

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 11-18 лет							
Неделя: 1							
День: понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	200	8,28	14,72	39,1	324	226
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13,04
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	520
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		560	32,12	34,43	100,56	851	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 3	120	2,23	13,02	4,43	144	43,02
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными рец. 2	300	14,1	6,81	27,09	225	117,02
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Рис отварной рец. 1	180	4,28	9,49	46,21	292	355
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня) рец. 2	200	1,16	2,74	19,56	86	418,07
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед		1 010	40,13	54,33	148,9	1229	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	13,07
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	531
Итого за Полдник		300	10,32	5,7	60,9	359	
Ужин1							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	70
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	120	18,25	22,42	3,97	312	302
	Картофель отварной со сливочным маслом рец. 1	350	6,13	13,86	72,1	434	160
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200			9,98	40	540
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		870	32,48	38,43	134,05	1036	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	548,02
Итого за Ужин2		222	6,98	8	23,66	199	
Итого за день		3 392	123,95	142,01	510,81	3874	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным для ДП	120	1,98	17,41	12,14	213	18,11
	Омлет с сыром запеченный	150	22,57	31,05	0,99	375	254
	Бутерброды с икрой зернистой	55	8,03	6,38	17,88	164	11
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01
Завтрак2	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	575	37,89	57,13	67,35	944	
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
	Итого за Завтрак2	310	1,38	0,54	19,01	98	
	Обед						
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	120	0,76	10,15	5,29	118	18,14
Обед	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	300	1,83	7,08	3,09	84	104,01
	Птица отварная (филе цыплят)	120	30,89	11,54	1,12	232	532
	Изделия макаронные отварные рец. 1	200	7,38	10,76	47,04	314	359
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	545
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,4	2,32	43,28	219	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Шоколад	15	1,47	5,21	7,56	83	503
Полдник	Итого за Обед	1 095	53,73	47,84	157,3	1279	
	Ватрушка с творогом промышленного производства	100	0,08	0,1	0,54	3	549
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	519,01
	Итого за Полдник	300	0,28	0,18	18,12	73	
Ужин1	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 1	120	1,19	16,96	2,87	170	35
	Рыба (филе судака) с пюре картофельным, запеченная под соусом молочным	350	8,16	28,74	39,45	448	276,04
	Фасоль овощная отварная рец. 1	100	2,85	5,29	3,42	71	164
	Чай зеленый без сахара рец.	200	0,13	0,04	0,02	1	538,01
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,4	2,32	41,12	219	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Ужин2	Итого за Ужин1	920	22,03	53,95	126,68	1084	
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
	Итого за Ужин2	228	6,24	5,2	40,76	230	
	Итого за день	3 428	121,55	164,84	429,22	3708	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом ягодным (клубника) рец.1	230	29,62	21,51	52,96	530	267,04
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		480	35,14	23,93	93,76	744	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	458,01
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Сельдь с луком с маслом растительным	100	12,38	12,03	2	166	13,06
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне рец.	300	6,42	11,49	15,24	201	82,03
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	35	4	0,5	24,57	119	156
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	100	16,98	8,1	4,59	159	299,01
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	280	4,9	11,09	57,68	348	160,02
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	200	1,08	0,3	20,98	93	418,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед		1 135	54,52	45,97	181,28	1369	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	100	6,05	2,84	48,79	245	476,01
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,04
Итого за Полдник		300	6,29	3,02	66,95	321	
Ужин1							
	Кукуруза консервированная	50	3,66	2,21	20,4	116	1 055
	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	120	1,96	8,51	13,78	139	18,13
	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина) с соусом красным	120	21,38	27,33	13,79	391	304,05
	Рагу овощное с сливочным маслом (вариант № 3)	280	5,4	14,11	29,34	265	374,02
	Фиточай рец.	200					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		920	40,66	54,5	164,01	1316	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Пастила	20		16		65	297
Итого за Ужин2		220	3,11	20,44	4,67	139	
Итого за день		3 505	142,97	148,56	551,12	4131	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	200		5,94	5,98	77	228
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	40	7,04	2,48		50	17
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	645	18,66	17,35	80,91	571	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом рец. 1	120	1,21	8,46	9,97	121	58
	Суп крестьянский на мясном бульоне с крупой перловой рец. 2	300	3,9	7,56	17,79	156	108,07
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	35	8,54	5,08		78	289,01
	Суфле паровое из рыбы (филе окуня) отварной	150	29,91	16,24	6,1	290	278,02
