
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,03	0,01	0,04	0,31	33
	Суфле из отварной птицы (индейка)	120	20,3	25,8	4,55	331,48	349
	Рис отварной	170	4,22	7,62	42,55	259,93	220
	Соус томатный собственного производства	30	0,36	1,28	2,01	21,1	381
	Отвар из шиповника	200	0,71	0,29	10,06	59,17	408
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
Итого за Ужин		871	48,72	43,53	141,81	1170,62	
Ужин 2							
	Кефир с м.д.ж.3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		3 751	158,9	149,11	620,04	4476,14	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8,14	10,9	35,16	270,72	228
	Какао с молоком	200	4,02	4,08	16,08	114,9	434
	Сыр	30	0,62	0,78		9,72	13
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		540	20,83	26,57	103,62	733,94	
Завтрак 2							
	Биоюгurt с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	5	1,88	17,88	112,5	439
	Апельсин свежий	280	2,52	0,56	22,68	112	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		605	7,52	2,44	62,96	310,5	
Обед							
	Салат из отварной моркови с изюмом и растительным маслом (Сезонный)	150	1,83	13,61	21,54	212,84	55
	Салат из моркови с грушей с растительным маслом (Обычный)	150	1,58	9,18	13,67	141,87	51
	Борщ сибирский на мясном бульоне	300	6,84	5,73	19,65	156,72	85
	Мясо отварное	35	11,31	5,52	0,24	95,79	289
	Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы собственного производства	140	23,76	14,36	22,78	317,52	284
	Пюре картофельное	250	5,28	12,35	35,68	281,25	362
	Компот из брусники быстрозамороженной	200					680
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
	Печенье сахарное	20	1,52	0,16	9,72	47,6	504
Итого за Обед		1 405	64,92	64,36	203,54	1656,29	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой яйцом собственного производства	100	8,85	6,57	50	297,67	476
	Компот из чернослива	200	0,56		27,84	111,14	412
Итого за Полдник		300	9,41	6,57	77,84	408,81	
Ужин							
	Салат из помидоров с растительным маслом рец. 3	150	1,52	12,24	5,16	138,92	37
	Говядина , тушенная с луком и чесноком	150	23,82	10,25	10,64	238,17	295
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,72	9,55	47,79	320,99	221
	Чай черный с сахаром	200	10	2,56	11,98	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
Итого за Ужин		820	57,06	37,93	151,32	1116,38	
Ужин 2							
	Ряженка с м.д.ж. 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	5	8,4	108	
Итого за день		3 870	165,54	142,87	607,68	4333,92	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	180	4,61	6,34	25,09	159,08	269
	Соус абрикосовый	30	0,17		19,78	75,94	399
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Ветчина вареная для д/п	30	5,28	1,86		37,8	17
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	4,8	1,74	32,46	164,4	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		530	19,31	21,63	101,23	656,62	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
	Виноград свежий столовый ("Кишмиш")	250	2,7	2,7	69,3	324	458
Итого за Завтрак 2		450	2,7	2,7	91,7	410	
Обед							
	Салат зеленый с маслом растительным	150	1,83	9,14	4,26	107,13	35
	Суп из овощей	300	4,44	6,66	12,93	130,92	109
	Фрикадельки рыбные	120	19,15	1,37	2,23	97,09	118
	Картофель в молоке	200	9	9	18,4	2,34	361
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	200	0,12		20,7	83,38	421
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
Итого за Обед		1 150	47,36	29,62	154,66	887,76	
Полдник							
	Блины с соусом сладким постароелецки	120	11,58	23,65	44,2	440,89	466
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	120	436
Итого за Полдник		320	17,18	30,05	53,6	560,89	
Ужин							
	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	150	1,88	10,7	12,71	153,96	58
	Голубцы ленивые с отварным мясом	300	32,4	25,09	31,65	482,23	338
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	10	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
Итого за Ужин		800	46,42	39,16	130,11	1054,49	
Ужин 2							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	6,4	7,6	118	
Итого за день		3 450	138,77	129,56	538,9	3687,76	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	120	0,94	5,74	2,34	64,86	35
	Омлет с мясными продуктами	180	18,68	20,23	3,51	270,2	255
