

Менюготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 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	180	4,5	4,68	19,28	130,37	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	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
Итого за Завтрак 1		450	19,71	30,41	78,74	661,13	
Завтрак 2							
	Груши свежие	220	0,88	0,66	22,66	101,2	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		520	12,18	20,66	60,46	473,2	
Обед							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	120	6,06	15,43	1,81	172,4	38
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	300	9	18	36	360	99
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	30	8,49	4,81	0,23	78,35	341
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	120	15,55	10,78	5,4	179,78	274
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом с зеленью	200	4,52	6,9	36,84	234,74	160
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,68		19,76	79,38	412
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Зефир в ассортименте	40	0,32	0,04	31,92	130,4	503
Итого за Обед		1 110	54,22	58,76	193,28	1543,45	
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)	100	1,2	5,09	6,21	75,25	546
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	100	1,53	5,58	11,08	99,59	55
	Гуляш из мяса отварного	120	20,71	14,7	5,06	235,37	299
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	150	5,49	4,29	36,63	210,59	246
	Батон Нарезной Детский с витаминами	70	5,6	2,03	37,87	191,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	14,41	54,7	430
Итого за Ужин		780	37,81	32,19	129,3	956,5	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	200	10	6,4	7	136	462
Итого за Ужин 2		200	10	6,4	7	136	
Итого за день		3 390	143,65	156,68	535,66	4152,35	

Рацион: 7-11 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)	200	8,14	10,9	35,16	270,72	228
	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	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
Итого за Завтрак 1		480	16,03	25,17	72,96	579,74	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	220	0,88	0,88	21,56	99	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		420	0,88	0,88	43,96	185	
Обед							
	Салат из редиса с растительным маслом	100	2,22	7,21	3	85,82	43
	Капуста цветная отварная с маслом	60	1,63	1,68	2,93	32,87	162
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,9	4,65	20,03	147,88	115
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	17,2	39	0,2	420	340
	Рис отварной	130	3,22	5,82	32,54	198,77	220
	Компот из кураги	200	1,24		27,18	109,22	413
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Вафли в ассортименте (фасованные)	20	0,56	0,66	15,46	70,8	504
Итого за Обед		980	41,57	61,82	162,66	1373,76	
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	100	3,77	4,98	8,2	92,75	57
	Суфле из печени	100	16,5	7,5	12	198	651
	Соус сметанный	30	0,44	1,16	1,82	19,58	387
	Картофель отварной	150	2,68	4,59	20,89	139,62	160
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,46	37,24	431
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	50	4	0,6	22,55	111,5	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	70	5,6	2,03	37,87	191,8	480
Итого за Ужин		700	33,18	20,9	112,79	790,49	
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		3 080	111,59	126,1	459,96	3445,58	

Рацион: 7-11 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	100	1,06	7,14	3,65	84,06	40
	Омлет с сыром запеченный	150	17,63	26,3	2,54	318,17	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	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		520	27,9	47,79	55,71	760,55	
Завтрак 2							
	Творожок детский фруктовый	100	11,3	20	15,4	286	461
	Мандарины свежие	220					458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		520	11,3	20	37,8	372	
Обед							
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	100	1,58	7,1	9,1	105,8	56
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной	250	4,03	4,33	13,35	109,55	140
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,26	0,34	20,85	102,1	156
	Рыба (филе) припущенная	100	19,55	0,73	0,22	85,2	272
	Пюре картофельное	150	3,17	7,41	21,41	168,75	362
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,04	18,3	72,08	409
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
Итого за Обед		970	41,39	22,75	160,43	1016,08	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	100	7,38	9,58	47,31	302,98	477
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76		21,96	88,2	412
Итого за Полдник		300	8,14	9,58	69,27	391,18	
Ужин							
	Салат зеленый с маслом растительным (Сезонный)	100	1,22	6,09	2,84	71,42	35
	Салат витаминный с маслом растительным рец. 2 (Обычный)	100	1,08	6,15	10,61	102,38	21
	Фасоль овощная отварная	50	10,01	2,92	22,21	156,86	164
	Жаркое по-домашнему (говядина)	280	58,04	72,3	38,05	1041,52	294
	Чай черный с сахаром	200	10	2,56	11,98	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
Итого за Ужин		850	89,95	92,82	147,01	1718,48	
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		3 360	184,48	197,94	478,62	4366,29	