	Пюре картофельное рец. 2	300	5,64	13,47	52,83	353	362,01
	Компот из свежих апельсинов	200	0,74	0,14	11,98	52	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Итого за Обед	1 225	58,7	53,41	154,89	1333	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	100	7,2	5,75	41,45	246	476,03
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Компот из плодов быстромороженных (клубника) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,2
Итого за Полдник		400	14,78	9,73	74,17	424	
Ужин1							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	120	0,97	8,48	3,31	94	70,01
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	260	21,19	27,04	33,1	569	335
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	20	0,4	1,45	1,23	20	384,02
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
	Итого за Ужин1	710	30,88	43,37	101,58	998	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		220	7,28	9,36	21,7	208	
Итого за день		3 630	131,72	134,01	467,04	3688	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	200	6,3	8,32	20,36	183	133
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13,04
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	520
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		490	21,72	20,84	76,26	589	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 2	150	12,15	18,47	7,68	247	66,01
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	300	5,28	15,48	19,26	239	83,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	280	25,93	25,51	27,36	452	542
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Обед		1 060	52,04	61,75	147,07	1367	
Полдник							
	Сырники по-киевски с соусом клюквенным	240	27,03	18,41	38,42	433	265,01
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	531
Итого за Полдник		440	29,47	18,79	58,82	527	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	120	3,42	17,74	3,32	187	43
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,01
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	300	6,3	9,9	41,19	321	8 012
	Чай с сахаром рец.	200	1,48	0,32	10,06	49	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		820	29,9	48,21	101,37	1008	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Сдоба с маком	100	7,88	5,32	40,5	265	13,03
Итого за Ужин2		225	11,63	8,45	55,5	365	
Итого за день		3 485	149,51	159,49	511,72	4188	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 1	120	18,16	22,73	2,57	288	253
	Горошек зеленый консервированный со сливочным маслом	100	3,1	3,17	6,5	67	244
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Изделия колбасные вареные (колбаса) "Любительская"	40	13,41	42,42	0,07	20	16,01
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.	180	1,06	0,5	10,21	51	117,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	640	50,57	74,94	76,23	775	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
	Итого за Завтрак2	430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	120	0,76	10,15	5,29	118	18,14
	Уха ростовская рец. 1	300	18,03	13,95	22,65	288	119
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	100	18,86	16,41	16,87	295	311
	Соус томатный рец. 1	30	0,39	1,49	1,9	23	381
	Изделия макаронные отварные рец. 1	200	7,38	10,76	47,04	314	359
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	545
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
	Итого за Обед	1 090	55,38	55,3	192,09	1496	
Полдник							
	Сдоба с повидлом	100	7,88	5,32	40,5	265	13,02
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
	Итого за Полдник	300	13,88	11,32	50,5	385	
Ужин1							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	120	3,01	12,16	11,93	171	45,04
	Жаркое по-домашнему (говядина)	350	50,19	22,96	59,78	645	294
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Фиточай рец.	200					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
	Итого за Ужин1	810	61,31	38,19	143,98	1162	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
	Итого за Ужин2	240	8,8	6,8	27,84	213	
	Итого за день	3 510	191,36	187,57	523,28	4185	

Рацион: 11-18 лет							
		Неделя: 1		День: воскресенье			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная вязкая рец. 2	200	5,9	8,74	40,24	263	354,13
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13,04
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Изделия хлебные "8 злаков"	50	0,25	0,05		2	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		560	22,61	22,55	68,82	572	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	120	2,2	14,51	8,92	175	4,01
	Суп из овощей с цветной капустой на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	300	2,7	5,7	9,6	102	109,05
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	35	8,45	3,12	0,33	63	341,04
	Рыба (филе окуня), тушенная в томате с овощами	200	24,16	11,22	10,72	241	274,05
	Пюре картофельное рец. 3	300	5,61	10,5	53,34	329	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	519,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,4	2,32	43,28	219	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Пастила	20		16		65	297
Итого за Обед		1 315	53,68	64,17	167,53	1383	
Полдник							
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Пицца собственного производства	100	6221,12	17033,45	31,86	180194	549
	Компот из чернослива	200	0,28	0,14	25,78	105	545,01
Итого за Полдник		400	6228,8	17037,49	67,84	180405	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом рец.	120	3,4	19,55	10,03	232	18,09
	Бутерброды с икрой зернистой	55	8,03	6,38	17,88	164	11
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	130	15,31	15,08	4	211	522
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	180	10,26	8,68	49,41	324	353