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Кофейный напиток с молоком	200	5	5,2	21,42	144,86	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		610	32,67	41,98	79,65	818,52	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
	Мандарины свежие	250					458
Итого за Завтрак 2		450			22,4	86	
Обед							
	Салат из моркови с черносливом и соусом салатным (Обычный)	150	2,21	2,96	25,58	136,59	53
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	120	1,84	6,7	13,3	119,51	55
	Рассольник Ленинградский	300	4,11	6,54	20,94	162,96	104
	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5	42
	Рыба (филе) припущенная	140	27,37	1,02	0,31	119,28	272
	Картофель отварной	260	4,65	7,95	36,21	242,01	160
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	13,78	54,7	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
Итого за Обед		1 390	53,05	28,57	202,83	1287,05	
Полдник							
	Компот из плодов быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,22	0,08	17,48	53,56	415
	Круассаны	90	9,69	9,69	59,54	631,38	13 051
	Яблоко печеное	120	0,57	0,57	19,7	107,6	452
Итого за Полдник		410	10,48	10,34	96,72	792,54	
Ужин							
	Салат витаминный с маслом растительным рец. 2 (Обычный)	150	1,62	9,23	15,92	153,57	21
	Салат "Степной" (Сезонный)	150					41
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	120	15,43	17,92	3,59	237,44	343
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	170	6,22	4,86	41,51	238,66	246
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,46	37,24	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
Итого за Ужин		930	34,66	35,09	140,82	1019,91	
Ужин 2							
	Кефир с м.д.ж.3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		3 990	136,46	122,38	550,62	4122,02	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	220	7,79	6,53	39,89	249,11	228
	Какао с молоком	200	4,02	4,08	16,08	114,9	434
	Сыр	30	0,62	0,78		9,72	13
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		560	20,48	22,2	108,35	712,33	
Завтрак 2							
	Груши свежие	250	1	0,75	25,75	115	458
	Творожок детский фруктовый	100	11,3	20	15,4	286	461
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		550	12,3	20,75	63,55	487	
Обед							
	Салат из свежих помидоров	150	1,59	10,71	5,48	126,09	40
	Щи из капусты свежей	300	3,87	4,11	9,96	92,91	94
	Гуляш из мяса отварного	120	20,71	14,7	5,06	235,37	299
	Рис отварной	170	4,22	7,62	42,55	259,93	220
	Компот из кураги	200	1,24		27,18	109,22	413
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
	Пастила фасованная в ассортименте	40	0,2		32	129,6	504
Итого за Обед		1 140	44,63	40,59	202,49	1355,82	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	120	8,85	11,49	56,77	363,57	477
	Отвар из шиповника	200	0,71	0,29	10,06	59,17	408
Итого за Полдник		320	9,56	11,78	66,83	422,74	
Ужин							
	Капуста цветная отварная с маслом	50	1,36	1,4	2,44	27,39	162
	Рагу из птицы (индейка)	300	26,82	31,07	29,69	510,21	342
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	14,41	54,7	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
Итого за Ужин		690	39,46	35,53	116,88	945,3	
Ужин 2							
	Ряженка с м.д.ж. 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	5	8,4	108	
Итого за день		3 460	132,23	135,85	566,5	4031,19	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая с тыквой (пшено)	220	7,94	12,52	42,64	317	222
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	50	7,52	2,59	9,72	93,5	10
	Какао напиток витаминизированный быстрорастворимый	200	9,07	8,95	13,43	170,91	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	4,8	1,74	32,46	164,4	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		550	30,93	26,04	107,27	790,41	
Завтрак 2							
	Апельсин свежий	250	2,25	0,5	20,25	100	458
	Биоогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками и /или без них)	125	5	1,88	17,88	112,5	464
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		575	7,25	2,38	60,53	298,5	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	150	1,17	7,18	2,93	81,07	35
	Суп-пюре из разных овощей	250	9,63	7,1	46,65	286,23	140
	Рыба (филе) запеченная	150	29,97	7,19	6,2	209,24	272
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом с зеленью	250	5,65	8,63	46,05	293,43	160
	Зелень для блюд	1	0,03	0,01	0,04	0,31	6
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	13,32	53,14	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
