

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Дошкольники 1,5-3****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" на молоке	160	5	7	28	193	104
	Творожок детский классический промышленного производства	100	9	5	4	89	126
	Сыр полутвердый порциями	15	3	4		55	3
	Какао с молоком	150	3	3	11	86	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		445	22	20	53	475	
Завтрак II							
	Груши свежие	210	1	1	22	99	15
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		410	2	1	42	191	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с растительным маслом	50	2	7	7	94	55
	Суп с макаронными изделиями рец.2	150	1	3	10	72	82
	Котлеты рубленные из птицы (филе цыплят-бройлеров)	60	10	12	10	162	170
	Рис отварной рец.2	110	3	3	21	120	176
	Соус томатный рец.3	15		1	1	12	189
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Компот из ягод быстрозамороженных (клубники)	150			14	57	202
	Соль пищевая йодированная	4					10
Итого за Обед		579	19	27	81	609	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	80	5	5	40	226	248
	Отвар из шиповника	150			12	58	197
Итого за Полдник		230	5	5	52	284	
Ужин							
	Огурец консервированный	30			1	4	7
	Запеканка картофельная с мясом рец.1	150	17	17	25	303	159
	Чай с лимоном	150			8	32	225
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
Вафли порционные	20	1	1	15	71	278	
Итого за Ужин		380	21	19	63	482	
Ужин II							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		2 224	75	77	310	2185	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная рец.1	100	16	11	18	228	123
	Молоко сгущенное с сахаром	10	1	1	6	33	193
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	150	2	2	11	75	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		290	21	16	45	396	
Завтрак II							
	Яблоки свежие	210	1	1	21	99	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		410	2	1	41	191	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с растительным маслом рец.1	50	3	4	2	55	63
	Суп-пюре из картофеля рец. 1	150	3	4	15	111	98,01
	Гренки из хлеба пшеничного	15	2	1	12	62	100
	Голубцы "ленивые" с отварным мясом	120	11	11	12	193	164
	Кисель из ягод быстрозамороженных (из черной смородины)	150			16	65	217
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
Итого за Обед		529	22	21	75	578	
Полдник							
	Ватрушка с джемом	80	5	7	46	318	254
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	150			11	45	203
Итого за Полдник		230	5	7	57	363	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания рец.3	40	1	4	3	48	72
	Суфле из печени	60	10	8	11	156	161
	Макароны отварные с маслом сливочным	120	5	4	29	167	113
	Компот из лимонов	150			17	69	214
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Ужин		400	19	17	74	512	
Ужин II							
	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
Итого за Ужин II		200	6	6	8	112	
Итого за день		2 059	75	68	300	2152	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	150	6	8	27	208	108
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Паста шоколадная	20	2	6	11	107	276
	Чай с сахаром	150			8	33	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	400	18	22	56	495	
Завтрак II	Бананы свежие	210	3	1	44	202	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	410	4	1	64	294	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом рец.3	50	1	5	4	63	44
	Уха ростовская (филе окуня)	150	8	5	10	116	95
	Шницель мясной (свинина)	65	9	20	11	236	154
	Пюре картофельное рец.1	150	6	7	14	139	185
	Компот из ягод быстрозамороженных (брусники)	150			11	46	204
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
	Итого за Обед	609	27	38	68	692	
Полдник	Сдоба с корицей	100	8	8	56	331	267
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
	Итого за Полдник	300	14	14	65	451	
Ужин	Салат "Летний" с растительным маслом рец.1.	50	1	4	3	56	24
	Перец фаршированный мясом и рисом в томатном соусе	120	10	11	13	191	163
	Чайный напиток	150			8	32	224
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
	Итого за Ужин	350	14	16	38	351	
Ужин II	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	118	
Итого за день		2 269	83	97	299	2401	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет, смешанный с продуктами мясными для школьного питания, запеченный (ветчина)	65	8	9	1	122	118
	Йогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (без добавок)	125	6	4	11	109	241
	Напиток кофейный на молоке	150	3	3	16	98	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	360	19	17	38	381	
Завтрак II	Киви свежие	120	1		10	56	16
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	320	2		30	148	
Обед	Салат из редиса с огурцами и яйцом с растительным маслом	50	1	4	1	43	42
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	150	1	2	5	43	78
	Гуляш из мяса отварного (из говядины)	65	10	11	3	153	144
	Макароны отварные с маслом сливочным	110	4	3	26	153	113
	Компот из мандарин	150			12	50	208
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
	Итого за Обед	569	19	21	65	534	
Полдник	Пицца школьная	80	9	11	26	238	264
	Компот из плодов свежих (яблок)	150			13	57	199
	Итого за Полдник	230	9	11	39	295	
Ужин	Огурец свежий	30			1	4	69
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для детей дошкольного и школьного возраста с маслом сливочным	120		3		31	162
	Чай зеленый	150			7	32	223
	Печенье сахарное (фасованное)	20	2	2	15	84	283
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
	Итого за Ужин	350	5	6	37	223	
Ужин II	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
Итого за Ужин II	180	5	5	8	97		
Итого за день	2 009	59	60	217	1678		

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец.1	150	5	6	15	91	97
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Какао с молоком	150	3	3	11	86	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		330	10	11	36	237	
Завтрак II							
	Яблоки свежие	210	1	1	21	99	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		410	2	1	41	191	
Обед							
	Сельдь с луком рец.1	35	4	4	1	52	68
	Суп крестьянский с крупой рец.2	150	1	4	8	72	85
	Язык отварной	65	18	13	3	194	140
	Картофель в молоке рец.1	150	4	7	24	176	183
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	150			11	45	203
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Соль пищевая йодированная	4					10
Итого за Обед		594	30	29	65	631	
Полдник							
	Булочка молочная	80	7	4	44	238	259
	Компот из сухих фруктов (изюма)	150			20	83	210
Итого за Полдник		230	7	4	64	321	
Ужин							
	Салат "Витаминный" с растительным маслом рец.1	50	1	15	5	156	27
	Рыба тушенная (филе окуня) с овощами	65	8	5	3	85	129
	Рис отварной рец.2	110	3	3	21	120	176
	Чай с лимоном	150			8	32	225
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами	10	1		5	26	265
Итого за Ужин		405	14	23	50	459	
Ужин II							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,5-3,2% (с фруктово-ягодными добавками)	210	7	6	22	168	233
Итого за Ужин II		210	7	6	22	168	
Итого за день		2 179	70	74	278	2007	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев "Геркулес")	160	6	9	21	187	102
	Сыр полутвердый порциями	15	3	4		55	3
	Зефир неглазированный (порционный)	20			16	65	271
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	150	2	2	11	75	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	365	13	16	58	434	
	Завтрак II						
	Бананы свежие	210	3	1	44	202	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		410	4	1	64	294	
Обед	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	50		4	1	39	37
	Суп картофельный с фрикадельками мясными рец.2	150	5	6	11	118	89
	Бефстроганов из мяса отварного	65	11	16	4	206	142
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	110	6	6	28	194	174
	Кисель из ягод быстрозамороженных (из черной смородины)	150			16	65	217
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
	Итого за Обед	569	25	33	78	714	
Полдник							
	Оладьи с яблоками	80	6	5	30	187	247
	Мед натуральный (порционный)	20			16	65	244
	Компот из ягод быстрозамороженных (брусники)	150			11	46	204
Итого за Полдник		250	6	5	57	298	
Ужин	Кукуруза консервированная со сливочным маслом	50	1	1	6	37	112
	Котлеты рубленные из птицы (филе цыплят-бройлеров)	65	11	13	10	175	170
	Макароны отварные с маслом сливочным	110	4	3	26	153	113
	Компот из плодов свежих (яблок)	150			13	57	199
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
Итого за Ужин		405	19	18	69	494	
Ужин II							
	Ацидофилин или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	231
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 199	73	79	334	2352	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая на молоке	160	8	9	32	245	110
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Пастила в ассортименте	20			16	65	275
	Чай с сахаром	150			8	33	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		360	10	11	66	403	
Завтрак II							
	Мандарины свежие	120	1		9	46	17
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		320	2		29	138	
Обед							
	Салат "Степной" из различных овощей с растительным маслом	50	1	5	4	66	41
	Рассольник Ленинградский рец.2	150	2	3	12	82	80
	Котлеты рыбные любительские	60	7	2	4	64	133
	Картофель отварной рец.3	150	6	6	18	153	182
	Компот из ягод быстрозамороженных (клюквы)	150			10	41	201
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
Итого за Обед		604	19	17	66	498	
Полдник							
	Плюшка "Московская"	80	7	7	50	293	262
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	150			11	45	203
Итого за Полдник		230	7	7	61	338	
Ужин							
	Салат из свеклы с яблоком с растительным маслом	50	1	3	6	49	56
	Пудинг из риса с мясом отварным со сливочным маслом	150	15	21	26	353	156
	Компот из ягод быстрозамороженных (черной смородины)	150			13	52	200
	Шоколад порционный	20	2	7	10	111	277
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
Итого за Ужин		400	21	32	69	637	
Ужин II							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		2 094	65	72	310	2158	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая на молоке	160	6	9	21	187	109
	Колбаса вареная (отварная) порциями	20	3	4		51	4
	Напиток кофейный на молоке	150	3	3	16	98	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		350	14	17	47	388	
Завтрак II							
	Яблоки свежие	210	1	1	21	99	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		410	2	1	41	191	
Обед							
	Салат овощной с редькой и яблоками с растительным маслом рец.1	50	1	5	3	61	30
	Борщ сибирский	150	3	3	11	81	74
	Фрикадельки мясные	20	4	4		49	75
	Биточки рубленые из птицы паровые	65	10	14	6	197	169
	Фасоль овощная отварная со сливочным маслом	100	3	4	3	61	177
	Компот из вишни и яблок	150			18	75	213
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
Итого за Обед		579	24	31	59	616	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80	7	5	35	212	249
	Компот из сухофруктов (курага)	150			20	83	209
Итого за Полдник		230	7	5	55	295	
Ужин							
	Горошек зеленый консервированный с маслом сливочным	25	1	1	2	15	111
	Жаркое по-домашнему	170	13	16	16	248	146
	Изделия кондитерские пряничные заварные (мини-пряники)	20	1	1	15	73	285
	Чай с лимоном	150			8	32	225
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами	10	1		5	26	265
Итого за Ужин		395	17	18	54	434	
Ужин II							
	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
Итого за Ужин II		200	6	6	8	112	
Итого за день		2 164	70	78	264	2036	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный запеченный рец. 1	65	7	9	1	113	115
	Сыр полутвердый порциями	15	3	4		55	3
	Какао с молоком	150	3	3	11	86	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	250	15	17	22	306	
Завтрак II	Груши свежие	210	1	1	22	99	15
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		410	2	1	42	191	
Обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	20		3	2	28	287
	Винегрет овощной рец. 1	50	1	5	3	65	71
	Суп картофельный с перцем сладким	150	1	6	7	88	86
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	50	8	8	3	114	157
	Капуста тушенная рец.1	150	4	6	17	144	186
	Кисель из ягод быстрозамороженных (из черной смородины)	150			16	65	217
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
Итого за Обед		614	17	29	66	596	
Полдник	Слойка свердловская	100	8	13	51	360	270
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
	Итого за Полдник	300	14	19	60	480	
Ужин	Помидоры свежие	40			2	10	70
	Изделия колбасные вареные для детского питания (сардельки)	50	6	12		131	166
	Макароны отварные с маслом сливочным	110	4	3	26	153	113
	Компот из мандарин	150			12	50	208
	Вафли порционные	20	1	1	15	71	278
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
	Итого за Ужин	400	14	17	69	487	
Ужин II	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	118	
Итого за день		2 174	68	89	267	2178	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная жидкая на молоке	155	5	6	30	193	107
	Печенье сухое (крекер)	30	2	3	23	125	284
	Йогурт для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	110	6	4	9	96	242
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	150	2	2	11	75	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		465	17	16	83	541	
Завтрак II							
	Бананы свежие	210	3	1	44	202	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		410	4	1	64	294	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом рец. 2	50		6	1	60	38
	Суп-пюре из цветной капусты рец.1	150	2	2	8	59	99
	Гренки из хлеба пшеничного	15	2	1	12	62	100
	Запеканка картофельная с мясом рец.1	170	20	19	28	344	159
	Компот из ягод быстрозамороженных (брусники)	150			11	46	204
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
Итого за Обед		579	27	29	78	663	
Полдник							
	Сырники из творога рец.1	70	12	9	15	192	120
	Соус абрикосовый	15			10	40	194
	Компот из плодов свежих (яблок)	150			13	57	199
Итого за Полдник		235	12	9	38	289	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания рец.3	45	1	4	3	54	72
	Тефтели мясные школьные рец.1	65	8	9	8	142	150
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	110	6	6	28	194	174
	Соус сметанный с томатом и луком рец.1	15		3	1	32	190
	Компот из плодов свежих (груши) рец.1	150			20	83	198
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
Итого за Ужин		415	18	23	74	577	
Ужин II							
	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
Итого за Ужин II		180	5	5	8	97	
Итого за день		2 284	83	83	345	2461	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое	140	21	14	20	292	125
	Паста шоколадная	20	2	6	11	107	276
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	15	4	3		42	6
	Чай с сахаром	150			8	33	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		345	29	24	49	526	
Завтрак II							
	Киви свежие	120	1		10	56	16
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		320	2		30	148	
Обед							
	Салат картофельный с редькой с растительным маслом	50	1	4	6	59	45
	Щи из шпината рец.1	150	2	2	6	52	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	4	3		47	119
	Плов из отварной птицы	160	13	18	29	325	171
	Компот из яблок с лимоном	150			19	77	215
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
Итого за Обед		584	23	28	78	652	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с рисом и яйцом)	80	7	5	39	225	250
	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	150			17	70	219
Итого за Полдник		230	7	5	56	295	
Ужин							
	Салат из моркови с изюмом с медом рец.2	50	1		9	41	52
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески)	65	10	9	11	140	134
	Пюре картофельное рец.1	150	6	7	14	139	185
	Мармелад жележный в ассортименте	20			16	64	274
	Чай с лимоном	150			8	32	225
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
Итого за Ужин		465	20	17	72	488	
Ужин II							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,5-3,2% (с фруктово-ягодными добавками)	210	7	6	22	168	233
Итого за Ужин II		210	7	6	22	168	
Итого за день		2 154	88	80	307	2277	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая на молоке	160	4	2	23	165	103
	Колбаса вареная (отварная) порциями	20	3	4		51	4
	Творожок детский с фруктово-ягодной начинкой промышленного производства	100	9	5	4	89	127
	Напиток кофейный на молоке	150	3	3	16	98	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		450	21	15	53	455	
Завтрак II							
	Мандарины свежие	120	1		9	46	17
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		320	2		29	138	
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью с растительным маслом	50	1	3	5	50	32
	Суп картофельный с бобовыми (горох) рец. 1	150	4	3	13	93	91
	Суфле рыбное (филе минтая) с сливочным маслом	60	10	5	2	99	131
	Рис отварной рец.2	110	3	3	21	120	176
	Компот из плодов свежих (груши) рец.1	150			20	83	198
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
Итого за Обед		564	21	15	79	537	
Полдник							
	Сосиска запеченная в тесте	80	7	10	18	198	263
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
Итого за Полдник		280	13	16	27	318	
Ужин							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с растительным маслом рец.1	50	3	4	2	55	63
	Рагу из птицы рец.1	150	13	12	14	216	167
	Компот из ягод быстрозамороженных (черной смородины)	150			13	52	200
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
Итого за Ужин		380	19	17	43	395	
Ужин II							
	Ацидофилин или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	231
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 194	82	69	239	1961	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) на молоке	160	7	9	30	234	106
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Какао с молоком	150	3	3	11	86	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	340	12	14	51	380	
Завтрак II	Бананы свежие	210	3	1	44	202	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		410	4	1	64	294	
Обед	Салат "Степной" из различных овощей с растительным маслом	50	1	5	4	66	41
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1	3	7	62	73
	Гуляш из мяса отварного (из свинины)	65	6	16	3	177	145
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	110	6	6	28	194	174
	Компот из апельсинов	150			11	45	207
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
	Итого за Обед	569	17	31	71	636	
Полдник	Булочка с изюмом	80	7	7	42	255	256
	Компот из сухих фруктов (чернослив)	150			41	168	211
Итого за Полдник		230	7	7	83	423	
Ужин	Икра кабачковая для детского питания рец.3	45	1	4	3	54	72
	Голубцы "ленивые" с отварным мясом	170	16	15	17	274	164
	Шоколад порционный	20	2	7	10	111	277
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	150			11	45	203
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
Итого за Ужин		415	22	27	55	556	
Ужин II	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		2 144	68	85	343	2433	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец.1	160	5	6	16	98	97
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	150	2	2	11	75	228
	Мармелад жележный в ассортименте	20			16	64	274
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		420	17	17	53	392	
Завтрак II							
	Яблоки свежие	210	1	1	21	99	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		410	2	1	41	191	
Обед							
	Салат из редиса с огурцами и яйцом с растительным маслом	50	1	4	1	43	42
	Щи по-уральски (с крупой) рец.1	150	2	3	5	50	77
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски (филе трески) с соусом молочным	180	15	12	18	237	130
	Кисель из ягод быстрозамороженных (клюквы)	150			15	62	216
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
Итого за Обед		574	21	20	57	484	
Полдник							
	Запеканка творожная рец.1	120	20	13	21	273	123
	Соус ягодный рец.1	15			9	35	195
	Компот из сухих фруктов (изюма)	150			20	83	210
Итого за Полдник		285	20	13	50	391	
Ужин							
	Салат из моркови, яблок и апельсинов с йогуртным продуктом	50			5	21	47
	Шницель рубленый куриный (филе цыплят-бройлеров)	60	9	9	9	152	173
	Ризото	120	3	10	27	208	286
	Чай с молоком	150	1	1	7	44	226
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
Итого за Ужин		410	16	21	62	497	
Ужин II							
	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
Итого за Ужин II		200	6	6	8	112	
Итого за день		2 299	82	78	271	2067	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром запеченый	65	8	10	1	125	117
	Горошек зеленый консервированный с маслом сливочным	25	1	1	2	15	111
	Йогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (без добавок)	125	6	4	11	109	241
	Печенье сахарное (фасованное)	20	2	2	15	84	283
	Чай с сахаром	150			8	33	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		405	19	18	47	418	
Завтрак II							
	Груши свежие	210	1	1	22	99	15
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		410	2	1	42	191	
Обед							
	Салат "Летний" с растительным маслом рец.1.	50	1	4	3	56	24
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	4	3	13	93	90
	Котлета мясная (говядина и свинина)	65	10	16	12	206	148
	Макароны отварные с маслом сливочным	110	4	3	26	153	113
	Компот из ягод быстрозамороженных (клубники)	150			14	57	202
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
Итого за Обед		569	22	27	86	657	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	80	7	12	38	176	251
	Компот из сухофруктов (курага)	150			20	83	209
Итого за Полдник		230	7	12	58	259	
Ужин							
	Кукуруза консервированная со сливочным маслом	45	1	1	5	34	112
	Печень тушенная в соусе сметанном	65	10	13	6	181	147
	Рис отварной рец.2	110	3	3	21	120	176
	Зефир неглазированный (порционный)	20			16	65	271
	Компот из вишни и яблок	150			18	75	213
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
Итого за Ужин		420	17	18	80	547	
Ужин II							
	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 234	73	82	321	2190	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	160	7	9	29	222	108
	Сыр полутвердый порциями	15	3	4		55	3
	Творожок детский с фруктово-ягодной начинкой промышленного производства	100	9	5	4	89	127
	Изделия кондитерские пряничные заварные (мини-пряники)	20	1	1	15	73	285
	Напиток кофейный на молоке	150	3	3	16	98	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	465	25	23	74	589	
Завтрак II	Яблоки свежие	210	1	1	21	99	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	410	2	1	41	191	
Обед	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	50		4	1	39	37
	Суп с макаронными изделиями рец.2	150	1	3	10	72	82
	Биточки рубленые из птицы паровые	60	9	13	6	182	169
	Картофель запеченный с яйцом и помидорами со сливочным маслом	120	8	15	16	233	181
	Компот из мандарин	150			12	50	208
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
Итого за Обед	574	21	36	63	668		
Полдник	Блины рец. 1	80	7	5	30	191	246
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1	2	8	49	193
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
	Итого за Полдник	295	14	13	47	360	
Ужин	Огурец консервированный	45			1	6	7
	Шницель мясной (свинина)	65	9	20	11	236	154
	Рагу овощное с соусом томатным рец. 1	130	2	6	13	112	180
	Чай с лимоном	150			8	32	225
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
	Итого за Ужин	420	14	27	47	458	
Ужин II	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
Итого за Ужин II	180	5	5	8	97		
Итого за день	2 344	81	105	280	2363		