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,4	2,32	41,12	219	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		815	46,92	56,67	155,54	1301	
Ужин2							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		228	7,52	8,56	38,66	256	
Итого за день		3 748	6361,45	17190,33	542,28	184117	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом клюквенным	230	29,1	20,04	20,8	386	269,02
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	30	1,98	0,36	11,88	59	481,01
Итого за Завтрак		490	37,84	25,87	66,5	663	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	4,25	1,35	62,6	286	
Обед							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	120	0,97	8,48	3,31	94	70,01
	Щи из шпината на бульоне из птицы со сметаной и яйцом рец.	300	10,26	12,03	3,63	165	527,01
	Птица тушеная (индейки)	100	12,9	11,3	3,2	173	343,06
	Рагу из овощей с соусом красным рец. 1 (капуста цветная)	300	5,64	14,58	29,97	272	175
	Компот из свежих яблок рец. 1	200	7,76	7,76	17,86	70	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
	Итого за Обед	1 160	46,29	56,61	129,99	1121	
Полдник							
	Сдоба с корицей	100	7,88	5,32	40,5	265	13,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,02
Итого за Полдник		300	8,06	5,4	63,02	337	
Ужин1							
	Салат картофельный с кальмарами с соусом салатным для ДП рец. 2	120	4,73	12,64	2,3	142	69,01
	Шницель натуральный рубленый (свинина) с соусом красным	110	17,98	30,86	11,8	399	304
	Капуста белокочанная тушеная с маслом сливочным рец. 3	300	5,4	6	12,9	126	369,02
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	50	132
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Итого за Ужин1	830	47,27	54,44	84,32	946	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3.2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509,01
Итого за Ужин2		220	4,39	7,8	18,37	164	
Итого за день		3 450	148,1	151,47	424,8	3517	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	180		5,35	5,38	70	228
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	200	4,86	5,32	21,66	156	520
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	570	18,11	16,94	73,65	528	
Завтрак2	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
	Итого за Завтрак2	310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	150	1,41	22,67	5,03	231	38,03
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	300	6,18	6,42	20,22	164	85,01
	Мясо (говядина), шпигованное овощами, тушеное	120	21,16	7,42	7,64	182	293
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 1	270	10,8	15,12	31,59	305	360,03
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	545
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Шоколад	15	1,47	5,21	7,56	83	503
	Итого за Обед	1 175	50,82	59,36	154,42	1358	
Полдник	Лепешки картофельные рец.	150	1,49	9,35	0,32	91	176
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	200	0,4	0,2	23	96	418,12
	Итого за Полдник	405	11,08	14,31	34,63	336	
Ужин1	Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с соусом салатным для ДП	120	1,93	8,89	4,69	107	301
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	260	21,19	27,04	33,1	569	335
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	20	0,4	1,45	1,23	20	384,02
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200			9,98	40	540
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
	Итого за Ужин1	700	30,82	39,43	94,5	972	
Ужин2	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
	Итого за Ужин2	220	6,78	12,12	20,5	226	
Итого за день		3 380	119,49	142,8	406,81	3564	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	200	8	11,2	28,6	248	228,02
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.	200	1,18	0,56	11,34	56	117,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	550	22,65	21,03	76,77	594	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	458,01
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
	Итого за Завтрак2	450	2,75	0,6	30,35	196	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	120	3,01	12,16	11,93	171	45,04
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 1	300	8,58	6,72	31,11	218	115,03
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	35	8,45	3,12	0,33	63	341,04
	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным рец. 1	100	10,69	14,64	13,21	229	317
	Рис отварной рец. 2	200	4,8	5	38,6	218	355,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	548,02
	Итого за Обед	1 097	45,85	45,78	189,38	1335	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	100	6,05	2,84	48,79	245	476,01
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	531
	Итого за Полдник	300	8,49	3,22	69,19	339	
Ужин1							
	Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным для ДП рец. 1	120	1,18	11,41	12,11	159	54
	Суфле из кабачков паровое рец.	70	1,74	3,51	4,59	57	166
	Язык (говяжий) отварной	110	29,85	22,55	0,99	327	290
	Овощи запеченные №2	300	5,97	2757,54	33,39	24973	315
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
	Итого за Ужин1	900	46,26	2801,12	109,88	25804	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509,01
	Итого за Ужин2	145	5,03	6,49	28,7	190	
	Итого за день	3 442	131,03	2878,24	504,27	28458	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая на молоке	200	8,88	12,7	44,88	335	221,05
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,3		70	13,05
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	200	1,1	0,32	13,68	63	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		635	21,66	23,82	109,97	764	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	70
	Сельдь с луком с маслом растительным	100	12,38	12,03	2	166	13,06