Итого за Обед		1 171	58,65	33,31	205,92	1362,92	
Полдник							
	Вафли в ассортименте (фасованные)	20	0,56	0,66	15,46	70,8	504
	Ватрушка с сыром собственного производства	120	14,32	16,82	41,34	378,4	477
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,04	18,3	72,08	409
Итого за Полдник		340	15,06	17,52	75,1	521,28	
Ужин							
	Салат из кальмаров с перцем	150	10,7	5,15	5,55	111,23	67
	Пельмени (весовые)	230	0,05	6,65	0,07	60,21	335
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	10	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
Итого за Ужин		720	22,09	14,88	85,96	562,34	
Ужин 2							
	Биоогурт питьевой	200	10	6,4	7	136	462
Итого за Ужин 2		200	10	6,4	7	136	
Итого за день		3 556	143,98	100,53	541,78	3671,45	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8,14	10,9	35,16	270,72	228
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	261
	Сыр	30	0,62	0,78		9,72	13
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Чай с молоком	200	1,54	1,64	12,36	66,9	432
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		580	23,43	28,73	100,18	748,74	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	280	4,2	1,4	58,8	268,8	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		480	4,2	1,4	81,2	354,8	
Обед							
	Винегрет овощной рец. 1	150	2,66	15,21	12,92	200,15	72
	Сельдь с луком и растительным маслом	60	8,63	10,02	1,08	105,54	74
	Суп из овощей вегетарианский	300	1,74	7,02	12,27	121,05	127
	Гренки из пшеничного хлеба	35	3,8	0,4	24,33	119,12	156
	Азу из мяса отварного	130	21,97	16,64	6,83	265,42	300
	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,72	9,55	47,79	320,99	221
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76		21,96	88,2	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
	Шоколад	40	3,28	13,32	21,4	215,2	504
Итого за Обед		1 245	65,36	75,61	228,84	1838,37	
Полдник							
	Запеканка из творога	180	2,99	6,3	31,28	174,55	267
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,16	2,55	16,65	98,4	404
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,08	18,6	76,14	418
Итого за Полдник		410	5,35	8,93	66,53	349,09	
Ужин							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом рец. 3	150	1,4	7,28	4,76	90,78	38
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	17,2	39	0,2	420	340
	Капуста тушеная	300	7,14	12,78	29,97	262,74	170
	Зелень для блюд	1	0,03	0,01	0,04	0,31	6
	Фиточай	200					430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
Итого за Ужин		901	37,77	62,4	110,72	1154,23	
Ужин 2							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	6,4	7,6	118	
Итого за день		3 816	141,91	183,47	595,07	4563,23	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Макароны, запеченные с сыром	160	9,39	10,42	38,37	289,68	247
	Колбаса полукопченая	25	4,1	9,75		104,25	16
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,36	4,7	18,78	129,32	433
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		495	25,9	35,68	109,53	861,85	
Завтрак 2							
	Творожок детский фруктовый	100	11,3	20	15,4	286	461
	Виноград свежий столовый ("Кишмиш")	250	2,7	2,7	69,3	324	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		550	14	22,7	107,1	696	
Обед							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом (Обычный)	150	6,94	21,2	12,48	269,12	54
	Салат из отварной моркови с яблоками с соусом салатным (Сезонный)	150	1,95	8,48	13,67	138,78	53
	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	300	4,32	5,52	18,63	143,31	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	9,91	5,61	0,27	91,41	341
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	150	19,44	13,47	6,75	224,73	274
	Рис отварной	170	4,22	7,62	42,55	259,93	220
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	13,78	54,7	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
Итого за Обед		1 335	59,9	65,49	204,35	1649,88	
Полдник							
	Вафли в ассортименте (фасованое)	20	0,56	0,66	15,46	70,8	505
	Булочка творожная	100	9,04	6,7	57,29	324,63	492
	Компот из изюма	200	0,44		29,82	115,94	412
Итого за Полдник		320	10,04	7,36	102,57	511,37	
Ужин							
	Салат из овощей	150	2,2	9,45	16,3	159	63
	Суфле из печени	120	19,8	9	14,4	237,6	651
	Картофель в молоке	250	11,25	11,25	23	2,93	361