Рацион: 7-11 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"	200	7,94	10,62	40,66	290,22	228
	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	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		470	15,71	23,81	90,1	630,28	
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 картофельный	120	2,16	12,35	16,72	186,62	44
	Сельдь с луком и растительным маслом	50	7,19	8,35	0,9	87,95	74
	Рассольник Ленинградский	250	3,43	5,45	17,45	135,8	104
	Птица отварная (филе грудки)	80	24,3	9,38	0,28	183,21	341
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	130	4,76	3,72	31,75	182,51	246
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	72,48	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
Итого за Обед		970	51,84	42,31	162,24	1222,17	
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	110	22,56	18,91	10,93	306,47	304
	Рагу из овощей	200	3,08	6,98	16,38	140,7	175
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	10	37,9	430
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
Итого за Ужин		780	42,96	48,02	100,9	1008,98	
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		3 160	118,67	121,1	421,28	3237,57	

Рацион: 7-11 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	20	3,52	1,24		25,2	17
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	4,68	19,28	130,37	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	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		470	19,95	21,51	86,28	611,03	
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")	220	2,38	2,38	60,98	285,12	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		545	7,38	4,26	101,26	483,62	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	120	0,94	5,74	2,34	64,86	35
	Борщ с капустой и картофелем	300	3,78	6,51	15,48	135,06	83
	Мясо отварное	30	9,69	4,73	0,21	82,1	289
	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной с маслом сливочным прокипяченным	100	16,05	8,15	3,84	152,65	278
	Пюре картофельное	150	3,17	7,41	21,41	168,75	362
	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Шоколад	20	1,64	6,66	10,7	107,6	504
Итого за Обед		1 040	45,03	42,12	129,08	1074,12	
Полдник							
	Сырники из творога собственного производства	120	19,2	13,8	23,76	301,2	263
	Компот из плодов быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,22	0,08	17,48	53,56	415
	Соус вишневый	30	0,12	0,03	19,59	76,18	398
Итого за Полдник		350	19,54	13,91	60,83	430,94	
Ужин							
	Салат "Степной"	120					41
	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным	100	13,13	15,45	11,71	239,68	309
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	8,43	42,17	283,23	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
Итого за Ужин		690	31,5	26,72	124,66	868,55	
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		3 295	129	114,92	510,31	3586,26	

Рацион: 7-11 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	200	6,16	7,28	20,68	172,26	133
	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
	Сыр	25	0,52	0,65		8,1	13
	Какао с молоком	180	3,62	3,67	14,47	103,41	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		515	20,23	25,85	66,17	575,57	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
	Бананы свежие	220	3,3	1,1	46,2	211,2	458
	Творожок детский фруктовый	100	11,3	20	15,4	286	461
Итого за Завтрак 2		520	14,6	21,1	84	583,2	
Обед							
	Салат из овощей	120	1,76	7,56	13,04	127,2	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	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
Итого за Обед		1 080	43,57	41,57	162,7	1201,13	
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	100	7,13	3,43	3,7	74,15	67
	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	100	10,3	17,2	1,5	202	340
	Картофель отварной	150	2,68	4,59	20,89	139,62	160
	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
Итого за Ужин		670	29,79	28,04	101,82	778,87	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	200	10	6,4	7	136	462
Итого за Ужин 2		200	10	6,4	7	136	
Итого за день		3 285	123,13	123,46	505,41	3637,15	

Рацион: 7-11 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	220	9,98	9,84	14,78	188	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	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		525	29,84	34,26	75,13	728,69	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	220	0,88	0,88	21,56	99	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		420	0,88	0,88	43,96	185	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом	120	1,18	6,24	6,62	88,7	27
	Уха ростовская рец. 2	250	9,75	4,8	15,5	147,03	119
	Гуляш из мяса отварного	120	20,71	14,7	5,06	235,37	299
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	140	5,12	4	34,19	196,55	246
	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
Итого за Обед		970	46,7	32,6	156,95	1113,33	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	100	7,38	9,58	47,31	302,98	477
	Кисель из вишни	200	0,2	0,08	18,6	76,14	418
Итого за Полдник		300	7,58	9,66	65,91	379,12	
Ужин							
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	120	1,9	8,52	10,92	126,96	56
	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным	120	15,76	18,54	14,05	287,62	309
	Картофельная запеканка с овощами	180	4,93	9	33,66	240,97	202
	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
Итого за Ужин		740	32,33	38,9	129,95	1001,85	
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		3 155	123,13	121,3	480,3	3515,99	