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	300	4,26	7,41	27,6	194	104
	Запеканка картофельная с мясом с соусом красным основным	350	39,32	42,64	63,96	803	332
	Компот из чернослива	200	0,28	0,14	25,78	105	545,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 200	68,05	73,48	195,46	1724	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного производства	150	18,15	4,5	49,5	311	477
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Чай с сахаром рец.	200	1,48	0,32	10,06	49	430
Итого за Полдник		450	27,03	8,72	69,76	466	
Ужин1							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	120	1,18	18,14	3,8	185	37,02
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,01
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	300	6,3	9,9	41,19	321	8 012
	Фиточай рец.	200					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		840	26,18	48,29	111,79	1033	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		220	6,88	9,76	21,9	208	
Итого за день		3 775	151,72	164,96	552,77	4395	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая на молоке	250	9,2	7,43	52,73	318	228,01
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13,04
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Какао с молоком	200	3,94	3,98	14,72	112	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		560	24,19	19,14	103,86	696	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	4,25	1,35	62,6	286	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 2	120	3,12	19,56	13,68	244	72,01
	Суп рыбный (консервы лососевые) рец. 1	300	12,3	5,49	20,22	201	524
	Котлеты мясные (говядина) паровые, запеченные в молочном соусе с маслом сливочным	100	13,44	13,49	0,52	181	310
	Картофель и овощи, тушенные в красном соусе	270	5,97	9,91	49,36	308	171
	Компот из свежих лимонов рец. 1	200	0,2	0,2	17,6	74	409,14
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Обед		1 130	43,79	51,11	173,4	1355	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	13,07
	Йогурт с фруктовым наполнителем 2,0-3,5 %	110	5,5	3,52	3,85	75	404
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	545
Итого за Полдник		410	14,42	8,9	70,51	450	
Ужин1							
	Салат картофельный с горошком зеленым с растительным маслом	120	2,04	12,12	13,78	172	18,1
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	130	15,31	15,08	4	211	522
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	270	7,07	26,19	18,28	348	539
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200			9,98	40	540
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		820	31,72	55,44	91,54	1007	
Ужин2							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2		248	9,44	5,6	44,6	261	
Итого за день		3 618	127,81	141,54	546,51	4055	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая (-Дружба-)	200	6,32	10,18	26,34	224	518
	Колбаса вареная порциями Изделия колбасные вареные (колбаса) "Докторская"	50	8,6	7,8	0,75	105	15
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	520
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		620	29,54	27,92	72,63	662	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	120	1,13	18,13	4,02	185	38,03
	Суп картофельный на бульоне из птицы с перцем сладким со сметаной	300	3,87	11,58	16,86	190	111,02
	Суфле из отварной птицы (филе цыпленка) рец.	120	19,69	12,17	0,66	191	525,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	180	10,26	6,66	49,68	299	353,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Шоколад	15	1,47	5,21	7,56	83	503
	Итого за Обед		1 055	45,9	56,33	161,16	1340
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности	100	7,88	5,32	40,5	265	13
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		300	13,88	11,32	50,5	385	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 1	120	10,61	15,59	5,72	206	66
	Говядина, тушенная с черносливом	120	27,68	8,24	1,6	192	296
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами рец. 1	270	20,35	28,3	3,06	349	198
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		820	66,96	58,53	74,32	1062	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	3,27	4,46	20,63	139	
Итого за день		3 445	161,47	159,68	421,98	3788	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша боярская (из пшена с изюмом) рец.	200	9,94	27,31	41,56	452	225
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13,04
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.	180	1,06	0,5	10,21	51	117,3
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		550	26,67	41,32	68,04	754	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	458,01
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	2,75	0,6	30,35	196	
Обед							
	Икра кабачковая промышленного производства рец. 3	120	2,28	6,84	9,24	108	76,02
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	300	6,18	6,42	20,22	164	85,01
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	25	6,1	3,63		56	289,01
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески) с маслом сливочным	130/5	12,19	18,45	9,33	253	284,02
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	280	4,9	11,09	57,68	348	160,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	519,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Пастила	20		16		65	297
Итого за Обед		1 200	40,61	64,97	170,27	1347	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	100	6,71	3,81	43,11	233	476,02
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,02
Итого за Полдник		300	6,89	3,89	65,63	305	
Ужин1							
	Салат «Степной» из различных овощей с растительным маслом	120	1,92	12,1	11,72	163	41
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	100	18,86	16,41	16,87	295	311
	Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	30	0,7	5,68	1,15	57	389
	Изделия макаронные (фигурные) отварные с маслом сливочным	200	7,7	6,86	49,36	290	246
	Чай черный без сахара	200	0,14	0,04	0,02	1	543
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Изделия хлебные "8 злаков"	50	0,25	0,05		2	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		770	32,87	41,74	118,92	983	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	548,02
Итого за Ужин2		222	7,38	7,6	23,46	199	
Итого за день		3 492	117,17	160,12	476,67	3784	

(лист 15)							
Рацион: 11-18 лет		Неделя: 3		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	250	31,78	21,78	31,48	481	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Изделия колбасные вареные (колбаса) "Любительская"	40	13,41	42,42	0,07	20	16,01
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		560	49,03	65,74	59,71	645	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	120	1,22	12,17	2,95	127	35,01
	Уха ростовская рец. 1	300	18,03	13,95	22,65	288	119
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	300	27,78	27,33	29,31	484	542
	Соус томатный рец. 1	30	0,39	1,49	1,9	23	381
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	200	0,2	0,08	17,42	70	519
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Обед		1 060	55,72	57,36	126,49	1255	
Полдник							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Блины рец. 1	120	9,28	11,89	44,24	322	465
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	545
Итого за Полдник		465	11,11	15,08	101,46	598	
Ужин1							
	Сельдь с луком с маслом растительным	100	12,38	12,03	2	166	13,06
	Огурцы свежие	70	0,56	0,07	1,75	10	70
	Биточки из птицы (филе индейки) рубленные школьные с соусом красным основным рец. 2	130	17,99	19,03	13,42	304	352,19
	Пюре картофельное рец. 3	300	5,61	10,5	53,34	329	362,02
	Фиточай рец.	200					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		920	43,84	43,68	136,01	1121	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Ужин2		145	3,75	3,13	30,8	164	
Итого за день		3 460	165,33	185,63	483,58	3927	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	60	3,64	8,36	1,32	96	1 075,01
	Омлет, смешанный с продуктами мясными (ветчина) , запеченный	130	19,3	27,82	2,33	339	255
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 3	80	2,16	1,84	3,6	40	358,17
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	540	34,5	43,97	56,91	772	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
	Итого за Завтрак2	450	4,25	1,35	62,6	286	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с соусом салатным для ДП	120	3,3	23,58	13,9	281	22
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 2	300	7,44	6,66	25,92	192	115,07
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	150	17,67	17,4	4,62	243	522
	Рис отварной рец. 2	200	4,8	5	38,6	218	355,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
	Итого за Обед	1 110	43,47	61,34	177,92	1434	
Полдник							
	Яблоки печеные с сахарной пудрой	150	0,71	0,71	31,76	141	452
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509,01
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
	Итого за Полдник	370	7,99	10,07	55,46	351	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	120	3,42	17,74	3,32	187	43
	Рыба (филе судака) припущенная	180	35,3	2,23	0,88	163	272,01
	Картофель и овощи, тушенные в томатном соусе	300	6,15	12,03	52,65	342	171,01
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Итого за Ужин1	920	53,85	38,52	124,75	1027	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
	Итого за Ужин2	220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		3 610	149,82	161,67	501,8	4053	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога запеченный с соусом ягодным рец. 1	250	31,08	30,96	44,8	628	266,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,3		70	13,05
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	520
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		540	46,5	43,42	100,7	1034	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и луком зеленым с растительным маслом рец. 2	120	1,27	12,16	4,38	135	40,02
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	300	5,55	10,98	7,53	168	101
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	100	16,98	8,1	4,59	159	299,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	200	11,4	7,4	55,2	332	353,01
	Компот из свежих яблок рец. 1	200	7,76	7,76	17,86	70	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Пастила	20		16		65	297
	Итого за Обед	1 060	51,72	64,86	145,78	1212	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	13,07
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	531
Итого за Полдник		300	10,32	5,7	60,9	359	
Ужин1							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 1	120	3,47	10,87	9,25	149	57
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Картофель отварной с сливочным маслом рец. 3	300	12,3	8,7	33	261	360,02
	Морковь, тушенная с черносливом	70	0,78	3,53	6,03	58	367
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (Филе семги с/с)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Чай с сахаром рец.	200	1,48	0,32	10,06	49	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Ужин1		955	45,58	50,45	119,91	1148	
Ужин2							
	Бийогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		228	7,52	8,56	38,66	256	
Итого за день		3 513	163,56	173,88	509,84	4209	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая пшенная с тыквой рец. 2	200	5	6,4	36,8	234	222,03
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.	180	1,06	0,5	10,21	51	117,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		570	19,31	13,17	93,62	587	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	458,01