	Чай черный с сахаром	200	10	2,56	11,98	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
Итого за Ужин		870	55,25	35,59	141,43	817,83	
Ужин 2							
	Ряженка с м.д.ж. 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	5	8,4	108	
Итого за день		3 770	170,89	171,82	673,38	4644,93	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	8,34	12,5	29,74	263,64	228
	Сыр	30	0,62	0,78		9,72	13
	Какао с молоком	200	4,02	4,08	16,08	114,9	434
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		540	21,03	28,17	98,2	726,86	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
	Апельсин свежий	260	2,34	0,52	21,06	104	458
Итого за Завтрак 2		460	2,34	0,52	43,46	190	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем	150	10,7	5,15	5,55	111,23	67
	Борщ сибирский на мясном бульоне	300	6,84	5,73	19,65	156,72	85
	Мясо отварное	35	11,31	5,52	0,24	95,79	289
	Тефтели мясные с соусом собственного производства	150	12,29	16,25	18,02	268,46	317
	Рагу из овощей	300	4,62	10,47	24,57	211,05	175
	Отвар из шиповника	200	0,71	0,29	10,06	59,17	408
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
Итого за Обед		1 315	59,29	46,86	174,23	1369,32	
Полдник							
	Кекс собственного производства	100					484
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	200	0,12		20,7	83,38	421
Итого за Полдник		300	0,12		20,7	83,38	
Ужин							
	Салат зеленый с маслом растительным (Сезонный)	150	1,83	9,14	4,26	107,13	35
	Салат витаминный с маслом растительным рец. 2 (Обычный)	150	1,62	9,23	15,92	153,57	21
	Котлеты рубленые из птицы (филе индейки) запеченные с соусом молочным	130	18,92	29,25	15,5	402,06	350
	Картофель отварной	250	4,47	7,64	34,82	232,71	160
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	10	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
Итого за Ужин		1 020	38,18	58,34	150,84	1286,37	
Ужин 2							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	6,4	7,6	118	
Итого за день		3 835	126,76	140,29	495,03	3773,93	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	180	4,61	6,34	25,09	159,08	269
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,7	11,1	65,6	404
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами	70	5,6	2,03	37,87	191,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		500	16,1	21,76	97,96	635,88	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	250	1	1	24,5	112,5	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		450	1	1	46,9	198,5	
Обед							
	Салат из моркови с грушей с растительным маслом (Обычный)	150	1,58	9,18	13,67	141,87	51
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	150	2,3	8,37	16,62	149,39	55
	Щи из шпината со сметаной	300	7,65	9,39	11,73	163,98	98
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	20	2,54	2,3	0,14	31,4	261
	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	180	21,42	19,26	18,41	334,51	288
	Картофель тушеный с луком рец.3	250	5	12,03	39,25	291,55	171
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,04	18,3	72,08	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
	Печенье	20	1,52	0,16	9,72	47,6	505
Итого за Обед		1 430	54,99	64,18	208,1	1635,08	
Полдник							
	Булочка "Любимая"	100	8,73	4,53	49,99	278,59	499
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,08	18,6	76,14	418
Итого за Полдник		300	8,93	4,61	68,59	354,73	
Ужин							
	Винегрет овощной рец. 1	150	2,66	15,21	12,92	200,15	72
	Пельмени (весовые)	250	0,05	7,23	0,08	65,45	335
	Чай с лимоном	250	0,23	0,05	11,83	46,55	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
Итого за Ужин		810	15,74	25,94	105,09	714,85	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	200	10	6,4	7	136	462
Итого за Ужин 2		200	10	6,4	7	136	
Итого за день		3 690	106,76	123,89	533,64	3675,04	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	150	7,58	19,29	2,27	215,51	38
	Омлет натуральный, запеченный	150	15,57	16,86	2,93	225,17	253
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Какао напиток витаминизированный быстрорастворимый	200	9,07	8,95	13,43	170,91	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		610	40,27	55,91	71,01	950,19	
Завтрак 2							
	Мандарины свежие	260					458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		460			22,4	86	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	120	4,53	5,97	9,84	111,29	57