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	120	7	9	25	208	114
	Колбаса вареная (отварная) порциями	25	3	6		64	4
	Какао с молоком	150	3	3	11	86	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	315	15	19	46	410	
Завтрак II	Бананы свежие	210	3	1	44	202	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	410	4	1	64	294	
Обед	Салат из свежих огурцов с перцем с растительным маслом	50		4	1	39	53
	Свекольник со сметаной	150	1	3	11	76	295
	Жаркое по-домашнему	170	13	16	16	248	146
	Компот из плодов свежих (яблок)	150			13	57	199
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Соль пищевая йодированная	4					10
	Итого за Обед	564	17	24	59	512	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	11	9	37	272	255
	Отвар из шиповника	150			12	58	197
	Итого за Полдник	230	11	9	49	330	
Ужин	Салат картофельный с растительным маслом	50	1	5	6	76	34
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески)	60	9	8	10	129	134
	Капуста цветная с маслом сливочным	120	3	5	6	85	178
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Кисель из ягод быстрозамороженных (брусника)	150			16	65	218
	Мармелад жележный в ассортименте	20			16	64	274
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
	Итого за Ужин	490	24	26	68	586	
Ужин II	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,5-3,2% (с фруктово-ягодными добавками)	210	7	6	22	168	233
	Итого за Ужин II	210	7	6	22	168	
Итого за день		2 219	78	85	308	2300	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая на молоке	160	6	9	21	187	109
	Сыр полутвердый порциями	15	3	4		55	3
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Паста шоколадная	20	2	6	11	107	276
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	150	2	2	11	75	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	425	23	29	53	571	
Завтрак II	Киви свежие	120	1		10	56	16
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	320	2		30	148	
Обед	Салат картофельный с кальмарами с растительным маслом рец.1	60	3	7	6	101	67
	Суп из овощей рец. 2	150	1	3	7	64	87
	Азу из мяса отварного	65	10	11	4	157	141
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	110	6	6	28	194	174
	Компот из плодов свежих (груши) рец.1	150			20	83	198
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
	Итого за Обед	579	22	27	81	679	
Полдник	Сдоба с маком	100	5	5	46	258	268
	Компот из сухофруктов (курага)	150			20	83	209
	Итого за Полдник	250	5	5	66	341	
Ужин	Салат "Витаминный" с растительным маслом рец.1	50	1	15	5	156	27
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для детей дошкольного и школьного возраста с маслом сливочным	130		4		34	162
	Пастила в ассортименте	20			16	65	275
	Чайный напиток	150			8	32	224
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
	Итого за Ужин	380	4	20	43	359	
Ужин II	Ацидофилин или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	231
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	118	
Итого за день		2 154	62	87	281	2216	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная с изюмом	130	22	15	26	321	124
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1	2	8	49	193
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	20	5	4		56	6
	Чай с сахаром	150			8	33	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		335	30	22	52	511	
Завтрак II							
	Яблоки свежие	210	1	1	21	99	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		410	2	1	41	191	
Обед							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем с растительным маслом	50	1	5	2	56	297
	Рассольник Ленинградский рец.2	150	2	3	12	82	80
	Пудинг из вермишели с отварным мясом	130	13	17	25	182	155
	Компот из апельсинов	150			11	45	207
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
	Итого за Обед		524	19	26	68	457
Полдник							
	Пицца школьная	80	9	11	26	238	264
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	150			11	45	203
Итого за Полдник		230	9	11	37	283	
Ужин							
	Сельдь с луком рец.1	30	4	3	1	45	68
	Котлеты рубленные из птицы (филе цыплят-бройлеров)	65	11	13	10	175	170
	Пюре картофельное рец.1	170	7	8	16	158	185
	Компот из ягод быстрозамороженных (черной смородины)	150			13	52	200
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
Итого за Ужин		445	25	25	54	502	
Ужин II							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		2 124	91	90	271	2088	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев "Геркулес")	160	6	9	21	187	102
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Печенье овсянное (фасованое)	20	2	4	13	88	281
	Напиток кофейный на молоке	150	3	3	16	98	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	360	13	18	60	433	
Завтрак II	Бананы свежие	210	3	1	44	202	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	410	4	1	64	294	
Обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	20		3	2	28	287
	Винегрет овощной рец. 1	40	1	4	3	52	71
	Суп-пюре из картофеля рец. 2	150	2	3	12	87	98
	Гренки из хлеба пшеничного	15	2	1	12	62	100
	Рыба (филе окуня) припущенная	70	16	3		90	128
	Рис отварной рец.2	110	3	3	21	120	176
	Кисель из плодов или ягод свежих (клубника)	150			16	67	220
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
	Итого за Обед	599	27	18	84	598	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	80	5	5	40	226	248
	Компот из ягод быстрозамороженных (клюквы)	150			10	41	201
	Итого за Полдник	230	5	5	50	267	
Ужин	Огурец свежий	30			1	4	69
	Рагу из птицы рец.1	160	13	13	15	230	167
	Компот из сухих фруктов (чернослив)	150			41	168	211
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
Итого за Ужин	370	16	14	71	474		
Ужин II	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
Итого за Ужин II	200	6	6	8	112		
Итого за день	2 169	71	62	337	2178		