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	2,75	0,6	30,35	196	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	120	1,13	18,13	4,02	185	38,03
	Суп-пюре из горошка зеленого на мясном бульоне рец. 1	300	4,8	8,7	16,8	165	144
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	30	7,32	4,35		67	289,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	40	4,58	0,57	28,08	136	156
	Рыба (филе судака) с картофелем в молоке, запеченная под соусом молочным	350	13,13	27,65	30,28	422	276,09
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Обед		1 180	39,9	61,94	173,72	1394	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с джемом рец. 3	160	3,01	13,92	4,22	155	475,04
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	545
Итого за Полдник		360	4,05	13,98	30,38	265	
Ужин1							
	Салат «Летний» с соусом салатным для ДП рец. 1	120	3,23	13,84	7,9	169	19
	Котлеты рубленые из птицы (филе индейки) со сливочным маслом	120	18,51	19,54	19,43	341	347,08
	Рагу из овощей с соусом томатным рец. 2 (капуста цветная)	270	4,46	14,36	23,44	241	175,03
	Фиточай рец.	200					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		830	33,5	49,79	116,27	1063	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2		240	6,31	4,84	24,31	169	
Итого за день		3 630	105,82	144,32	468,65	3674	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	200		5,94	5,98	77	228
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		530	14,46	15,5	55,12	424	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 1	120	5,88	10,2	9,48	153	74
	Суп картофельный на мясном бульоне рец. 2	300	1,41	3,39	0,87	162	107,02
	Азу из мяса отварного (говядина)	100	16,75	7,13	2,55	142	300
	Пюре картофельное рец. 3	300	5,61	10,5	53,34	329	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	519,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед		1 140	38,61	33,76	140,04	1139	
Полдник							
	Запеканка из творога с изюмом рец. 1	140	23,39	16,17	28,14	357	546
	Молоко сгущенное с сахаром промышленного производства	30	2,25	0,06	17,04	78	901,03
	Компот из чернослива	200	0,28	0,14	25,78	105	545,01
Итого за Полдник		370	25,92	16,37	70,96	540	
Ужин1							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	70
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	260	24,44	52,05	63,18	810	335,01
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,3		70	13,05
	Чай зеленый без сахара рец.	200	0,13	0,04	0,02	1	538,01
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Ужин1		720	39,33	59,95	140,3	1254	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	6,16	6,02	23,96	183	
Итого за день		3 430	129,23	133,05	503,08	3872	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	40	7,04	2,48		50	17
	Вареники замороженные для ДП с маслом сливочным	200	8,66	8,38	38,08	380	472
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Завтрак	490	23,78	16,57	79,82	688	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Икра баклажанная промышленного производства	120	1,98	19,68	5,94	104	75,01
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	300	3	4,8	17,1	123	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	1,75	1,05		19	21
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	120	18,25	22,42	3,97	312	302
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 2	280	4,9	11,2	57,68	349	160,01
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Итого за Обед	1 175	38,88	61,79	159,07	1266	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	180	0,72	0,72	17,64	85	529
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	13,07
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		480	14,6	12,04	68,14	470	
Ужин1							
	Салат витаминный (вариант № 1) с соусом салатным для ДП рец. 3	120	1,02	12,31	7,46	146	20,02
	Шницель рыбный (филе трески) натуральный	120/5	18,13	15,06	10,61	252	285,01
	Рис отварной с овощами	180	4,18	7,79	41,49	256	58
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		725	30,85	41,27	118,36	942	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Пастила	20		16		65	297
Итого за Ужин2		145	3,75	19,13	15	165	
Итого за день		3 325	113,24	151,34	459,4	3629	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" рец. 2	200	4	5,4	27,2	174	354,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,3		70	13,05
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	520
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	590	23,82	20,64	72,74	577	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком зеленым с соусом салатным для ДП	150	8,9	16,14	4,62	200	67,01
	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	300	3,36	4,47	9,12	90	94
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	30	7,32	4,35		67	289,01
	Рагу из овощей с мясом отварным со сливочным маслом	350	28,21	17,22	36,93	414	301
	Компот из свежих апельсинов	200	0,74	0,14	11,98	52	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 180	59,54	53,48	136,27	1265	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с соусом клюквенным рец. 2	200	13,45	9,27	61,09	382	475,03
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	531
Итого за Полдник		400	15,89	9,65	81,49	476	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами с растительным маслом рец. 1	100	1	14,6	1,7	142	34
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 1	80	0,02	3,96	0,03	36	358,15
	Котлеты рубленные из кур (филе куриное) , запеченные с соусом молочным	110	15,48	15,17	12,63	250	350,02
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	200	11,4	7,4	55,2	332	353,01
	Бутерброды с икрой зернистой	55	8,03	6,38	17,88	164	11