Рацион: 7-11 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	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		490	19,07	31,55	80,7	683,12	
Завтрак 2							
	Груши свежие	220	0,88	0,66	22,66	101,2	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		420	0,88	0,66	45,06	187,2	
Обед							
	Салат картофельный с кальмарами	100	0,05	0,03	0,1	0,85	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), тушеная в томате с овощами	100	12,96	8,98	4,5	149,82	274
	Пюре картофельное	150	3,17	7,41	21,41	168,75	362
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,03	0,01	0,04	0,31	33
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	180	0,11		18,63	75,04	421
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Пастила фасованная в ассортименте	20	0,1		16	64,8	504
Итого за Обед		1 001	40,24	24,72	160,99	1032,5	
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 моркови, яблок, черносслива (Обычный)	100	4,46	13,73	8,37	175,49	53
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом рец. 3 (Сезонный)	100	0,93	4,85	3,17	60,52	38
	Котлеты рубленые из птицы (филе индейки) запеченные с соусом молочным	100	14,55	22,5	11,92	309,28	350
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	150	6,44	7,25	16,41	156,69	162
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,46	37,24	431
Итого за Ужин		770	36,17	51,17	110,65	1047,62	
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		3 221	125,26	159,72	465,07	3808,26	

Рацион: 7-11 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	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		500	16,49	23,94	94,05	633,48	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	220	3,3	1,1	46,2	211,2	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		420	3,3	1,1	68,6	297,2	
Обед							
	Салат из свежи огурцов	100	0,81	6,69	2,71	73,89	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)	280	25,03	29	27,71	476,2	342
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	72,48	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
Итого за Обед		1 040	45,89	50,42	137,35	1190,55	
Полдник							
	Кекс собственного производства	80					484
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,08	18,6	76,14	418
Итого за Полдник		280	0,2	0,08	18,6	76,14	
Ужин							
	Салат из картофельный с редькой	100	1,38	2,11	10,43	66,06	48
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	17,2	39	0,2	420	340
	Капуста тушеная	320	7,62	13,63	31,97	280,26	170
	Чай черный с сахаром	200	10	2,56	11,98	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
Итого за Ужин		840	45,8	60,1	115,9	1112,62	
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		3 280	117,28	142,04	442,7	3427,99	

Рацион: 7-11 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	25	0,52	0,65		8,1	13
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		485	16,42	12,07	83	503,66	
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	100	7,13	3,43	3,7	74,15	67
	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	5,7	4,78	16,38	130,6	85
	Говядина, тушенная с черносливом	120	27,91	17,15	17,5	336,16	296
	Картофель отварной	180	3,22	5,5	25,07	167,55	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
Итого за Обед		991	53,93	33,73	158,27	1154,45	
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	120	2,12	12,17	10,33	160,12	72
	Суфле из отварной птицы (цыплята)	100	16,63	17,75	3,8	241,68	436
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	150	5,49	4,29	36,63	210,59	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
Итого за Ужин		690	33,98	37,05	122,08	958,69	
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		3 231	124,82	100,82	470,77	3564,68	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Запеканка из творога	200	3,32	7	34,76	193,94	267
	Соус абрикосовый	30	0,17		19,78	75,94	399
	Кофейный напиток с молоком	200	5	5,2	21,42	144,86	433
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	261
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		540	18,42	26,45	106,98	706,54	
Завтрак 2							
	Апельсин свежий	260	2,34	0,52	21,06	104	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		460	2,34	0,52	43,46	190	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) (Обычный)	100	1,18	7,08	9,55	105,24	52
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	100	1,53	5,58	11,08	99,59	55
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,9	42
	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	100	16,01	10,49	10,48	200,79	285
	Рис отварной	140	3,47	6,27	35,04	214,06	220
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0,12		11,82	47,42	416
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Пастила фасованная в ассортименте	20	0,1		16	64,8	504
Итого за Обед		1 145	50,47	43,71	181,27	1325,21	
Полдник							
	Вафли в ассортименте (фасованные)	20	0,56	0,66	15,46	70,8	504
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76		21,96	88,2	412
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	100	12,23	8,25	50,98	329,3	476
Итого за Полдник		320	13,55	8,91	88,4	488,3	
Ужин							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	100	3,77	4,98	8,2	92,75	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	180	4,07	6,21	33,16	211,27	160
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,03	0,01	0,04	0,31	33
	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
Итого за Ужин		801	39,96	33,21	152,41	1075,29	
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		3 466	130,54	117,8	580,92	3893,34	