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" на молоке	160	5	7	28	193	104
	Сыр полутвердый порциями	15	3	4		55	3
	Вафли порционные	20	1	1	15	71	278
	Какао с молоком	150	3	3	11	86	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		365	14	16	64	457	
Завтрак II							
	Мандарины свежие	120	1		9	46	17
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		320	2		29	138	
Обед							
	Салат из моркови, яблок и апельсинов с йогуртным продуктом	50			5	21	47
	Суп картофельный рец.2	150	2	2	12	68	81
	Голубцы "ленивые" с отварным мясом	170	16	15	17	274	164
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	150			11	45	203
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
Итого за Обед		564	21	18	63	500	
Полдник							
	Ватрушка с сыром	80	13	11	24	242	253
	Компот из сухих фруктов (изюма)	150			20	83	210
Итого за Полдник		230	13	11	44	325	
Ужин							
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом рец.3	50	1	5	4	63	44
	Суфле из отварной птицы	65	10	14	6	195	168
	Картофель отварной рец.3	130	5	6	15	133	182
	Шоколад порционный	20	2	7	10	111	277
	Чай зеленый	150			7	32	223
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
Итого за Ужин		445	21	33	56	606	
Ужин II							
	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 124	77	84	264	2144	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет, смешанный с продуктами мясными для школьного питания, запеченный (ветчина)	65	8	9	1	122	118
	Огурец свежий	30			1	4	69
	Творожок детский с фруктово-ягодной начинкой промышленного производства	100	9	5	4	89	127
	Печенье сахарное (фасованное)	20	2	2	15	84	283
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	150	2	2	11	75	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		385	23	19	42	426	
Завтрак II							
	Яблоки свежие	210	1	1	21	99	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		410	2	1	41	191	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с растительным маслом	50	2	7	7	94	55
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	150	1	2	5	43	78
	Бефстроганов из мяса отварного	65	11	16	4	206	142
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	110	6	6	28	194	174
	Компот из ягод быстрозамороженных (клубники)	150			14	57	202
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
Итого за Обед		569	23	32	76	686	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом и луком	80	14	18	34	319	252
	Компот из плодов свежих (яблок)	150			13	57	199
Итого за Полдник		230	14	18	47	376	
Ужин							
	Кукуруза консервированная со сливочным маслом	45	1	1	5	34	112
	Плов из отварной птицы	170	14	19	31	345	171
	Компот из ягод быстрозамороженных (брусники)	150			11	46	204
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
Итого за Ужин		395	18	21	61	497	
Ужин II							
	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
Итого за Ужин II		180	5	5	8	97	
Итого за день		2 169	85	96	275	2273	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	150	6	8	27	208	108
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	20	5	4		56	6
	Чай с сахаром	150			8	33	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	340	13	13	45	349	
Завтрак II	Груши свежие	210	1	1	22	99	15
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	410	2	1	42	191	
Обед	Салат картофельный с редькой и яблоком рец.1	50	2	3	3	47	35
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1	3	7	62	73
	Перец фаршированный мясом и рисом в томатном соусе	130	11	12	14	207	163
	Компот из мандарин	150			12	50	208
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
	Итого за Обед	524	17	19	54	458	
Полдник	Сдоба с повидлом	100	7	4	57	293	269
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
	Итого за Полдник	300	13	10	66	413	
Ужин	Салат из свежих огурцов с растительным маслом рец. 2	50		6	1	60	38
	Жаркое по-домашнему	170	13	16	16	248	146
	Изделия кондитерские пряничные заварные (мини-пряники)	20	1	1	15	73	285
	Компот из сухофруктов (курага)	150			20	83	209
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
	Итого за Ужин	420	17	24	66	536	
Ужин II	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,5-3,2% (с фруктово-ягодными добавками)	210	7	6	22	168	233
Итого за Ужин II	210	7	6	22	168		
Итого за день	2 204	69	73	295	2115		

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое	130	20	13	18	271	125
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1	2	8	49	193
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Напиток кофейный на молоке	150	3	3	16	98	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		325	26	20	52	478	
Завтрак II							
	Бананы свежие	210	3	1	44	202	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		410	4	1	64	294	
Обед							
	Салат "Витаминный" с растительным маслом рец.1	50	1	15	5	156	27
	Суп картофельный с перцем сладким	150	1	6	7	88	86
	Шницель мясной (свинина)	65	9	20	11	236	154
	Картофель запеченный с яйцом и помидорами со сливочным маслом	150	10	19	21	291	181
	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	150			17	70	219
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
Итого за Обед		609	24	61	79	933	
Полдник							
	Сосиска запеченная в тесте	80	7	10	18	198	263
	Компот из яблок с лимоном	150			19	77	215
Итого за Полдник		230	7	10	37	275	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания рец.3	45	1	4	3	54	72
	Рыба тушенная (филе окуня) с овощами	65	8	5	3	85	129
	Рис отварной рец.2	110	3	3	21	120	176
	Вафли порционные	20	1	1	15	71	278
	Чай с лимоном	150			8	32	225
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
Итого за Ужин		420	16	14	64	434	
Ужин II							
	Ацидофилин или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	231
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 194	83	112	304	2532	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая на молоке	150	4	2	22	155	103
	Сыр полутвердый порциями	15	3	4		55	3
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Какао с молоком	150	3	3	11	86	229
	Печенье затяжное (фасованное)	20	2	2	14	83	282
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		415	22	19	57	526	
Завтрак II							
	Киви свежие	120	1		10	56	16
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		320	2		30	148	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с перцем с растительным маслом	50		4	1	39	53
	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	150	2	5	10	92	88
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	65	10	10	4	148	157
	Пюре картофельное рец.1	150	6	7	14	139	185
	Компот из ягод быстрозамороженных (клубники)	150			14	57	202
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
Итого за Обед		609	21	27	61	567	
Полдник							
	Ватрушка с джемом	80	5	7	46	318	254
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
Итого за Полдник		280	11	13	55	438	
Ужин							
	Огурец консервированный	30			1	4	7
	Язык отварной	65	18	13	3	194	140
	Макароны отварные с маслом сливочным	110	4	3	26	153	113
	Компот из апельсинов с яблоками	150			20	83	212
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
Итого за Ужин		385	25	17	64	506	
Ужин II							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		2 189	87	81	286	2329	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец.1	150	5	6	15	91	97
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Изделия кондитерские пряничные заварные (мини-пряники)	20	1	1	15	73	285
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	150	2	2	11	75	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		350	10	11	51	299	
Завтрак II							
	Мандарины свежие	120	1		9	46	17
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		320	2		29	138	
Обед							
	Салат картофельный с растительным маслом	50	1	5	6	76	34
	Суп картофельный с бобовыми (горох) рец. 1	150	4	3	13	93	91
	Суфле паровое из мяса отварного	65	13	17	4	216	158
	Капуста тушенная рец.1	170	4	7	19	163	186
	Кисель из ягод быстрозамороженных (брусника)	150			16	65	218
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
Итого за Обед		629	25	33	76	705	
Полдник							
	Пудинг из творога запеченный рец.2	120	20	12	26	290	122
	Соус абрикосовый	15			10	40	194
	Компот из плодов свежих (яблок)	150			13	57	199
Итого за Полдник		285	20	12	49	387	
Ужин							
	Салат из моркови с растительным маслом рец. 2	50	1	4	5	54	48
	Рыба (филе окуня), запеченная под молочным соусом	70	10	7	6	127	290
	Картофель в молоке рец.1	150	4	7	24	176	183
	Чай с сахаром	150			8	33	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
Итого за Ужин		450	18	19	57	462	
Ужин II							
	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
Итого за Ужин II		200	6	6	8	112	
Итого за день		2 234	81	81	270	2103	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая пшенная с тыквой	160	7	10	33	253	105
	Зефир неглазированный (порционный)	20			16	65	271
	Чай с сахаром	150			8	33	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	350	9	11	67	403	
Завтрак II	Бананы свежие	210	3	1	44	202	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	410	4	1	64	294	
Обед	Салат из помидоров свежих с растительным маслом рец. 1	50	1	8	2	80	39
	Суп картофельный из рыбных консерв (горбуша)	150	6	3	9	84	96
	Жаркое по-домашнему	170	13	16	16	248	146
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	150			11	45	203
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
	Итого за Обед	564	23	28	56	549	
Полдник	Булочка "Любимая"	80	7	4	42	230	258
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
	Итого за Полдник	280	13	10	51	350	
Ужин	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с растительным маслом	50	2	7	7	94	55
	Птица отварная (филе цыплят)	65	15	13	1	183	172
	Рис с овощами	120	3	3	27	149	139
	Печенье овсянное (фасованое)	20	2	4	13	88	281
	Отвар из шиповника	150			12	58	197
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
	Итого за Ужин	435	25	28	74	644	
Ужин II	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	118	
Итого за день		2 239	80	84	320	2358	

Рацион: Дошкольники 1,5-3

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная жидкая на молоке	155	5	6	30	193	107
	Колбаса вареная (отварная) порциями	20	3	4		51	4
	Йогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (без добавок)	125	6	4	11	109	241
	Напиток кофейный на молоке	150	3	3	16	98	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	470	19	18	67	503	
Завтрак II	Яблоки свежие	210	1	1	21	99	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	410	2	1	41	191	
Обед	Салат из редиса с огурцами и яйцом с растительным маслом	50	1	4	1	43	42
	Щи из шпината рец.1	150	2	2	6	52	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	4	3		47	119
	Шницель рыбный натуральный (треска)	65	10	7	6	99	136
	Картофель тушеный с луком рец.1	170	3	10	24	194	184
	Компот из ягод быстрозамороженных (клюквы)	150			10	41	201
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Соль пищевая йодированная	4					10
	Итого за Обед	659	23	27	65	568	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	80	7	5	35	212	249
	Компот из сухих фруктов (изюма)	150			20	83	210
	Итого за Полдник	230	7	5	55	295	
Ужин	Салат "Летний" с растительным маслом рец.1.	50	1	4	3	56	24
	Пудинг из вермишели с отварным мясом	130	13	17	25	182	155
	Чай с лимоном	150			8	32	225
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	10	1		4	20	266,01
	Итого за Ужин	360	17	22	50	342	
Ужин II	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
Итого за Ужин II	180	5	5	8	97		
Итого за день	2 309	73	78	286	1996		

Итого за период	61 352	2132	2289	8182	61531	
Среднее значение за период		76,1	81,8	292,2	2197,5	

Составил _____ Колесникова Окс

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Дошкольники 3-7****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" на молоке	180	6	7	32	217	104
	Творожок детский классический промышленного производства	100	9	5	4	89	126
	Сыр полутвердый порциями	20	5	6		73	3
	Какао с молоком	150	3	3	11	86	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		470	25	22	57	517	
Завтрак II							
	Груши свежие	230	1	1	24	108	15
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	2	1	44	200	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с растительным маслом	60	2	8	8	112	55
	Суп с макаронными изделиями рец.2	200	2	4	13	97	82
	Котлеты рубленные из птицы (филе цыплат-бройлеров)	90	15	18	14	243	170
	Рис отварной рец.2	130	3	3	25	142	176
	Соус томатный рец.3	20		1	1	16	189
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Компот из ягод быстрозамороженных (клубники)	180			16	69	202
	Соль пищевая йодированная	5					10
Итого за Обед		735	26	35	99	791	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	100	7	6	50	283	248
	Отвар из шиповника	180			14	70	197
Итого за Полдник		280	7	6	64	353	
Ужин							
	Огурец консервированный	60			1	8	7
	Запеканка картофельная с мясом рец.1	200	23	22	34	404	159
	Чай с лимоном	150			8	32	225
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
Вафли порционные	20	1	1	15	71	278	
Итого за Ужин		470	27	24	76	607	
Ужин II							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		2 565	93	93	359	2612	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная рец.1	180	30	20	32	410	123
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1	2	8	49	193
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	150	2	2	11	75	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		375	35	26	61	594	
Завтрак II							
	Яблоки свежие	230	1	1	23	108	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	2	1	43	200	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с растительным маслом рец.1	80	5	6	3	89	63
	Суп-пюре из картофеля рец. 1	200	4	6	19	148	98,01
	Гренки из хлеба пшеничного	20	2	1	16	83	100
	Голубцы "ленивые" с отварным мясом	180	17	16	18	290	164
	Кисель из ягод быстрозамороженных (из черной смородины)	180			19	77	217
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
Итого за Обед		715	32	30	97	799	
Полдник							
	Ватрушка с джемом	100	6	9	58	398	254
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	180			13	54	203
Итого за Полдник		280	6	9	71	452	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания рец.3	60	1	5	5	71	72
	Суфле из печени	80	14	11	14	207	161
	Макароны отварные с маслом сливочным	130	5	4	31	181	113
	Компот из лимонов	150			17	69	214
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
Итого за Ужин		460	23	21	85	620	
Ужин II							
	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
Итого за Ужин II		200	6	6	8	112	
Итого за день		2 460	104	93	365	2777	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	150	6	8	27	208	108
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Паста шоколадная	20	2	6	11	107	276
	Чай с сахаром	150			8	33	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	400	18	22	56	495	
Завтрак II	Бананы свежие	230	3	1	48	221	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	430	4	1	68	313	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом рец.3	60	1	6	5	76	44
	Уха ростовская (филе окуня)	200	11	7	14	154	95
	Шницель мясной (свинина)	80	11	24	14	290	154
	Пюре картофельное рец.1	200	8	9	19	186	185
	Компот из ягод быстрозамороженных (брусники)	180			13	55	204
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
	Итого за Обед	775	35	47	87	873	
Полдник	Сдоба с корицей	100	8	8	56	331	267
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
	Итого за Полдник	300	14	14	65	451	
Ужин	Салат "Летний" с растительным маслом рец.1.	60	2	5	4	67	24
	Перец фаршированный мясом и рисом в томатном соусе	180	15	17	19	287	163
	Чайный напиток	180			9	38	224
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Итого за Ужин	460	20	23	50	484	
Ужин II	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	118	
Итого за день		2 565	97	113	334	2734	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет, смешанный с продуктами мясными для школьного питания, запеченный (ветчина)	100	13	14	2	188	118
	Йогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (без добавок)	125	6	4	11	109	241
	Напиток кофейный на молоке	150	3	3	16	98	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	395	24	22	39	447	
Завтрак II	Киви свежие	230	2	1	19	108	16
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	430	3	1	39	200	
Обед	Салат из редиса с огурцами и яйцом с растительным маслом	60	1	4	2	52	42
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	2	2	7	57	78
	Гуляш из мяса отварного (из говядины)	80	13	14	4	189	144
	Макароны отварные с маслом сливочным	130	5	4	31	181	113
	Компот из мандарин	180			14	60	208
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
	Итого за Обед	705	25	25	80	651	
Полдник	Пицца школьная	100	12	14	32	298	264
	Компот из плодов свежих (яблок)	180			16	68	199
	Итого за Полдник	280	12	14	48	366	
Ужин	Огурец свежий	30			1	4	69
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для детей дошкольного и школьного возраста с маслом сливочным	180		5		47	162
	Чай зеленый	180			9	39	223
	Печенье сахарное (фасованное)	20	2	2	15	84	283
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Итого за Ужин	450	5	8	43	266	
Ужин II	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
Итого за Ужин II	180	5	5	8	97		
Итого за день	2 440	74	75	257	2027		