	Фиточай рец.	200					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
	Итого за Ужин1	865	43,23	49,56	152,94	1236	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Ужин2		220	5,6	6,4	24	182	
Итого за день		3 685	150	140,85	510,18	3936	

Рацион: 11-18 лет		Неделя: 4		День: понедельник				(лист 22)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	250	31,78	21,78	31,48	481	269,03	
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903	
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,03	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01	
Итого за Завтрак		520	38,69	24,65	78,1	728		
Завтрак2								
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	458,01	
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407	
Итого за Завтрак2		450	2,75	0,6	30,35	196		
Обед								
	Салат из моркови с изюмом с соусом салатным для ДП рец. 1	120	1,38	11,32	16,36	172	55,01	
	Суп картофельный с бобовыми (горох) вегитарианский рец. 1	300	8,55	6,72	31,08	218	115,08	
	Тефтели рыбные (филе трески)	150	17,51	10,65	12,8	218	288,01	
	Картофель , тушенный с луком рец. 3	300	5,25	15,72	34,2	315	160,03	
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01	
	Шоколад	15	1,47	5,21	7,56	83	503	
Итого за Обед		1 205	43,64	52,2	184,38	1398		
Полдник								
	Сдоба с маком	100	7,88	5,32	40,5	265	13,03	
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	519,01	
Итого за Полдник		300	8,08	5,4	58,08	335		
Ужин1								
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 2	150	7,23	12,75	10,88	187	74,01	
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	120	19,4	18,73	8,74	300	303,01	
	Овощи запеченые №2	160	3,18	1470,69	17,81	13319	315	
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	80	2,46	5,08	8,72	91	181,06	
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200			9,98	40	540	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01	
Итого за Ужин1		810	39,57	1509,3	101,63	14173		
Ужин2								
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03	
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507	
Итого за Ужин2		228	6,4	5,22	40,92	231		
Итого за день		3 513	139,13	1597,37	493,46	17061		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	80	4,85	11,15	1,76	128	1 075,01
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 2	100	10,18	15,57	2,56	191	253,01
	Горошек зеленый консервированный отварной со сливочным маслом рец. 3	100	2,7	2,3	4,5	50	358,11
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13,04
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		570	29,77	37,04	57,54	692	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 1	120	3,47	10,87	9,25	149	57
	Суп из овощей с цветной капустой на мясном бульоне со сметаной рец. 1	300	3,27	7,53	6,27	106	109
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе со сливочным маслом	110	20,12	11,13	3,54	196	298
	Рис отварной рец. 1	180	4,28	9,49	46,21	292	355
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед		1 030	40,08	41,56	144,01	1098	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	160	0,64	0,64	15,68	75	529
	Ватрушка с творогом собственного производства	120	14,52	3,6	39,6	248	477
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	545
Итого за Полдник		480	16,2	4,3	81,44	433	
Ужин1							
	Сельдь с луком с маслом растительным	100	12,38	12,03	2	166	13,06
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	120	0,97	8,48	3,31	94	70,01
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,01
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	350	6,13	13,86	72,1	434	160,02
	Чай зеленый с сахаром рец.	200			9,5	38	538
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		960	37,38	54,33	128,57	1156	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Пастила	20		16		65	297
Итого за Ужин2		220	3,11	20,44	4,67	139	
Итого за день		3 570	128,42	158,31	445,34	3662	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и с сыром	60	8,33	16,43	11,73	195	12 011,02
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	200	6,3	8,32	20,36	183	133
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		540	24,02	29,97	101,74	744	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	120	1,13	18,13	4,02	185	38,03
	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	300	4,32	3,48	28,05	160	116,01
	Птица тушеная (индейки)	120	15,48	13,56	3,84	208	343,06
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	300	7,86	29,1	20,31	387	539
	Компот из свежих яблок рец. 1	200	7,76	7,76	17,86	70	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Обед		1 180	45,31	74,49	146,1	1357	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	100	7,2	5,75	41,45	246	476,03
	Компот из чернослива	200	0,28	0,14	25,78	105	545,01
Итого за Полдник		300	7,48	5,89	67,23	351	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с соусом салатным для ДП	100	2,83	16,29	8,48	193	1 150,03
	Котлеты (биточки) рыбные (филе судака) с соусом молочным	180	23,22	15,33	25,85	335	279,06
	Пюре картофельное рец. 3	300	5,61	10,5	53,34	329	362,02
	Котлеты из овощей с маслом сливочным	80	2,94	8,23	8,5	120	184
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		960	42,12	56,46	154,97	1265	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2		240	9,2	6,4	27,64	213	
Итого за день		3 650	129,55	174	531,47	4084	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Каша рисовая жидкая на молоке	250	9,2	7,43	52,73	318	228,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	520
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	620	26,82	18,49	118,83	760	
	Завтрак2						
Итого за Завтрак2	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