	Суп из овощей	300	4,44	6,66	12,93	130,92	109
	Бефстроганов из мяса отварного в молочном соусе	130	22,3	26,03	7,53	353,24	298
	Рис отварной	170	4,22	7,62	42,55	259,93	220
	Фасоль овощная отварная	80	16,02	4,67	35,54	250,97	164
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	200	0,12		20,7	83,38	421
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
	Пастила фасованная в ассортименте	20	0,1		16	64,8	504
Итого за Обед		1 170	63,73	54,11	219,94	1629,83	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	150	11,07	14,37	70,96	454,47	477
	Компот из кураги	200	1,24		27,18	109,22	413
Итого за Полдник		350	12,31	14,37	98,14	563,69	
Ужин							
	Салат из свежи огурцов	150	1,22	10,04	4,07	110,84	36
	Язык отварной	120	32,59	24,55	5,36	355,06	290
	Пюре картофельное	220	4,64	10,87	31,39	247,5	362
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	14,41	54,7	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
Итого за Ужин		840	50,53	48,81	130,98	1148,5	
Ужин 2							
	Кефир с м.д.ж.3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		3 630	172,44	179,6	550,67	4496,21	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с изделиями макаронными	280	8,62	10,19	28,95	241,16	133
	Кофейный напиток с молоком	200	5	5,2	21,42	144,86	433
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Ветчина вареная для д/п	30	5,28	1,86		37,8	17
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	4,8	1,74	32,46	164,4	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		600	25,35	27,48	91,93	707,62	
Завтрак 2							
	Биоогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками и /или без них)	125	5	1,88	17,88	112,5	464
	Груши свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		525	5,8	2,48	60,88	290,5	
Обед							
	Салат из помидоров с луком зеленым с растительным маслом	120	1,37	6,19	4,49	80,58	37
	Суп картофельный с перцем	300	7,71	15,6	14,7	205,11	111
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	120	16,36	9,68	20,12	234,88	279
	Пюре картофельное	250	5,28	12,35	35,68	281,25	362
	Компот из смеси сухофруктов	250	0,95		27,45	110,25	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
	Шоколад	20	1,64	6,66	10,7	107,6	504
Итого за Обед		1 210	45,31	53,64	187,99	1394,97	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	100	8,85	6,57	50	297,67	476
	Фиточай	200					430
Итого за Полдник		300	8,85	6,57	50	297,67	
Ужин							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом	120	1,18	6,24	6,62	88,7	27
	Зелень для блюд	1	0,03	0,01	0,04	0,31	6
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	120	15,43	17,92	3,59	237,44	343
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	8,43	42,17	283,23	221
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	10	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
Итого за Ужин		741	37,36	35,97	138,17	1027,98	
Ужин 2							
	Ряженка с м.д.ж. 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	5	8,4	108	
Итого за день		3 576	128,47	131,14	537,37	3826,74	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Пудинг из творога запеченный	180	2,45	3,85	38,36	177,95	266
	Какао с молоком	200	4,02	4,08	16,08	114,9	434
	Колбаса полукопченая	30	4,92	11,7		125,1	16
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		520	19,44	30,44	106,82	756,55	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	90	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		400	0,8	0,8	42	176	
Обед							
	Салат зеленый с маслом растительным	150	1,83	9,14	4,26	107,13	35
	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,3	7	416
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	300	4,32	6,78	20,94	165,21	106
	Жаркое по-домашнему (говядина)	350	72,56	90,37	47,57	1301,9	294
	Напиток лимонный	200	0,06		24,14	92,94	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
Итого за Обед		1 230	92,13	109,81	194,43	2142,08	
Полдник							
	Ватрушка с сыром собственного производства	100	11,93	14,02	34,45	315,33	477
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,08	18,6	76,14	418
Итого за Полдник		300	12,13	14,1	53,05	391,47	
Ужин							
	Салат картофельный с кальмарами	150	0,08	0,05	0,15	1,28	69
	Шницель натуральный рубленый (говядина) рец.2	120	24,61	20,63	11,92	334,33	304