Рацион: 7-11 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	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		515	31,41	35,51	98,03	840,45	
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	220	0,88	0,66	22,66	101,2	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		545	5,88	2,54	62,94	299,7	
Обед							
	Салат из редиса с растительным маслом	120	2,66	8,65	3,6	102,98	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	180	3,8	8,89	25,69	202,5	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Шоколад	20	1,64	6,66	10,7	107,6	504
Итого за Обед		1 040	39,23	53,8	152,18	1251,35	
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	120	0,06	0,04	0,12	1,02	69
	Котлеты рубленые из птицы (индейка) запеченные с соусом молочным	100	12,82	25,47	11,97	329,32	350
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	150	5,49	4,29	36,63	210,59	246
	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,3	7	416
	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
Итого за Ужин		741	28,48	32,68	125,79	911,34	
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		3 341	118,92	137,91	527,48	3837,58	

Рацион: 7-11 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	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		525	24,38	28,54	89,87	706,55	
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	120	2,12	12,17	10,33	160,12	72
	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	10,6	5,75	22,28	186,78	120
	Мясо отварное	100	32,31	15,78	0,69	273,68	289
	Картофель тушеный с луком рец.3	200	4	9,62	31,4	233,24	171
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	200	0,12		20,7	83,38	421
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	4,8	1,74	32,46	164,4	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Шоколад	20	1,64	6,66	10,7	107,6	504
Итого за Обед		990	58,79	52,2	146,6	1298,4	
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 помидоров и огурцов свежих с растительным маслом рец. 3 (Сезонный)	80	0,74	3,88	2,54	48,42	38
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2 (Обычный)	80	1,25	4,51	7,6	75,15	45
	Пельмени (весовые)	180	0,04	5,2	0,05	47,12	335
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	10	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	4,8	1,74	32,46	164,4	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
Итого за Ужин		640	10,17	15,85	70,69	462,19	
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		3 105	111,68	108,77	463,81	3282,93	

Рацион: 7-11 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"	180	7,15	9,56	36,59	261,2	228
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,36	4,7	18,78	129,32	433
	Колбаса полукопченая	25	4,1	9,75		104,25	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	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		475	20,46	33,66	86,11	723,77	
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	200	0,8	0,8	19,6	90	458
Итого за Завтрак 2		500	12,1	20,8	57,4	462	
Обед							
	Салат из картофельный с редькой	120	1,66	2,53	12,52	79,27	48
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	300	7,08	5,58	24,03	177,45	115
	Рыба (филе) запеченная	100	19,98	4,79	4,13	139,49	272
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом с зеленью	180	4,07	6,21	33,16	211,27	160
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76		21,96	88,2	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Зефир в ассортименте	40	0,32	0,04	31,92	130,4	503
Итого за Обед		1 060	43,47	21,95	189,04	1134,48	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	100	7,38	9,58	47,31	302,98	477
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	72,48	409
Итого за Полдник		300	7,62	9,82	65,17	375,46	
Ужин							
	Салат из кальмаров с перцем	100	7,13	3,43	3,7	74,15	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)	100	16,92	21,5	3,79	276,23	349
	Рис отварной	150	3,72	6,72	37,55	229,35	220
	Соус томатный собственного производства	20	0,24	0,85	1,34	14,07	381
	Отвар из шиповника	200	0,71	0,29	10,06	59,17	408
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
Итого за Ужин		741	38,75	35,65	119,1	968,68	
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		3 276	128	128,28	525,02	3782,39	