	Итого за Завтрак2	430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	120	1,18	18,14	3,8	185	37,02
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	300	4,26	7,41	27,6	194	104
	Жаркое по-домашнему (говядина)	350	50,19	22,96	59,78	645	294
	Компот из свежих апельсинов	200	0,74	0,14	11,98	52	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
	Итого за Обед	1 120	67,38	59,81	176,78	1518	
	Полдник						
Итого за Полдник	Булочка повышенной калорийности промышленного производства	100	7,88	5,32	40,5	265	530
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	200	0,2	0,08	17,42	70	519
	Итого за Полдник	300	8,08	5,4	57,92	335	
Ужин1	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 1	150	13,26	19,49	7,16	258	66
	Котлеты мясные (говядина) рубленые, запеченные с соусом молочным	100	15,9	18,29	11,55	279	309
	Изделия макаронные отварные рец. 3	200	6,8	5	32	200	359,02
	Морковь, припущенная с маслом сливочным рец. 1	70	0,92	4,23	6,09	65	364
	Фиточай рец.	200					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
	Итого за Ужин1	830	43,38	48,77	117,16	1087	
Итого за Ужин2	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509,01
	Итого за Ужин2	145	5,03	6,49	28,7	190	
Итого за день		3 445	152,61	140,08	542,13	4090	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	150	8,7	6	7,65	101	162,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	520	26,01	28,97	55,07	574	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	4,25	1,35	62,6	286	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 1	120	1,82	12,1	10,27	157	72
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	300	5,55	10,98	7,53	168	101
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	25	6,1	3,63		56	289,01
	Рыба (филе судака) , запеченная с картофелем, по-русски	350	31,29	23,73	41,9	505	275,02
	Компот из плодов быстромороженных (клубника) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Итого за Обед	1 115	53,7	52,98	138,44	1241	
Полдник							
	Оладьи с изюмом с соусом вишневым рец.2	160	10,12	14,93	59,72	414	474,02
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	531
Итого за Полдник		360	12,56	15,31	80,12	508	
Ужин1							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 1	120	1,44	18,24	2,16	178	33
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	120	19,4	18,73	8,74	300	303,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	200	11,4	9,64	54,9	360	353
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	80	2,46	5,08	8,72	91	181,06
	Чай зеленый с сахаром рец.	200			9,5	38	538
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Итого за Ужин1	860	43,62	54,15	154,68	1316	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		3 525	145,9	159,18	515,07	4108	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с соусом ягодным рец. 2	160	23,33	13,73	14,27	283	263,07
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,3		70	13,05
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		450	35,37	21,69	62,99	606	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой с растительным маслом	120	1,31	8,52	10,49	125	536
	Суп с клецками на бульоне из индейки рец.	300	8,94	3,36	31,08	190	82,04
	Рагу из птицы (филе индейки) рец.	350	35	24,5	24,5	501	342,5
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Обед		1 110	54,19	38,92	160,61	1235	
Полдник							
	Ватрушка с джемом собственного производства	100	5,8	7,68	49,9	311	534
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,04
Итого за Полдник		300	6,04	7,86	68,06	387	
Ужин1							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	120	0,76	10,15	5,29	118	18,14
	Суфле из отварной птицы (филе цыпленка) рец.	110	18,05	11,15	0,61	175	525,01
	Капуста белокочанная тушеная с маслом растительным рец. 1	300	6,84	15,33	29,55	288	369,03
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Чай черный без сахара	200	0,14	0,04	0,02	1	543
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Ужин1		925	43,74	43,89	121,38	1090	
Ужин2							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		228	7,52	8,56	38,66	256	
Итого за день		3 323	148,74	121,56	480,81	3718	

(лист 28)							
Рацион: 11-18 лет		Неделя: 4		День: воскресенье			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая рец. 1	200	5,2	11,22	37,68	276	354,06
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		530	19,22	22,95	67,2	558	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 2	120	3,44	13,46	9,05	172	57,01
	Щи по-уральски (с крупой) на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	300	4,59	7,41	11,73	134	99,01
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	35	8,45	3,12	0,33	63	341,04
	Рыба (филе окуня) припущенная	180	28,8	3,96	0,72	151	272,02
	Картофель , тушеный с луком рец. 3	280	4,9	14,67	31,92	294	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 265	61,91	53,9	153,53	1365	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с молоком сгущенным рец. 2	150	2,59	11,96	3,63	133	475,04
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
Итого за Полдник		350	2,81	16,02	16,93	185	
Ужин1							
	Салат из моркови с маслом растительным и сахаром	120	1,44	8,16	7,68	110	52,01
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	260	24,44	52,05	63,18	810	335,01
	Фиточай рец.	200					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		780	39,12	65,75	137,46	1291	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		220	3,89	10,56	17,17	182	
Итого за день		3 575	128,37	169,97	426,08	3735	

Итого за период	98 554	10129,02	25536,83	13740,17	327210	
Среднее значение за период		361,8	912	490,7	11686,1	

Составил _____ Подольская Оль

Утвердил _____