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными рец.1	180	6	7	18	110	97
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Какао с молоком	150	3	3	11	86	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	360	11	12	39	256	
Завтрак II	Апельсины свежие	230	2		19	99	12
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	3		39	191	
Обед	Сельдь с луком рец.1	60	7	6	1	89	68
	Суп крестьянский с крупой рец.2	200	2	5	11	96	85
	Язык отварной	80	22	16	4	239	140
	Картофель в молоке рец.1	200	5	9	32	235	183
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	180			13	54	203
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Соль пищевая йодированная	5					10
	Итого за Обед	785	40	37	88	852	
Полдник	Булочка молочная	100	9	5	55	298	259
	Компот из сухих фруктов (изюма)	180	1		24	99	210
	Итого за Полдник	280	10	5	79	397	
Ужин	Салат "Витаминный" с растительным маслом рец.1	60	1	18	6	187	27
	Рыба тушеная (филе окуня) с овощами	80	9	6	4	105	129
	Рис отварной рец.2	130	3	3	25	142	176
	Чай с лимоном	180			9	38	225
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Ужин	490	16	28	62	564	
Ужин II	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,5-3,2% (с фруктово-ягодными добавками)	210	7	6	22	168	233
Итого за Ужин II		210	7	6	22	168	
Итого за день		2 555	87	88	329	2428	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев "Геркулес")	180	7	10	24	210	102
	Сыр полутвердый порциями	25	6	7		91	3
	Зефир неглазированный (порционный)	20			16	65	271
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	150	2	2	11	75	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	395	17	20	61	493	
	Завтрак II						
	Бананы свежие	230	3	1	48	221	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	4	1	68	313	
Обед	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	60	1	4	1	47	37
	Суп картофельный с фрикадельками мясными рец.2	200	7	8	15	157	89
	Бефстроганов из мяса отварного	80	14	20	5	254	142
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	130	7	7	34	230	174
	Кисель из ягод быстрозамороженных (из черной смородины)	180			19	77	217
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
	Итого за Обед	705	33	40	96	877	
Полдник							
	Оладьи с яблоками	100	8	6	38	234	247
	Мед натуральный (порционный)	20			16	65	244
	Компот из ягод быстрозамороженных (брусники)	180			13	55	204
Итого за Полдник		300	8	6	67	354	
Ужин	Кукуруза консервированная со сливочным маслом	60	1	1	7	45	112
	Котлеты рубленные из птицы (филе цыплят-бройлеров)	90	15	18	14	243	170
	Макароны отварные с маслом сливочным	130	5	4	31	181	113
	Компот из плодов свежих (яблок)	180			16	68	199
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
Итого за Ужин		500	24	24	86	629	
Ужин II							
	Ацидофилин или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	231
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 530	92	97	386	2784	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая на молоке	180	9	10	36	276	110
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Пастила в ассортименте	20			16	65	275
	Чай с сахаром	150			8	33	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		380	11	12	70	434	
Завтрак II							
	Мандарины свежие	230	2		17	87	17
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	3		37	179	
Обед							
	Салат "Степной" из различных овощей с растительным маслом	60	1	6	5	79	41
	Рассольник Ленинградский рец.2	200	2	4	16	110	80
	Котлеты рыбные любительские	80	10	3	5	85	133
	Картофель отварной рец.3	250	10	11	29	255	182
	Компот из ягод быстрозамороженных (клюквы)	180			12	50	201
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
Итого за Обед		835	27	25	94	718	
Полдник							
	Плюшка "Московская"	100	9	9	62	367	262
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	180			13	54	203
Итого за Полдник		280	9	9	75	421	
Ужин							
	Салат из свеклы с яблоком с растительным маслом	60	1	3	7	58	56
	Пудинг из риса с мясом отварным со сливочным маслом	180	18	25	31	424	156
	Компот из ягод быстрозамороженных (черной смородины)	180			15	62	200
	Шоколад порционный	20	2	7	10	111	277
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
Итого за Ужин		480	24	36	81	747	
Ужин II							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		2 585	80	87	376	2643	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая на молоке	180	7	10	24	210	109
	Колбаса вареная (отварная) порциями	20	3	4		51	4
	Напиток кофейный на молоке	150	3	3	16	98	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	370	15	18	50	411	
Завтрак II	Яблоки свежие	230	1	1	23	108	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	2	1	43	200	
Обед	Салат овощной с редькой и яблоками с растительным маслом рец.1	60	1	6	4	74	30
	Борщ сибирский	200	4	4	15	109	74
	Фрикадельки мясные	25	5	4		61	75
	Биточки рубленые из птицы паровые	80	13	18	8	243	169
	Фасоль овощная отварная со сливочным маслом	100	3	4	3	61	177
	Компот из вишни и яблок	180			22	90	213
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
	Итого за Обед	710	30	37	79	777	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	100	8	7	44	266	249
	Компот из сухофруктов (курага)	180	1		24	99	209
Итого за Полдник		280	9	7	68	365	
Ужин	Горошек зеленый консервированный с маслом сливочным	50	2	1	3	30	111
	Жаркое по-домашнему	250	19	23	24	365	146
	Изделия кондитерские пряничные заварные (мини-пряники)	40	2	2	30	146	285
	Чай с лимоном	150			8	32	225
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Ужин		530	26	27	83	665	
Ужин II	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
Итого за Ужин II		200	6	6	8	112	
Итого за день		2 520	88	96	331	2530	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный запеченный рец. 1	100	10	14	2	173	115
	Сыр полутвердый порциями	20	5	6		73	3
	Какао с молоком	150	3	3	11	86	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	290	20	24	23	384	
Завтрак II	Груши свежие	230	1	1	24	108	15
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	430	2	1	44	200	
Обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	20		3	2	28	287
	Винегрет овощной рец. 1	60	1	6	4	78	71
	Суп картофельный с перцем сладким	200	2	8	10	118	86
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	50	8	8	3	114	157
	Капуста тушенная рец.1	200	5	9	23	192	186
	Кисель из ягод быстрозамороженных (из черной смородины)	180			19	77	217
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
Итого за Обед	775	20	35	88	746		
Полдник	Слойка свердловская	100	8	13	51	360	270
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
	Итого за Полдник	300	14	19	60	480	
Ужин	Помидоры свежие	50	1		2	12	70
	Изделия колбасные вареные для детского питания (сардельки)	50	6	12		131	166
	Макароны отварные с маслом сливочным	130	5	4	31	181	113
	Компот из мандарин	180			14	60	208
	Вафли порционные	20	1	1	15	71	278
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Итого за Ужин	470	16	18	80	547	
Ужин II	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	118	
Итого за день		2 465	78	103	303	2475	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная жидкая на молоке	180	6	7	34	224	107
	Печенье сухое (крекер)	30	2	3	23	125	284
	Йогурт для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	110	6	4	9	96	242
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	150	2	2	11	75	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		490	18	17	87	572	
Завтрак II							
	Бананы свежие	230	3	1	48	221	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	4	1	68	313	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом рец. 2	80	1	10	2	96	38
	Суп-пюре из цветной капусты рец.1	200	2	3	10	79	99
	Гренки из хлеба пшеничного	20	2	1	16	83	100
	Запеканка картофельная с мясом рец.1	250	29	28	42	505	159
	Компот из ягод быстрозамороженных (брусники)	180			13	55	204
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
Итого за Обед		785	38	43	105	930	
Полдник							
	Сырники из творога рец.1	100	18	12	22	274	120
	Соус абрикосовый	20			13	53	194
	Компот из плодов свежих (яблок)	180			16	68	199
Итого за Полдник		300	18	12	51	395	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания рец.3	60	1	5	5	71	72
	Тефтели мясные школьные рец.1	80	10	11	10	175	150
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	130	7	7	34	230	174
	Соус сметанный с томатом и луком рец.1	30	1	5	3	64	190
	Компот из плодов свежих (груши) рец.1	180			24	99	198
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
Итого за Ужин		520	22	29	94	731	
Ужин II							
	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
Итого за Ужин II		180	5	5	8	97	
Итого за день		2 705	105	107	413	3038	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое	180	27	18	25	375	125
	Паста шоколадная	20	2	6	11	107	276
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	15	4	3		42	6
	Чай с сахаром	150			8	33	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		385	35	28	54	609	
Завтрак II							
	Киви свежие	230	2	1	19	108	16
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	3	1	39	200	
Обед							
	Салат картофельный с редькой с растительным маслом	60	1	4	7	71	45
	Щи из шпината рец.1	200	3	3	8	70	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	4	3		47	119
	Плов из отварной птицы	210	17	23	38	426	171
	Компот из яблок с лимоном	180			23	93	215
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
Итого за Обед		735	29	34	98	819	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с рисом и яйцом)	100	9	6	49	281	250
	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	180			20	83	219
Итого за Полдник		280	9	6	69	364	
Ужин							
	Салат из моркови с изюмом с медом рец.2	60	1		11	49	52
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески)	80	13	11	13	172	134
	Пюре картофельное рец.1	200	8	9	19	186	185
	Мармелад жележный в ассортименте	20			16	64	274
	Чай с лимоном	150			8	32	225
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
Итого за Ужин		550	25	21	85	595	
Ужин II							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,5-3,2% (с фруктово-ягодными добавками)	210	7	6	22	168	233
Итого за Ужин II		210	7	6	22	168	
Итого за день		2 590	108	96	367	2755	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая на молоке	180	5	2	26	185	103
	Колбаса вареная (отварная) порциями	20	3	4		51	4
	Творожок детский с фруктово-ягодной начинкой промышленного производства	100	9	5	4	89	127
	Напиток кофейный на молоке	150	3	3	16	98	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		470	22	15	56	475	
Завтрак II							
	Мандарины свежие	230	2		17	87	17
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	3		37	179	
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью с растительным маслом	60	1	4	6	60	32
	Суп картофельный с бобовыми (горох) рец. 1	200	5	4	17	124	91
	Суфле рыбное (филе минтая) с сливочным маслом	70	12	6	3	115	131
	Рис отварной рец.2	130	3	3	25	142	176
	Компот из плодов свежих (груши) рец.1	180			24	99	198
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
Итого за Обед		705	25	18	102	679	
Полдник							
	Сосиска запеченная в тесте	100	9	13	22	247	263
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
Итого за Полдник		300	15	19	31	367	
Ужин							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с растительным маслом рец.1	60	4	5	2	67	63
	Рагу из птицы рец.1	200	17	16	19	288	167
	Компот из ягод быстрозамороженных (черной смородины)	180			15	62	200
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
Итого за Ужин		480	24	22	54	509	
Ужин II							
	Ацидофилин или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	231
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 585	95	80	288	2327	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) на молоке	180	7	11	34	263	106
	Филе лосося (форель)	15	2	1	3	32	9
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Какао с молоком	150	3	3	11	86	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		375	14	17	58	441	
Завтрак II							
	Бананы свежие	230	3	1	48	221	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	4	1	68	313	
Обед							
	Салат "Степной" из различных овощей с растительным маслом	60	1	6	5	79	41
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2	4	10	83	73
	Гуляш из мяса отварного (из свинины)	80	8	19	3	218	145
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	130	7	7	34	230	174
	Компот из апельсинов	180			13	54	207
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
Итого за Обед		715	22	37	92	803	
Полдник							
	Булочка с изюмом	100	9	9	52	319	256
	Компот из сухих фруктов (чернослив)	180			49	202	211
Итого за Полдник		280	9	9	101	521	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания рец.3	60	1	5	5	71	72
	Голубцы "ленивые" с отварным мясом	200	19	18	20	322	164
	Шоколад порционный	20	2	7	10	111	277
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	180			13	54	203
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
Итого за Ужин		500	25	31	66	650	
Ужин II							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		2 480	80	100	404	2872	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец.1	180	6	7	18	110	97
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	150	2	2	11	75	228
	Мармелад жележный в ассортименте	20			16	64	274
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		440	18	18	55	404	
Завтрак II							
	Апельсины свежие	230	2		19	99	12
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	3		39	191	
Обед							
	Салат из редиса с огурцами и яйцом с растительным маслом	60	1	4	2	52	42
	Щи по-уральски (с крупой) рец.1	180	2	3	6	59	77
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски (филе трески) с соусом молочным	250	21	17	26	330	130
	Кисель из ягод быстрозамороженных (клюквы)	180			18	75	216
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
Итого за Обед		735	28	25	79	655	
Полдник							
	Запеканка творожная рец.1	180	30	20	32	410	123
	Соус ягодный рец.1	20			12	47	195
	Компот из сухих фруктов (изюма)	180	1		24	99	210
Итого за Полдник		380	31	20	68	556	
Ужин							
	Салат из моркови, яблок и апельсинов с йогуртным продуктом	60			5	25	47
	Шницель рубленный куриный (филе цыплят-бройлеров)	70	11	10	10	177	173
	Ризото	130	3	11	29	225	286
	Чай с молоком	180	1	1	9	53	226
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
Итого за Ужин		480	18	23	71	572	
Ужин II							
	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
Итого за Ужин II		200	6	6	8	112	
Итого за день		2 665	104	92	320	2490	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром запеченый	100	12	15	2	192	117
	Горошек зеленый консервированный с маслом сливочным	40	1	1	3	24	111
	Йогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (без добавок)	125	6	4	11	109	241
	Печенье сахарное (фасованное)	20	2	2	15	84	283
	Чай с сахаром	150			8	33	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		455	23	23	49	494	
Завтрак II							
	Груши свежие	230	1	1	24	108	15
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	2	1	44	200	
Обед							
	Салат "Летний" с растительным маслом рец.1.	60	2	5	4	67	24
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	6	5	21	155	90
	Котлета мясная (говядина и свинина)	80	13	19	15	254	148
	Макароны отварные с маслом сливочным	130	5	4	31	181	113
	Компот из ягод быстрозамороженных (клубники)	180			16	69	202
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
Итого за Обед		765	30	34	114	865	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	100	8	15	48	220	251
	Компот из сухофруктов (курага)	180	1		24	99	209
Итого за Полдник		280	9	15	72	319	
Ужин							
	Кукуруза консервированная со сливочным маслом	60	1	1	7	45	112
	Печень тушенная в соусе сметанном	80	13	16	7	223	147
	Рис отварной рец.2	130	3	3	25	142	176
	Зефир неглазированный (порционный)	20			16	65	271
	Компот из вишни и яблок	180			22	90	213
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
Итого за Ужин		510	20	21	95	657	
Ужин II							
	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 640	90	100	382	2653	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	180	7	10	32	249	108
	Сыр полутвердый порциями	20	5	6		73	3
	Творожок детский с фруктово-ягодной начинкой промышленного производства	100	9	5	4	89	127
	Изделия кондитерские пряничные заварные (мини-пряники)	20	1	1	15	73	285
	Напиток кофейный на молоке	150	3	3	16	98	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	490	27	26	77	634	
Завтрак II	Яблоки свежие	230	1	1	23	108	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	430	2	1	43	200	
Обед	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	70	1	5	2	55	37
	Суп с макаронными изделиями рец.2	200	2	4	13	97	82