Рацион: 7-11 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)	180	7,33	9,81	31,64	243,65	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	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		480	16,82	24,32	78,46	597,27	
Завтрак 2							
	Апельсин свежий	220	1,98	0,44	17,82	88	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
	Биоогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	5	1,88	17,88	112,5	439
Итого за Завтрак 2		545	6,98	2,32	58,1	286,5	
Обед							
	Салат из моркови с грушей с растительным маслом (Обычный)	100	1,05	6,12	9,11	94,58	51
	Салат из отварной моркови с изюмом и растительным маслом (Сезонный)	100	1,22	9,07	14,36	141,89	55
	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	100	16,97	10,26	16,27	226,8	284
	Пюре картофельное	180	3,8	8,89	25,69	202,5	362
	Компот из брусники быстрозамороженной	200					680
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Печенье сахарное	20	1,52	0,16	9,72	47,6	504
Итого за Обед		1 155	52,31	48,55	156,36	1274,28	
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	100	1,01	8,16	3,44	92,61	37
	Говядина, тушеная с луком и чесноком	120	19,06	8,2	8,51	190,54	295
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,44	7,31	36,54	245,47	221
	Чай черный с сахаром	200	10	2,56	11,98	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
Итого за Ужин		670	47,11	29,03	121,79	874,92	
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		3 350	138,43	115,79	500,95	3549,78	

Рацион: 7-11 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	200	5,12	7,04	27,88	176,76	269
	Соус абрикосовый	30	0,17		19,78	75,94	399
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Ветчина вареная для д/п	40	7,04	2,48		50,4	17
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100	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		580	23,18	23,53	114,84	741,7	
Завтрак 2							
	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		450	2,7	2,7	91,7	410	
Обед							
	Салат зеленый с маслом растительным	100	1,22	6,09	2,84	71,42	35
	Суп из овощей	300	4,44	6,66	12,93	130,92	109
	Фрикадельки рыбные	100	15,96	1,14	1,86	80,91	118
	Картофель в молоке	150	6,75	6,75	13,8	1,76	361
	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	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
Итого за Обед		970	36,51	23,2	120,31	696,39	
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	100	1,25	7,13	8,47	102,64	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	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
Итого за Ужин		710	42,59	34,94	106,93	908,87	
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		3 230	127,96	120,82	494,98	3435,85	

Рацион: 7-11 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	100	0,78	4,79	1,95	54,05	35
	Омлет с мясными продуктами	200	20,76	22,48	3,9	300,22	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	34,59	43,28	79,65	837,73	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
	Мандарины свежие	230					458
Итого за Завтрак 2		430			22,4	86	
Обед							
	Салат из моркови с черносливом и соусом салатным (Обычный)	100	1,47	1,97	17,05	91,06	53
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	100	1,53	5,58	11,08	99,59	55
	Рассольник Ленинградский	250	3,43	5,45	17,45	135,8	104
	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5	42
	Рыба (филе) припущенная	120	23,46	0,88	0,26	102,24	272
	Картофель отварной	180	3,22	5,5	25,07	167,55	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
Итого за Обед		1 140	43,58	22,42	163,87	1036,04	
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)	120	1,3	7,38	12,73	122,86	21
	Салат "Степной" (Сезонный)	120					41
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	100	12,86	14,93	2,99	197,87	343
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	130	4,76	3,72	31,75	182,51	246
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,46	37,24	431
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
Итого за Ужин		790	28,71	28,87	118,25	848,88	
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		3 580	122,96	111,31	489,09	3719,19	

Рацион: 7-11 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)	150	5,31	4,46	27,2	169,85	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	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		450	14,8	18,97	74,02	523,47	
Завтрак 2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	105,8	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		530	12,22	20,69	61,49	477,8	
Обед							
	Салат из свежих помидоров	120	1,27	8,57	4,38	100,87	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	140	3,47	6,27	35,04	214,06	220
	Компот из кураги	150	0,93		20,39	81,92	413
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Пастила фасованная в ассортименте	40	0,2		32	129,6	504
Итого за Обед		990	40,05	36,45	168,15	1163,13	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	100	7,38	9,58	47,31	302,98	477
	Отвар из шиповника	150	0,53	0,22	7,55	44,38	408
Итого за Полдник		250	7,91	9,8	54,86	347,36	
Ужин							
	Капуста цветная отварная с маслом	50	1,36	1,4	2,44	27,39	162
	Рагу из птицы (индейка)	250	22,35	25,89	24,74	425,18	342
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	14,41	54,7	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	70	5,6	2,03	37,87	191,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
Итого за Ужин		600	31,79	29,7	92,99	765,97	
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		3 020	112,57	120,61	459,91	3385,73	