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	170	6,22	4,86	41,51	238,66	246
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,46	37,24	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
Итого за Ужин		790	43,1	28,91	138,79	991,91	
Ужин 2							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	6,4	7,6	118	
Итого за день		3 440	173,4	190,46	542,69	4576,01	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (пшенная)	200	9,34	11,64	34,54	281,52	228
	Какао напиток витаминизированный быстрорастворимый	200	9,07	8,95	13,43	170,91	434
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	261
	Сыр	30	0,62	0,78		9,72	13
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		580	32,16	36,78	100,63	863,55	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	200	3	1	42	192	458
	Творожок детский фруктовый	100	11,3	20	15,4	286	461
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		500	14,3	21	79,8	564	
Обед							
	Винегрет овощной рец. 1	150	2,66	15,21	12,92	200,15	72
	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами	300	12,09	12,84	31,13	290,34	101
	Рыба (филе) запеченная	150	29,97	7,19	6,2	209,24	272
	Картофель отварной	200	3,57	6,11	27,85	186,16	160
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0,12		11,82	47,42	416
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
	Пастила фасованная в ассортименте	40	0,2		32	129,6	504
Итого за Обед		1 200	61,41	44,8	202,18	1465,61	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	100	12,23	8,25	50,98	329,3	476
	Кисель из клубники	200	0,2	0,08	18,6	76,14	418
Итого за Полдник		300	12,43	8,33	69,58	405,44	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	120	6,06	15,43	1,81	172,4	38
	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	150	18,99	16,17	9,24	260,17	318
	Рагу из овощей	250	3,85	8,73	20,48	175,88	175
	Фиточай	200					430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
Итого за Ужин		870	40,9	43,66	107,28	988,85	
Ужин 2							
	Кефир с м.д.ж.3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		3 650	166,8	160,97	567,67	4405,45	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	220	7,79	6,53	39,89	249,11	228
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	55	8,27	2,85	10,69	102,85	10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Кофейный напиток	200	5	5,2	21,42	144,86	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	4,8	1,74	32,46	164,4	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		565	27,51	24,81	113,56	780,62	
Завтрак 2							
	Мандарины свежие	250					458
	Биоогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками и /или без них)	125	5	1,88	17,88	112,5	464
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		575	5	1,88	40,28	198,5	
Обед							
	Салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным	150	2,19	7,65	10,37	118,86	56
	Суп из овощей вегетарианский	300	1,74	7,02	12,27	121,05	127
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	13,63	8,07	16,77	195,73	279
	Пюре картофельное	260	5,49	12,84	37,1	292,5	362
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	200	0,12		20,7	83,38	421
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	70	5,6	0,84	31,57	156,1	481
	Шоколад	20	1,64	6,66	10,7	107,6	504
Итого за Обед		1 190	37,61	45,69	188,17	1321,82	
Полдник							
	Полуфабрикат быстрозамороженный (пицца школьная)	100		1		8,99	479
	Компот из чернослива	200	0,56		27,84	111,14	412
Итого за Полдник		300	0,56	1	27,84	120,13	
Ужин							
	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	150	2,85	13,35	11,55	178,5	76
	Птица отварная (филе грудки)	120	36,44	14,08	0,42	274,81	341
	Рис отварной с овощами	170	4	6,12	39,56	228,94	356
	Чай черный с сахаром	200	10	2,56	11,98	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	90	7,2	2,61	48,69	246,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	60	4,8	0,72	27,06	133,8	481
	Яблоко печеное	120	0,57	0,57	19,7	107,6	452
Итого за Ужин		910	65,86	40,01	158,96	1208,15	
Ужин 2							
	Ряженка с м.д.ж. 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	5	8,4	108	
Итого за день		3 740	142,34	118,39	537,21	3737,22	

Итого за период	102 368	4096,95	4074,77	15796,44	116193,27	
Среднее значение за период		146,3	145,5	564,2	4149,8	

Составил _____ Кондратьев Пав

Утвердил _____