	Биточки рубленые из птицы паровые	80	13	18	8	243	169
	Картофель запеченный с яйцом и помидорами со сливочным маслом	200	13	25	27	388	181
	Компот из мандарин	180			14	60	208
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
Итого за Обед	795	33	53	91	982		
Полдник	Блины рец. 1	100	8	7	37	239	246
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	65	193
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
	Итого за Полдник	320	15	15	57	424	
	Ужин	Огурец консервированный	60			1	8
Шницель мясной (свинина)		80	11	24	14	290	154
Рагу овощное с соусом томатным рец. 1		200	4	9	20	173	180
Чай с лимоном		150			8	32	225
Батон Нарезной Детский с витаминами		20	2	1	10	52	265
Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный		20	1		8	40	266,01
Итого за Ужин		530	18	34	61	595	
Ужин II	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
	Итого за Ужин II	180	5	5	8	97	
Итого за день		2 745	100	134	337	2932	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130	7	10	27	226	114
	Колбаса вареная (отварная) порциями	30	4	7		77	4
	Какао с молоком	150	3	3	11	86	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	330	16	21	48	441	
Завтрак II	Бананы свежие	230	3	1	48	221	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	430	4	1	68	313	
Обед	Салат из свежих огурцов с перцем с растительным маслом	60		4	2	47	53
	Свекольник со сметаной	200	2	4	14	102	295
	Жаркое по-домашнему	300	22	28	29	438	146
	Компот из плодов свежих (яблок)	180			16	68	199
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Соль пищевая йодированная	5					10
	Итого за Обед	805	28	37	88	794	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	13	11	46	340	255
	Отвар из шиповника	180			14	70	197
	Итого за Полдник	280	13	11	60	410	
Ужин	Салат картофельный с растительным маслом	80	1	8	10	121	34
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески)	80	13	11	13	172	134
	Капуста цветная с маслом сливочным	130	4	6	6	92	178
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Кисель из ягод быстрозамороженных (брусника)	180			19	78	218
	Мармелад жележный в ассортименте	20			16	64	274
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Итого за Ужин	590	29	33	82	714	
Ужин II	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,5-3,2% (с фруктово-ягодными добавками)	210	7	6	22	168	233
	Итого за Ужин II	210	7	6	22	168	
Итого за день		2 645	97	109	368	2840	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая на молоке	180	7	10	24	210	109
	Сыр полутвердый порциями	20	5	6		73	3
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Паста шоколадная	20	2	6	11	107	276
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	150	2	2	11	75	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	450	26	32	56	612	
Завтрак II	Киви свежие	230	2	1	19	108	16
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	430	3	1	39	200	
Обед	Салат картофельный с кальмарами с растительным маслом рец.1	80	4	9	9	134	67
	Суп из овощей рец. 2	200	2	4	10	86	87
	Азу из мяса отварного	80	12	14	4	194	141
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	130	7	7	34	230	174
	Компот из плодов свежих (груши) рец.1	180			24	99	198
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
	Итого за Обед	735	29	34	105	863	
Полдник	Сдоба с маком	100	5	5	46	258	268
	Компот из сухофруктов (курага)	180	1		24	99	209
	Итого за Полдник	280	6	5	70	357	
Ужин	Салат "Витаминный" с растительным маслом рец.1	60	1	18	6	187	27
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для детей дошкольного и школьного возраста с маслом сливочным	180		5		47	162
	Пастила в ассортименте	20			16	65	275
	Чайный напиток	150			8	32	224
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Итого за Ужин	450	4	24	48	423	
Ужин II	Ацидофилин или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	231
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	118	
Итого за день		2 545	74	102	326	2573	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная с изюмом	180	30	21	36	444	124
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	65	193
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	20	5	4		56	6
	Чай с сахаром	150			8	33	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	390	38	28	65	650	
Завтрак II	Апельсины свежие	230	2		19	99	12
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	3		39	191	
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем с растительным маслом	80	1	8	3	89	297
	Рассольник Ленинградский рец.2	200	2	4	16	110	80
	Пудинг из вермишели с отварным мясом	180	17	23	34	252	155
	Компот из апельсинов	180			13	54	207
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
	Итого за Обед	705	24	36	93	644	
Полдник	Пицца школьная	100	12	14	32	298	264
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	180			13	54	203
Итого за Полдник		280	12	14	45	352	
Ужин	Сельдь с луком рец.1	50	6	5	1	74	68
	Котлеты рубленные из птицы (филе цыплят-бройлеров)	90	15	18	14	243	170
	Пюре картофельное рец.1	250	10	12	23	232	185
	Компот из ягод быстрозамороженных (черной смородины)	180			15	62	200
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
Итого за Ужин		610	34	36	71	703	
Ужин II	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		2 595	117	119	332	2684	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев "Геркулес")	180	7	10	24	210	102
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Печенье овсянное (фасованое)	20	2	4	13	88	281
	Напиток кофейный на молоке	150	3	3	16	98	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	380	14	19	63	456	
Завтрак II	Бананы свежие	230	3	1	48	221	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	430	4	1	68	313	
Обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	20		3	2	28	287
	Винегрет овощной рец. 1	60	1	6	4	78	71
	Суп-пюре из картофеля рец. 2	200	3	4	17	116	98
	Гренки из хлеба пшеничного	20	2	1	16	83	100
	Рыба (филе окуня) припущенная	80	18	3		103	128
	Рис отварной рец.2	130	3	3	25	142	176
	Кисель из плодов или ягод свежих (клубника)	180			19	80	220
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
	Итого за Обед	745	31	21	105	742	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	100	7	6	50	283	248
	Компот из ягод быстрозамороженных (клюквы)	180			12	50	201
	Итого за Полдник	280	7	6	62	333	
Ужин	Огурец свежий	40			1	6	69
	Рагу из птицы рец.1	200	17	16	19	288	167
	Компот из сухих фруктов (чернослив)	180			49	202	211
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
Итого за Ужин	460	20	17	87	588		
Ужин II	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	112	
Итого за день		2 495	82	70	393	2544	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" на молоке	180	6	7	32	217	104
	Сыр полутвердый порциями	20	5	6		73	3
	Вафли порционные	20	1	1	15	71	278
	Какао с молоком	150	3	3	11	86	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		390	17	18	68	499	
Завтрак II							
	Мандарины свежие	230	2		17	87	17
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	3		37	179	
Обед							
	Салат из моркови, яблок и апельсинов с йогуртным продуктом	60			5	25	47
	Суп картофельный рец.2	200	2	2	16	90	81
	Голубцы "ленивые" с отварным мясом	200	19	18	20	322	164
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	180			13	54	203
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
	Итого за Обед		695	25	21	76	603
Полдник							
	Ватрушка с сыром	100	16	13	30	303	253
	Компот из сухих фруктов (изюма)	180	1		24	99	210
Итого за Полдник		280	17	13	54	402	
Ужин							
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом рец.3	60	1	6	5	76	44
	Суфле из отварной птицы	75	12	17	7	225	168
	Картофель отварной рец.3	250	10	11	29	255	182
	Шоколад порционный	20	2	7	10	111	277
	Чай зеленый	150			7	32	223
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
Итого за Ужин		595	28	42	76	791	
Ужин II							
	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 590	96	100	319	2592	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет, смешанный с продуктами мясными для школьного питания, запеченный (ветчина)	100	13	14	2	188	118
	Огурец свежий	40			1	6	69
	Творожок детский с фруктово-ягодной начинкой промышленного производства	100	9	5	4	89	127
	Печенье сахарное (фасованное)	20	2	2	15	84	283
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	150	2	2	11	75	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		430	28	24	43	494	
Завтрак II							
	Яблоки свежие	230	1	1	23	108	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	2	1	43	200	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с растительным маслом	60	2	8	8	112	55
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	2	3	9	72	78
	Бефстроганов из мяса отварного	80	14	20	5	254	142
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	130	7	7	34	230	174
	Компот из ягод быстрозамороженных (клубники)	180			16	69	202
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
Итого за Обед		765	29	39	99	876	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом и луком	100	17	22	42	398	252
	Компот из плодов свежих (яблок)	180			16	68	199
Итого за Полдник		280	17	22	58	466	
Ужин							
	Кукуруза консервированная со сливочным маслом	60	1	1	7	45	112
	Плов из отварной птицы	210	17	23	38	426	171
	Компот из ягод быстрозамороженных (брусники)	180			13	55	204
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
Итого за Ужин		490	21	25	76	618	
Ужин II							
	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
Итого за Ужин II		180	5	5	8	97	
Итого за день		2 575	102	116	327	2751	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	150	6	8	27	208	108
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	20	5	4		56	6
	Чай с сахаром	150			8	33	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	340	13	13	45	349	
Завтрак II	Груши свежие	230	1	1	24	108	15
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	430	2	1	44	200	
Обед	Салат картофельный с редькой и яблоком рец.1	80	3	4	5	75	35
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2	4	10	83	73
	Перец фаршированный мясом и рисом в томатном соусе	180	15	17	19	287	163
	Компот из мандарин	180			14	60	208
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
	Итого за Обед	705	24	26	75	644	
Полдник	Сдоба с повидлом	100	7	4	57	293	269
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
	Итого за Полдник	300	13	10	66	413	
Ужин	Салат из свежих огурцов с растительным маслом рец. 2	80	1	10	2	96	38
	Жаркое по-домашнему	250	19	23	24	365	146
	Изделия кондитерские пряничные заварные (мини-пряники)	20	1	1	15	73	285
	Компот из сухофруктов (курага)	180	1		24	99	209
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Итого за Ужин	570	25	35	83	725	
Ужин II	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,5-3,2% (с фруктово-ягодными добавками)	210	7	6	22	168	233
	Итого за Ужин II	210	7	6	22	168	
Итого за день		2 555	84	91	335	2499	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое	180	27	18	25	375	125
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	65	193
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Напиток кофейный на молоке	150	3	3	16	98	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		380	33	25	62	598	
Завтрак II							
	Бананы свежие	230	3	1	48	221	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	4	1	68	313	
Обед							
	Салат "Витаминный" с растительным маслом рец.1	60	1	18	6	187	27
	Суп картофельный с перцем сладким	200	2	8	10	118	86
	Шницель мясной (свинина)	80	11	24	14	290	154
	Картофель запеченный с яйцом и помидорами со сливочным маслом	200	13	25	27	388	181
	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	180			20	83	219
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
Итого за Обед		785	31	76	104	1205	
Полдник							
	Сосиска запеченная в тесте	100	9	13	22	247	263
	Компот из яблок с лимоном	180			23	93	215
Итого за Полдник		280	9	13	45	340	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания рец.3	60	1	5	5	71	72
	Рыба тушенная (филе окуня) с овощами	80	9	6	4	105	129
	Рис отварной рец.2	130	3	3	25	142	176
	Вафли порционные	20	1	1	15	71	278
	Чай с лимоном	150			8	32	225
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
Итого за Ужин		480	17	16	75	513	
Ужин II							
	Ацидофилин или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	231
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 555	100	137	362	3087	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая на молоке	150	4	2	22	155	103
	Сыр полутвердый порциями	20	5	6		73	3
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Какао с молоком	150	3	3	11	86	229
	Печенье затяжное (фасованное)	20	2	2	14	83	282
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		420	24	21	57	544	
Завтрак II							
	Киви свежие	230	2	1	19	108	16
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	3	1	39	200	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с перцем с растительным маслом	60		4	2	47	53
	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	180	2	6	11	110	88
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	80	13	12	6	183	157
	Пюре картофельное рец.1	250	10	12	23	232	185
	Компот из ягод быстрозамороженных (клубники)	180			16	69	202
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
Итого за Обед		815	29	35	85	780	
Полдник							
	Ватрушка с джемом	100	6	9	58	398	254
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
Итого за Полдник		300	12	15	67	518	
Ужин							
	Огурец консервированный	50			1	7	7
	Язык отварной	80	22	16	4	239	140
	Макароны отварные с маслом сливочным	130	5	4	31	181	113
	Компот из апельсинов с яблоками	180			24	100	212
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
Итого за Ужин		480	30	21	78	619	
Ужин II							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		2 625	104	98	345	2805	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец.1	150	5	6	15	91	97
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Изделия кондитерские пряничные заварные (мини-пряники)	20	1	1	15	73	285
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	150	2	2	11	75	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
Итого за Завтрак		350	10	11	51	299	
Завтрак II							
	Мандарины свежие	230	2		17	87	17
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	3		37	179	
Обед							
	Салат картофельный с растительным маслом	80	1	8	10	121	34
	Суп картофельный с бобовыми (горох) рец. 1	200	5	4	17	124	91
	Суфле паровое из мяса отварного	80	16	21	5	266	158
	Капуста тушенная рец.1	220	6	9	25	211	186
	Кисель из ягод быстрозамороженных (брусника)	180			19	78	218
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
Итого за Обед		825	32	43	103	939	
Полдник							
	Пудинг из творога запеченный рец.2	160	27	17	34	387	122
	Соус абрикосовый	20			13	53	194
	Компот из плодов свежих (яблок)	180			16	68	199
Итого за Полдник		360	27	17	63	508	
Ужин							
	Салат из моркови с растительным маслом рец. 2	70	1	5	6	75	48
	Рыба (филе окуня), запеченная под молочным соусом	100	14	10	8	181	290
	Картофель в молоке рец.1	150	4	7	24	176	183
	Чай с сахаром	150			8	33	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
Итого за Ужин		510	22	23	64	557	
Ужин II							
	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
Итого за Ужин II		200	6	6	8	112	
Итого за день		2 675	100	100	326	2594	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая пшенная с тыквой	180	8	12	37	285	105
	Филе лосося (семга)	15	2	1	3	32	8
	Зефир неглазированный (порционный)	20			16	65	271
	Чай с сахаром	150			8	33	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	385	12	14	74	467	
Завтрак II	Бананы свежие	230	3	1	48	221	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	430	4	1	68	313	
Обед	Салат из помидоров свежих с растительным маслом рец. 1	80	1	12	3	128	39
	Суп картофельный из рыбных консерв (горбуша)	200	8	4	11	113	96
	Жаркое по-домашнему	250	19	23	24	365	146
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	180			13	54	203
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
	Итого за Обед	775	32	40	78	799	
Полдник	Булочка "Любимая"	100	9	5	52	287	258
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
	Итого за Полдник	300	15	11	61	407	
Ужин	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с растительным маслом	60	2	8	8	112	55
	Птица отварная (филе цыплят)	90	21	18	1	254	172
	Рис с овощами	150	3	4	34	187	139
	Печенье овсянное (фасованое)	20	2	4	13	88	281
	Отвар из шиповника	180			14	70	197
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Итого за Ужин	540	31	35	88	803	
Ужин II	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	118	
Итого за день		2 630	100	107	377	2907	