Рацион: 7-11 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)	180	6,5	10,24	34,88	259,36	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		510	29,49	23,76	99,51	732,77	
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
	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
Итого за Завтрак 2		565	7,16	2,36	59,72	294,5	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	100	0,78	4,79	1,95	54,05	35
	Суп-пюре из разных овощей	280	10,78	7,95	52,25	320,57	140
	Рыба (филе) запеченная	100	19,98	4,79	4,13	139,49	272
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом с зеленью	180	4,07	6,21	33,16	211,27	160
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	13,32	53,14	680
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
Итого за Обед		1 000	45,41	26,58	182,01	1151,12	
Полдник							
	Вафли в ассортименте (фасованные)	20	0,56	0,66	15,46	70,8	504
	Ватрушка с сыром собственного производства	100	11,93	14,02	34,45	315,33	477
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,04	18,3	72,08	409
Итого за Полдник		320	12,67	14,72	68,21	458,21	
Ужин							
	Салат из кальмаров с перцем	100	7,13	3,43	3,7	74,15	67
	Пельмени (весовые)	200	0,04	5,78	0,06	52,36	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
Итого за Ужин		620	16,91	12,05	75,08	472,81	
Ужин 2							
	Биоогурт питьевой	200	10	6,4	7	136	462
Итого за Ужин 2		200	10	6,4	7	136	
Итого за день		3 215	121,64	85,87	491,53	3245,41	

Рацион: 7-11 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)	150	6,11	8,18	26,37	203,04	228
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	261
	Сыр	25	0,52	0,65		8,1	13
	Чай с молоком	200	1,54	1,64	12,36	66,9	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	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		505	19,7	25,3	80,57	624,64	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	270	4,05	1,35	56,7	259,2	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		470	4,05	1,35	79,1	345,2	
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	30	3,26	0,34	20,85	102,1	156
	Азу из мяса отварного	120	20,28	15,36	6,3	245	300
	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,01	7,87	39,35	264,35	221
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76		21,96	88,2	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Шоколад	40	3,28	13,32	21,4	215,2	504
Итого за Обед		1 160	58,22	71,94	197,45	1649,99	
Полдник							
	Запеканка из творога	150	2,49	5,25	26,07	145,46	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		380	4,85	7,88	61,32	320	
Ужин							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом рец. 3	120	1,12	5,82	3,8	72,62	38
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	17,2	39	0,2	420	340
	Капуста тушеная	250	5,95	10,65	24,98	218,95	170
	Зелень для блюд	1	0,03	0,01	0,04	0,31	6
	Фиточай	200					430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	70	5,6	2,03	37,87	191,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
Итого за Ужин		771	32,3	57,87	80,42	970,58	
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		3 486	124,92	170,74	506,46	4028,41	

Рацион: 7-11 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	150	8,81	9,77	35,97	271,57	247
	Колбаса полукопченая	20	3,28	7,8		83,4	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	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		460	22,9	32,5	96,31	768,09	
Завтрак 2							
	Творожок детский фруктовый	100	11,3	20	15,4	286	461
	Виноград свежий столовый ("Кишмиш")	230	2,48	2,48	63,76	298,08	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		530	13,78	22,48	101,56	670,08	
Обед							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом (Обычный)	120	5,55	16,96	9,98	215,29	54
	Салат из отварной моркови с яблоками с соусом салатным (Сезонный)	120	1,56	6,78	10,93	111,02	53
	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	250	3,6	4,6	15,53	119,43	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	30	8,49	4,81	0,23	78,35	341
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	12,96	8,98	4,5	149,82	274
	Рис отварной	150	3,72	6,72	37,55	229,35	220
	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
Итого за Обед		1 110	45,8	51,79	169,78	1331,56	
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
	Чай черный с сахаром	200	10	2,56	11,98	37,9	430
	Суфле из печени	100	16,5	7,5	12	198	651
	Картофель в молоке	180	8,1	8,1	16,56	2,11	361
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
Итого за Ужин		750	46,4	30,41	118,16	705,41	
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		3 370	144,72	149,54	596,78	4094,51	

Рацион: 7-11 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)	180	7,51	11,25	26,77	237,28	228
	Сыр	20	0,41	0,52		6,48	13
	Какао с молоком	180	3,62	3,67	14,47	103,41	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	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		450	16,39	25,09	71,98	576,17	
Завтрак 2							
	Апельсин свежий	220	1,98	0,44	17,82	88	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		420	1,98	0,44	40,22	174	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем	100	7,13	3,43	3,7	74,15	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	130	10,65	14,08	15,61	232,66	317
	Рагу из овощей	200	3,08	6,98	16,38	140,7	175
	Отвар из шиповника	180	0,64	0,26	9,06	53,25	408
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
Итого за Обед		1 085	49,27	38,8	141,84	1125,87	
Полдник							
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	200	0,12		20,7	83,38	421
	Кекс собственного производства	100					484
Итого за Полдник		300	0,12		20,7	83,38	
Ужин							
	Салат зеленый с маслом растительным (Сезонный)	100	1,22	6,09	2,84	71,42	35
	Салат витаминный с маслом растительным рец. 2 (Обычный)	100	1,08	6,15	10,61	102,38	21
	Котлеты рубленые из птицы (филе индейки) запеченные с соусом молочным	100	14,55	22,5	11,92	309,28	350
	Картофель отварной	180	3,22	5,5	25,07	167,55	160
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	10	37,9	430
Итого за Ужин		800	29,81	43,08	121,76	996,93	
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		3 255	103,37	113,81	404,1	3074,35	

Рацион: 7-11 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	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		470	13,7	20,89	81,73	553,68	
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 из моркови с грушей с растительным маслом (Обычный)	100	1,05	6,12	9,11	94,58	51
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	100	1,53	5,58	11,08	99,59	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	120	14,28	12,84	12,28	223,01	288
	Картофель тушеный с луком рец.3	180	3,6	8,66	28,26	209,92	171
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	4,8	1,74	32,46	164,4	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,04	18,3	72,08	409
	Печенье	20	1,52	0,16	9,72	47,6	505
Итого за Обед		1 140	40,35	47,31	151,12	1195,76	
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	100	1,77	10,14	8,61	133,43	72
	Пельмени (весовые)	200	0,04	5,78	0,06	52,36	335
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,46	37,24	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	4,8	1,74	32,46	164,4	480
Итого за Ужин		560	6,8	17,7	50,59	387,43	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	200	10	6,4	7	136	462
Итого за Ужин 2		200	10	6,4	7	136	
Итого за день		3 070	80,58	97,71	401,03	2803,6	

Рацион: 7-11 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	100	5,05	12,86	1,51	143,67	38
	Омлет натуральный, запеченный	200	20,76	22,48	3,9	300,22	253
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Какао напиток витаминизированный быстрорастворимый	220	9,98	9,84	14,78	188	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		590	40,64	54,83	50,93	860,89	
Завтрак 2							
	Мандарины свежие	250					458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
Итого за Завтрак 2		450			22,4	86	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	100	3,77	4,98	8,2	92,75	57
	Суп из овощей	280	4,14	6,22	12,07	122,19	109
	Бефстроганов из мяса отварного в молочном соусе	120	20,58	24,02	6,95	326,06	298
	Рис отварной	150	3,72	6,72	37,55	229,35	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Пастила фасованная в ассортименте	20	0,1		16	64,8	504
Итого за Обед		1 070	58,05	49,41	198,33	1477,9	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	100	7,38	9,58	47,31	302,98	477
	Компот из кураги	200	1,24		27,18	109,22	413
Итого за Полдник		300	8,62	9,58	74,49	412,2	
Ужин							
	Салат из свежи огурцов	100	0,81	6,69	2,71	73,89	36
	Язык отварной	100	27,16	20,46	4,47	295,88	290
	Пюре картофельное	150	3,17	7,41	21,41	168,75	362
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	14,41	54,7	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	70	5,6	2,03	37,87	191,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
Итого за Ужин		650	39,22	36,97	94,4	851,92	
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		3 260	152,13	157,19	448,75	3806,91	