Рацион: Дошкольники 3-7

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная жидкая на молоке	180	6	7	34	224	107
	Колбаса вареная (отварная) порциями	20	3	4		51	4
	Йогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (без добавок)	125	6	4	11	109	241
	Напиток кофейный на молоке	150	3	3	16	98	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Итого за Завтрак	495	20	19	71	534	
Завтрак II	Апельсины свежие	230	2		19	99	12
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	430	3		39	191	
Обед	Салат из редиса с огурцами и яйцом с растительным маслом	60	1	4	2	52	42
	Щи из шпината рец.1	200	3	3	8	70	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	4	3		47	119
	Шницель рыбный натуральный (треска)	80	12	8	8	122	136
	Картофель тушеный с луком рец.1	250	5	14	35	286	184
	Компот из ягод бысторозамороженных (клюквы)	180			12	50	201
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	30	2		12	60	266,01
	Соль пищевая йодированная	5					10
	Итого за Обед	865	29	33	92	766	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	100	8	7	44	266	249
	Компот из сухих фруктов (изюма)	180	1		24	99	210
	Итого за Полдник	280	9	7	68	365	
Ужин	Салат "Летний" с растительным маслом рец.1.	60	2	5	4	67	24
	Пудинг из вермишели с отварным мясом	180	17	23	34	252	155
	Чай с лимоном	150			8	32	225
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	2	1	10	52	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	20	1		8	40	266,01
	Итого за Ужин	430	22	29	64	443	
Ужин II	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
Итого за Ужин II	180	5	5	8	97		
Итого за день	2 680	88	93	342	2396		

Итого за период	72 260	2619	2796	9703	74349	
Среднее значение за период		93,5	99,9	346,5	2655,3	

Составил _____ Колесникова Окс

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Школьники 7-12****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" на молоке	200	6	8	35	241	104
	Творожок детский классический промышленного производства	100	9	5	4	89	126
	Сыр полутвердый порциями	25	6	7		91	3
	Какао с молоком	200	4	4	15	114	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
Итого за Завтрак		555	27	25	69	614	
Завтрак II							
	Груши свежие	250	1	1	26	118	15
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		450	2	1	46	210	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с соусом салатным для ДП	100	3	19	13	236	54
	Суп с макаронными изделиями рец.2	250	2	5	16	121	82
	Котлеты рубленные из птицы (филе цыплят-бройлеров)	110	18	22	18	297	170
	Рис отварной рец.2	180	4	5	35	196	176
	Соус томатный рец.3	30		2	2	24	189
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Компот из ягод быстрозамороженных (клубники)	200			18	76	202
	Соль пищевая йодированная	6					10
Итого за Обед		1 006	36	56	163	1261	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	100	7	6	50	283	248
	Отвар из шиповника	200	1		16	77	197
Итого за Полдник		300	8	6	66	360	
Ужин							
	Огурец консервированный	100	1		2	13	7
	Запеканка картофельная с мясом рец.1	250	29	28	42	505	159
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Чай с лимоном	200			10	42	225
	Вафли порционные	20	1	1	15	71	278
Итого за Ужин		680	39	32	120	889	
Ужин II							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		3 171	118	125	483	3478	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная рец.1	200	33	22	35	455	123
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	65	193
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	200	3	3	15	100	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
Итого за Завтрак		470	40	29	82	733	
Завтрак II							
	Яблоки свежие	250	1	1	25	118	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		450	2	1	45	210	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным для ДП рец.1	100	12	5	4	109	62
	Суп-пюре из картофеля рец. 1	250	5	7	24	185	98,01
	Гренки из хлеба пшеничного	30	4	1	24	124	100
	Голубцы "ленивые" с отварным мясом	300	28	27	29	483	164
	Кисель из ягод быстрозамороженных (из черной смородины)	200			21	86	217
	Батон Нарезной Детский с витаминами	50	4	1	26	131	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
Итого за Обед		986	56	42	148	1219	
Полдник							
	Ватрушка с джемом	100	6	9	58	398	254
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	200			14	60	203
Итого за Полдник		300	6	9	72	458	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания рец.3	100	2	9	8	119	72
	Суфле из печени	100	17	13	18	259	161
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	7	5	43	250	113
	Компот из лимонов	200			22	93	214
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01	
Итого за Ужин		690	34	30	142	979	
Ужин II							
	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
Итого за Ужин II		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 096	144	117	497	3711	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	180	7	10	32	249	108
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Паста шоколадная	20	2	6	11	107	276
	Чай с сахаром	200	1		10	44	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
	Итого за Завтрак	500	21	24	74	600	
Завтрак II	Бананы свежие	260	4	1	55	250	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	460	5	1	75	342	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом рец.3	100	2	10	8	127	44
	Уха ростовская (филе окуня)	250	14	8	17	193	95
	Шницель мясной (свинина)	100	14	31	17	362	154
	Пюре картофельное рец.1	250	10	12	23	232	185
	Компот из ягод быстрозамороженных (брусники)	200			14	61	204
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
	Итого за Обед	1 036	49	64	140	1286	
Полдник	Сдоба с корицей	100	8	8	56	331	267
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
	Итого за Полдник	300	14	14	65	451	
Ужин	Салат "Летний" с соусом салатным для ДП рец.1.	80	2	9	5	109	25
	Перец фаршированный мясом и рисом в томатном соусе	200	17	18	21	319	163
	Чайный напиток	200			10	42	224
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Итого за Ужин	590	27	30	87	728	
Ужин II	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	118	
Итого за день		3 086	122	139	449	3525	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет, смешанный с продуктами мясными для школьного питания, запеченный (ветчина)	130	16	18	2	244	118
	Йогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (без добавок)	125	6	4	11	109	241
	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	21	131	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
	Итого за Завтрак	495	29	26	55	589	
Завтрак II	Киви свежие	270	2	1	22	127	16
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	470	3	1	42	219	
Обед	Салат из редиса с огурцами и яйцом с соусом салатным для ДП	100	3	12	3	135	43
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	2	3	9	72	78
	Гуляш из мяса отварного (из говядины)	100	16	17	5	236	144
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	6	5	36	208	113
	Компот из мандарин	200			16	67	208
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
	Итого за Обед	936	36	40	130	1029	
Полдник	Пицца школьная	100	12	14	32	298	264
	Компот из плодов свежих (яблок)	200			18	76	199
	Итого за Полдник	300	12	14	50	374	
Ужин	Огурец свежий	50			1	7	69
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для детей дошкольного и школьного возраста с маслом сливочным	200		6		52	162
	Чай зеленый	200			10	43	223
	Печенье сахарное (фасованное)	20	2	2	15	84	283
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Итого за Ужин	580	10	11	77	444	
Ужин II	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
Итого за Ужин II	180	5	5	8	97		
Итого за день	2 961	95	97	362	2752		

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными рец.1	200	6	7	20	122	97
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Какао с молоком	200	4	4	15	114	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
	Итого за Завтрак	450	13	13	56	349	
Завтрак II	Апельсины свежие	270	2	1	22	116	12
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		470	3	1	42	208	
Обед	Сельдь с луком рец.1	100	12	10	2	149	68
	Суп крестьянский с крупой рец.2	250	2	6	14	120	85
	Язык отварной	100	27	20	5	299	140
	Картофель в молоке рец.1	220	6	10	36	258	183
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	200			14	60	203
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами	50	4	1	26	131	265
	Соль пищевая йодированная	6					10
	Итого за Обед	1 006	56	48	129	1178	
Полдник	Булочка молочная	100	9	5	55	298	259
	Компот из сухих фруктов (изюма)	200	1		27	110	210
	Итого за Полдник	300	10	5	82	408	
Ужин	Салат "Витаминный" с соусом салатным для ДП рец.1	100	1	30	9	312	26
	Рыба тушенная (филе окуня) с овощами	100	12	7	5	131	129
	Рис отварной рец.2	150	4	4	29	164	176
	Чай с лимоном	200			10	42	225
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Итого за Ужин	660	25	44	104	907	
Ужин II	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,5-3,2% (с фруктово-ягодными добавками)	210	7	6	22	168	233
Итого за Ужин II		210	7	6	22	168	
Итого за день		3 096	114	117	435	3218	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев "Геркулес")	200	8	11	27	233	102
	Сыр полутвердый порциями	25	6	7		91	3
	Зефир неглазированный (порционный)	20			16	65	271
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	200	3	3	15	100	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
	Итого за Завтрак	485	20	22	79	594	
	Завтрак II						
	Бананы свежие	270	4	1	57	259	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		470	5	1	77	351	
Обед	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	100	1	7	2	79	37
	Суп картофельный с фрикадельками мясными рец.2	250	9	10	18	196	89
	Бефстроганов из мяса отварного	100	17	25	6	317	142
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	150	9	8	39	265	174
	Кисель из ягод быстрозамороженных (из черной смородины)	200			21	86	217
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
	Итого за Обед	936	45	53	147	1254	
Полдник							
	Оладьи с яблоками	100	8	6	38	234	247
	Мед натуральный (порционный)	20			16	65	244
	Компот из ягод быстрозамороженных (брусники)	200			14	61	204
Итого за Полдник		320	8	6	68	360	
Ужин	Кукуруза консервированная со сливочным маслом	80	2	2	9	60	112
	Котлеты рубленные из птицы (филе цыплят-бройлеров)	110	18	22	18	297	170
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	6	5	36	208	113
	Компот из плодов свежих (яблок)	200			18	76	199
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Итого за Ужин	650	34	32	132	899	
Ужин II							
	Ацидофилин или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	231
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 061	118	120	511	3576	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая на молоке	200	10	12	41	306	110
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Пастила в ассортименте	40			32	130	275
	Чай с сахаром	200	1		10	44	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
Итого за Завтрак		490	14	14	104	593	
Завтрак II							
	Мандарины свежие	260	2	1	20	99	17
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		460	3	1	40	191	
Обед							
	Салат "Степной" из различных овощей с растительным маслом	100	2	10	8	132	41
	Рассольник Ленинградский рец.2	250	3	5	20	137	80
	Котлеты рыбные любительские	100	12	4	6	106	133
	Картофель отварной рец.3	300	12	13	35	306	182
	Компот из ягод быстрозамороженных (клюквы)	200			13	55	201
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
Итого за Обед		1 086	38	35	143	1047	
Полдник							
	Плюшка "Московская"	100	9	9	62	367	262
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	200			14	60	203
Итого за Полдник		300	9	9	76	427	
Ужин							
	Салат из свеклы с яблоком с растительным маслом	100	1	5	11	97	56
	Пудинг из риса с мясом отварным со сливочным маслом	200	20	28	35	471	156
	Компот из ягод быстрозамороженных (черной смородины)	200			17	69	200
	Шоколад порционный	20	2	7	10	111	277
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
Итого за Ужин		630	31	43	124	1006	
Ужин II							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		3 146	101	107	506	3408	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая на молоке	200	8	11	27	233	109
	Колбаса вареная (отварная) порциями	30	4	7		77	4
	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	21	131	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
	Итого за Завтрак	470	19	22	69	546	
Завтрак II	Яблоки свежие	260	1	1	25	122	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		460	2	1	45	214	
Обед	Салат овощной с редькой и яблоками с соусом салатным для ДП рец.2	100	1	11	6	131	31
	Борщ сибирский	250	5	4	19	136	74
	Фрикадельки мясные	30	6	5		73	75
	Биточки рубленые из птицы паровые	100	16	22	10	303	169
	Фасоль овощная отварная со сливочным маслом	130	4	6	4	79	177
	Компот из вишни и яблок	200			24	100	213
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
	Итого за Обед	946	41	51	124	1133	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	100	8	7	44	266	249
	Компот из сухофруктов (курага)	200	1		27	110	209
	Итого за Полдник	300	9	7	71	376	
Ужин	Горошек зеленый консервированный с маслом сливочным	80	2	2	5	48	111
	Жаркое по-домашнему	300	22	28	29	438	146
	Изделия кондитерские пряничные заварные (мини-пряники)	40	2	2	30	146	285
	Чай с лимоном	200			10	42	225
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Итого за Ужин	730	34	35	125	932	
Ужин II	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
Итого за Ужин II		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 106	111	122	442	3313	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный запеченный рец. 1	130	14	18	3	225	115
	Сыр полутвердый порциями	25	6	7		91	3
	Какао с молоком	200	4	4	15	114	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
	Итого за Завтрак	395	27	30	39	535	
Завтрак II	Груши свежие	270	1	1	28	127	15
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	470	2	1	48	219	
Обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	30		5	3	43	287
	Винегрет овощной рец. 1	80	1	8	5	103	71
	Суп картофельный с перцем сладким	250	2	10	12	147	86
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	16	15	7	228	157
	Капуста тушенная рец.1	220	6	9	25	211	186
	Кисель из ягод быстрозамороженных (из черной смородины)	200			21	86	217
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
Итого за Обед	1 016	34	50	134	1129		
Полдник	Слойка свердловская	100	8	13	51	360	270
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
	Итого за Полдник	300	14	19	60	480	
Ужин	Помидоры свежие	70	1		3	17	70
	Изделия колбасные вареные для детского питания (сардельки)	100	11	24		261	166
	Макароны отварные с маслом сливочным	170	7	5	41	236	113
	Компот из мандарин	200			16	67	208
	Вафли порционные	20	1	1	15	71	278
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Итого за Ужин	670	28	33	126	910	
Ужин II	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	118	
Итого за день		3 051	111	139	415	3391	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная жидкая на молоке	200	6	8	38	249	107
	Печенье сухое (крекер)	30	2	3	23	125	284
	Йогурт для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	110	6	4	9	96	242
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	200	3	3	15	100	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
Итого за Завтрак		580	20	19	106	675	
Завтрак II							
	Бананы свежие	270	4	1	57	259	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		470	5	1	77	351	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом рец. 2	100	1	12	2	120	38
	Суп-пюре из цветной капусты рец.1	250	3	4	13	99	99
	Гренки из хлеба пшеничного	30	4	1	24	124	100
	Запеканка картофельная с мясом рец.1	300	35	33	50	606	159
	Компот из ягод быстрозамороженных (брусники)	200			14	61	204
	Батон Нарезной Детский с витаминами	50	4	1	26	131	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
Итого за Обед		986	50	52	149	1242	
Полдник							
	Сырники из творога рец.1	120	21	15	26	329	120
	Соус абрикосовый	30			20	79	194
	Компот из плодов свежих (яблок)	200			18	76	199
Итого за Полдник		350	21	15	64	484	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания рец.3	100	2	9	8	119	72
	Тефтели мясные школьные рец.1	100	12	14	12	219	150
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	150	9	8	39	265	174
	Соус сметанный с томатом и луком рец.1	40	1	7	4	85	190
	Компот из плодов свежих (груши) рец.1	200			27	110	198
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
Итого за Ужин		700	32	41	141	1056	
Ужин II							
	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
Итого за Ужин II		180	5	5	8	97	
Итого за день		3 266	133	133	545	3905	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое	200	30	20	28	417	125
	Пастила шоколадная	20	2	6	11	107	276
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	20	5	4		56	6
	Чай с сахаром	200	1		10	44	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
Итого за Завтрак		480	41	31	70	729	
Завтрак II							
	Киви свежие	270	2	1	22	127	16
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		470	3	1	42	219	
Обед							
	Салат картофельный с редькой с соусом салатным для ДП	100	2	7	11	119	46
	Щи из шпината рец.1	250	3	4	9	87	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	4	3		47	119
	Плов из отварной птицы	250	20	27	45	508	171
	Компот из яблок с лимоном	200			25	103	215
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
Итого за Обед		966	38	44	151	1175	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с рисом и яйцом)	100	9	6	49	281	250
	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	200			22	93	219
Итого за Полдник		300	9	6	71	374	
Ужин							
	Салат из моркови с изюмом с соусом салатным для ДП рец.1	120	1	11	16	174	51
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески)	100	16	13	17	215	134
	Пюре картофельное рец.1	250	10	12	23	232	185
	Мармелад жележный в ассортименте	20			16	64	274
	Чай с лимоном	200			10	42	225
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
Итого за Ужин		800	35	39	133	985	
Ужин II							
	Биоiogурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,5-3,2% (с фруктово-ягодными добавками)	210	7	6	22	168	233
Итого за Ужин II		210	7	6	22	168	
Итого за день		3 226	133	127	489	3650	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая на молоке	200	5	2	29	206	103
	Колбаса вареная (отварная) порциями	30	4	7		77	4
	Творожок детский с фруктово-ягодной начинкой промышленного производства	100	9	5	4	89	127
	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	21	131	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2	1	15	79	265
Итого за Завтрак		560	24	18	69	582	
Завтрак II							
	Мандарины свежие	270	2	1	20	103	17
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		470	3	1	40	195	
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью с растительным маслом	100	1	6	9	101	32
	Суп картофельный с бобовыми (горох) рец. 1	250	6	5	22	155	91
	Суфле рыбное (филе минтая) с сливочным маслом	100	17	9	4	165	131
	Рис отварной рец.2	150	4	4	29	164	176
	Компот из плодов свежих (груши) рец.1	200			27	110	198
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
Итого за Обед		936	37	27	152	1006	
Полдник							
	Сосиска запеченная в тесте	100	9	13	22	247	263
	Чай зеленый	200			10	43	223
Итого за Полдник		300	9	13	32	290	
Ужин							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным для ДП рец.1	120	14	6	5	131	62
	Рагу из птицы рец.1	220	18	17	21	317	167
	Компот из ягод быстрозамороженных (черной смородины)	200			17	69	200
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
Итого за Ужин		650	40	26	94	775	
Ужин II							
	Ацидофилин или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	231
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 116	119	91	395	2966	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) на молоке	200	8	12	38	292	106
	Филе лосося (форель)	30	5	2	7	63	9
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Какао с молоком	200	4	4	15	114	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
Итого за Завтрак		480	20	20	81	582	
Завтрак II							
	Бананы свежие	270	4	1	57	259	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		470	5	1	77	351	
Обед							
	Салат "Степной" из различных овощей с растительным маслом	100	2	10	8	132	41
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	5	12	104	73
	Гуляш из мяса отварного (из свинины)	100	9	24	4	273	145
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	150	9	8	39	265	174
	Компот из апельсинов	200			14	60	207
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
Итого за Обед		936	31	50	138	1145	
Полдник							
	Булочка с изюмом	100	9	9	52	319	256
	Компот из сухих фруктов (чернослив)	200			54	224	211
Итого за Полдник		300	9	9	106	543	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания рец.3	100	2	9	8	119	72
	Голубцы "ленивые" с отварным мясом	300	28	27	29	483	164
	Шоколад порционный	20	2	7	10	111	277
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	200			14	60	203
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
Итого за Ужин		730	40	46	112	1031	
Ужин II							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		3 096	111	131	533	3796	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец.1	200	6	7	20	122	97
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	200	3	3	15	100	228
	Мармелад жележный в ассортименте	20			16	64	274
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
Итого за Завтрак		530	20	19	72	494	
Завтрак II							
	Апельсины свежие	270	2	1	22	116	12
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		470	3	1	42	208	
Обед							
	Салат из редиса с огурцами и яйцом с соусом салатным для ДП	100	3	12	3	135	43
	Щи по-уральски (с крупой) рец.1	250	3	5	8	83	77
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски (филе трески) с соусом молочным	300	26	20	31	396	130
	Кисель из ягод быстрозамороженных (клюквы)	200			20	83	216
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
Итого за Обед		986	41	40	123	1008	
Полдник							
	Запеканка творожная рец.1	200	33	22	35	455	123
	Соус ягодный рец.1	30			17	71	195
	Компот из сухих фруктов (изюма)	200	1		27	110	210
Итого за Полдник		430	34	22	79	636	