Рацион: 7-11 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	200	6,16	7,28	20,68	172,26	133
	Кофейный напиток с молоком	200	5	5,2	21,42	144,86	433
	Ветчина вареная для д/п	25	4,4	1,55		31,5	17
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		495	20,41	23,68	72,84	577,62	
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	100	1,14	5,16	3,74	67,15	37
	Суп картофельный с перцем	250	6,43	13	12,25	170,93	111
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	13,63	8,07	16,77	195,73	279
	Пюре картофельное	180	3,8	8,89	25,69	202,5	362
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76		21,96	88,2	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Шоколад	20	1,64	6,66	10,7	107,6	504
Итого за Обед		970	37	44,58	152,43	1140,51	
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	80	0,78	4,16	4,42	59,14	27
	Зелень для блюд	1	0,03	0,01	0,04	0,31	6
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	100	12,86	14,93	2,99	197,87	343
	Каша гречневая рассыпчатая	140	8,01	7,87	39,35	264,35	221
	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
Итого за Ужин		641	31,42	29,81	118,12	867,97	
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		3 131	109,28	112,12	462,67	3282,27	

Рацион: 7-11 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
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Колбаса полукопченая	25	4,1	9,75		104,25	16
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		475	15,42	27,33	85,18	626,1	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	90	458
Итого за Завтрак 2		400	0,8	0,8	42	176	
Обед							
	Салат зеленый с маслом растительным	100	1,22	6,09	2,84	71,42	35
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	300	4,32	6,78	20,94	165,21	106
	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	62,19	77,46	40,77	1115,91	294
	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,3	7	416
	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	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
Итого за Обед		1 090	77,95	93,2	167,27	1826,08	
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	100	0,05	0,03	0,1	0,85	69
	Шницель натуральный рубленый (говядина) рец.2	110	22,56	18,91	10,93	306,47	304
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	150	5,49	4,29	36,63	210,59	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	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
Итого за Ужин		670	37,09	25,95	113,93	841,25	
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		3 135	149,19	167,78	469,03	3978,9	

Рацион: 7-11 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 (пшеница)	180	8,41	10,48	31,09	253,37	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	25	0,52	0,65		8,1	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	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		515	27,93	34,33	75,54	724,18	
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	120	2,12	12,17	10,33	160,12	72
	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами	250	10,08	10,7	25,94	241,95	101
	Рыба (филе) запеченная	100	19,98	4,79	4,13	139,49	272
	Картофель отварной	180	3,22	5,5	25,07	167,55	160
	Напиток из клюквы	200	0,08		14,58	57,22	410
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	40	3,2	0,48	18,04	89,2	481
	Пастила фасованная в ассортименте	40	0,2		32	129,6	504
Итого за Обед		1 010	45,28	35,96	173,37	1204,33	
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	80	4,04	10,29	1,21	114,94	38
	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	150	18,99	16,17	9,24	260,17	318
	Рагу из овощей	230	3,54	8,03	18,84	161,81	175
	Фиточай	200					430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6,4	2,32	43,28	219,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
Итого за Ужин		770	35,37	37,17	86,1	823,02	
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		3 295	140,91	143,19	492,59	3838,97	

Рацион: 7-11 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)	180	6,37	5,35	32,63	203,81	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	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
Итого за Завтрак 1		505	24,49	23,05	95,48	680,52	
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	100	1,46	5,1	6,91	79,24	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	180	3,8	8,89	25,69	202,5	362
	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	50	4	0,6	22,55	111,5	481
	Шоколад	20	1,64	6,66	10,7	107,6	504
Итого за Обед		1 030	32,79	38,66	158,87	1120,2	
Полдник							
	Полуфабрикат быстрозамороженный (пицца школьная)	100		1		8,99	479
	Компот из чернослива	180	0,5		25,06	100,03	412
Итого за Полдник		280	0,5	1	25,06	109,02	
Ужин							
	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	150	2,85	13,35	11,55	178,5	76
	Птица отварная (филе грудки)	100	30,37	11,73	0,35	229,01	341
	Рис отварной с овощами	150	3,53	5,4	34,91	202,01	356
	Чай черный с сахаром	200	10	2,56	11,98	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	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
	Яблоко печеное	100	0,48	0,48	16,42	89,67	452
Итого за Ужин		810	56,03	36,2	132,02	1023,19	
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		3 400	124,61	105,79	460,11	3239,43	

Итого за период	91 442	3543,42	3629,11	13545,29	101021,67	
Среднее значение за период		126,6	129,6	483,8	3607,9	

Составил _____ Кондратьев Пав

Утвердил _____