Ужин							
	Салат из моркови, яблок и апельсинов с йогуртным продуктом	100	1		9	42	47
	Шницель рубленный куриный (филе цыплят-бройлеров)	100	16	15	15	253	173
	Ризото	160	4	13	36	277	286
	Чай с молоком	200	2	2	10	59	226
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
Итого за Ужин		670	31	33	121	889	
Ужин II							
	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
Итого за Ужин II		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 286	135	121	445	3347	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет с сыром запеченый	130	15	20	2	250	117
	Горошек зеленый консервированный с маслом сливочным	50	2	1	3	30	111
	Печенье сахарное (фасованное)	20	2	2	15	84	283
	Йогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (без добавок)	125	6	4	11	109	241
	Чай с сахаром	200	1		10	44	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
	Итого за Завтрак	565	29	28	62	622	
Завтрак II	Груши свежие	270	1	1	28	127	15
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	470	2	1	48	219	
Обед	Салат "Летний" с растительным маслом рец.1.	80	2	7	5	90	24
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	6	5	21	155	90
	Котлета мясная (говядина и свинина)	100	16	24	18	317	148
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	6	5	36	208	113
	Компот из ягод быстрозамороженных (клубники)	200			18	76	202
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
	Итого за Обед	916	39	44	159	1157	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	100	8	15	48	220	251
	Компот из сухофруктов (курага)	200	1		27	110	209
	Итого за Полдник	300	9	15	75	330	
Ужин	Кукуруза консервированная со сливочным маслом	80	2	2	9	60	112
	Печень тушенная в соусе сметанном	100	16	20	9	279	147
	Рис отварной рец.2	150	4	4	29	164	176
	Зефир неглазированный (порционный)	20			16	65	271
	Компот из вишни и яблок	200			24	100	213
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Итого за Ужин	660	30	29	138	926	
Ужин II	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	118	
Итого за день		3 111	115	123	490	3372	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	200	8	11	36	277	108
	Сыр полутвердый порциями	25	6	7		91	3
	Творожок детский с фруктово-ягодной начинкой промышленного производства	100	9	5	4	89	127
	Изделия кондитерские пряничные заварные (мини-пряники)	20	1	1	15	73	285
	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	21	131	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
	Итого за Завтрак	585	31	28	97	766	
Завтрак II	Яблоки свежие	270	1	1	26	127	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	470	2	1	46	219	
Обед	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	80	1	6	2	63	37
	Суп с макаронными изделиями рец.2	250	2	5	16	121	82
	Биточки рубленые из птицы паровые	120	19	27	12	364	169
	Картофель запеченный с яйцом и помидорами со сливочным маслом	300	20	37	41	582	181
	Компот из мандарин	200			16	67	208
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
Итого за Обед	1 086	51	78	148	1508		
Полдник	Блины рец. 1	100	8	7	37	239	246
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	65	193
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
	Итого за Полдник	320	15	15	57	424	
	Ужин	Огурец консервированный	100	1		2	13
Шницель мясной (свинина)		100	14	31	17	362	154
Рагу овощное с соусом томатным рец. 1		210	4	9	21	181	180
Чай с лимоном		200			10	42	225
Батон Нарезной Детский с витаминами		60	5	2	31	157	265
Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный		50	3	1	20	101	266,01
Итого за Ужин		720	27	43	101	856	
Ужин II	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
	Итого за Ужин II	180	5	5	8	97	
Итого за день		3 361	131	170	457	3870	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	170	10	13	35	295	114
	Колбаса вареная (отварная) порциями	30	4	7		77	4
	Какао с молоком	200	4	4	15	114	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
	Итого за Завтрак	440	21	25	71	591	
Завтрак II	Бананы свежие	270	4	1	57	259	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	470	5	1	77	351	
Обед	Салат из свежих огурцов с перцем с растительным маслом	100	1	7	3	78	53
	Свекольник со сметаной	250	2	5	18	127	295
	Жаркое по-домашнему	320	24	29	31	467	146
	Компот из плодов свежих (яблок)	200			18	76	199
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
	Итого за Обед	1 006	36	44	131	1059	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	13	11	46	340	255
	Отвар из шиповника	200	1		16	77	197
	Итого за Полдник	300	14	11	62	417	
Ужин	Салат картофельный с растительным маслом	120	2	12	15	182	34
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески)	100	16	13	17	215	134
	Капуста цветная с маслом сливочным	150	4	7	7	106	178
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Мармелад жележный в ассортименте	40			32	128	274
	Кисель из ягод быстрозамороженных (брусника)	200			21	87	218
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Итого за Ужин	780	38	42	143	1071	
Ужин II	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,5-3,2% (с фруктово-ягодными добавками)	210	7	6	22	168	233
	Итого за Ужин II	210	7	6	22	168	
Итого за день		3 206	121	129	506	3657	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая на молоке	200	8	11	27	233	109
	Сыр полутвердый порциями	25	6	7		91	3
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Паста шоколадная	20	2	6	11	107	276
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	200	3	3	15	100	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
	Итого за Завтрак	545	30	35	74	731	
Завтрак II	Киви свежие	270	2	1	22	127	16
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	470	3	1	42	219	
Обед	Салат картофельный с кальмарами с соусом салатным для ДП рец.1	100	5	11	11	162	66
	Суп из овощей рец. 2	250	2	5	12	107	87
	Азу из мяса отварного	100	16	18	5	242	141
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	150	9	8	39	265	174
	Компот из плодов свежих (груши) рец.1	200			27	110	198
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
	Итого за Обед	936	41	45	155	1197	
Полдник	Сдоба с маком	100	5	5	46	258	268
	Компот из сухофруктов (курага)	200	1		27	110	209
	Итого за Полдник	300	6	5	73	368	
Ужин	Салат "Витаминный" с соусом салатным для ДП рец.1	100	1	30	9	312	26
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для детей дошкольного и школьного возраста с маслом сливочным	200		6		52	162
	Пастила в ассортименте	20			16	65	275
	Чайный напиток	200			10	42	224
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Итого за Ужин	630	9	39	86	729	
Ужин II	Ацидофилин или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	231
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	118	
Итого за день		3 081	95	131	438	3362	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная с изюмом	200	33	24	40	493	124
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2	3	17	98	193
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	30	8	6		84	6
	Чай с сахаром	200	1		10	44	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	50	4	1	26	131	265
	Итого за Завтрак	510	48	34	93	850	
	Завтрак II	Апельсины свежие	230	2		19	99
Сок фруктовый в ассортименте		200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		430	3		39	191	
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем с растительным маслом	100	1	10	4	112	297
	Рассольник Ленинградский рец.2	250	3	5	20	137	80
	Пудинг из вермишели с отварным мясом	200	19	25	38	280	155
	Компот из апельсинов	200			14	60	207
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
	Итого за Обед	886	32	43	137	900	
	Полдник	Пицца школьная	100	12	14	32	298
Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)		200			14	60	203
Итого за Полдник		300	12	14	46	358	
Ужин	Сельдь с луком рец.1	60	7	6	1	89	68
	Котлеты рубленные из птицы (филе цыплят-бройлеров)	100	17	20	16	270	170
	Пюре картофельное рец.1	280	11	13	26	260	185
	Компот из ягод быстрозамороженных (черной смородины)	200			17	69	200
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Итого за Ужин	750	43	42	111	946	
Ужин II	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
	Итого за Ужин II	180	6	5	19	144	
Итого за день		3 056	144	138	445	3389	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев "Геркулес")	200	8	11	27	233	102
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Печенье овсянное (фасованое)	20	2	4	13	88	281
	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	21	131	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	50	4	1	26	131	265
	Итого за Завтрак	480	18	20	87	591	
Завтрак II	Бананы свежие	270	4	1	57	259	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	470	5	1	77	351	
Обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	30		5	3	43	287
	Винегрет овощной рец. 1	80	1	8	5	103	71
	Суп-пюре из картофеля рец. 2	250	4	5	21	145	98
	Гренки из хлеба пшеничного	30	4	1	24	124	100
	Рыба (филе окуня) припущенная	130	29	5	1	167	128
	Рис отварной рец.2	150	4	4	29	164	176
	Кисель из плодов или ягод свежих (клубника)	200			21	89	220
	Батон Нарезной Детский с витаминами	50	4	1	26	131	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
	Итого за Обед	976	49	30	150	1067	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	100	7	6	50	283	248
	Компот из ягод быстрозамороженных (клюквы)	200			13	55	201
	Итого за Полдник	300	7	6	63	338	
Ужин	Огурец свежий	50			1	7	69
	Рагу из птицы рец.1	250	21	20	24	360	167
	Компот из сухих фруктов (чернослив)	200			54	224	211
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
Итого за Ужин	610	29	23	130	849		
Ужин II	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	112	
Итого за день		3 036	114	86	515	3308	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" на молоке	200	6	8	35	241	104
	Сыр полутвердый порциями	25	6	7		91	3
	Вафли порционные	20	1	1	15	71	278
	Какао с молоком	200	4	4	15	114	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
Итого за Завтрак		485	20	21	86	622	
Завтрак II							
	Мандарины свежие	270	2	1	20	103	17
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		470	3	1	40	195	
Обед							
	Салат из моркови, яблок и апельсинов с йогуртным продуктом	100	1		9	42	47
	Суп картофельный рец.2	250	3	3	20	113	81
	Голубцы "ленивые" с отварным мясом	300	28	27	29	483	164
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	200			14	60	203
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
	Итого за Обед		986	41	33	133	1009
Полдник							
	Ватрушка с сыром	100	16	13	30	303	253
	Компот из сухих фруктов (изюма)	200	1		27	110	210
Итого за Полдник		300	17	13	57	413	
Ужин							
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом рец.3	100	2	10	8	127	44
	Суфле из отварной птицы	100	16	22	9	300	168
	Картофель отварной рец.3	280	11	12	33	286	182
	Шоколад порционный	20	2	7	10	111	277
	Чай зеленый	200			10	43	223
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
Итого за Ужин		810	39	54	121	1125	
Ужин II							
	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 251	126	128	445	3482	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет, смешанный с продуктами мясными для школьного питания, запеченный (ветчина)	150	19	21	3	282	118
	Огурец свежий	50			1	7	69
	Творожок детский с фруктово-ягодной начинкой промышленного производства	100	9	5	4	89	127
	Печенье сахарное (фасованное)	20	2	2	15	84	283
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	200	3	3	15	100	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
Итого за Завтрак		560	36	32	59	667	
Завтрак II							
	Яблоки свежие	270	1	1	26	127	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		470	2	1	46	219	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с соусом салатным для ДП	100	3	19	13	236	54
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	2	3	9	72	78
	Бефстроганов из мяса отварного	100	17	25	6	317	142
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	150	9	8	39	265	174
	Компот из ягод быстрозамороженных (клубники)	200			18	76	202
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
Итого за Обед		936	40	58	146	1277	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом и луком	100	17	22	42	398	252
	Компот из плодов свежих (яблок)	200			18	76	199
Итого за Полдник		300	17	22	60	474	
Ужин							
	Кукуруза консервированная со сливочным маслом	80	2	2	9	60	112
	Плов из отварной птицы	250	20	27	45	508	171
	Компот из ягод быстрозамороженных (брусники)	200			14	61	204
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
Итого за Ужин		640	30	32	119	887	
Ужин II							
	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
Итого за Ужин II		180	5	5	8	97	
Итого за день		3 086	130	150	438	3621	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	200	8	11	36	277	108
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	30	8	6		84	6
	Чай с сахаром	200	1		10	44	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
Итого за Завтрак		470	20	18	67	510	
Завтрак II							
	Груши свежие	270	1	1	28	127	15
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		470	2	1	48	219	
Обед							
	Салат картофельный с редькой и яблоком рец.1	100	4	5	7	94	35
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	5	12	104	73
	Перец фаршированный мясом и рисом в томатном соусе	200	17	18	21	319	163
	Компот из мандарин	200			16	67	208
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
Итого за Обед		886	32	31	117	895	
Полдник							
	Сдоба с повидлом	100	7	4	57	293	269
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
Итого за Полдник		300	13	10	66	413	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом рец. 2	100	1	12	2	120	38
	Жаркое по-домашнему	300	22	28	29	438	146
	Изделия кондитерские пряничные заварные (мини-пряники)	40	2	2	30	146	285
	Компот из сухофруктов (курага)	200	1		27	110	209
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
Итого за Ужин		750	34	45	139	1072	
Ужин II							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,5-3,2% (с фруктово-ягодными добавками)	210	7	6	22	168	233
Итого за Ужин II		210	7	6	22	168	
Итого за день		3 086	108	111	459	3277	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое	200	30	20	28	417	125
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2	3	17	98	193
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	21	131	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
Итого за Завтрак		480	39	28	87	759	
Завтрак II							
	Бананы свежие	270	4	1	57	259	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		470	5	1	77	351	
Обед							
	Салат "Витаминный" с соусом салатным для ДП рец.1	100	1	30	9	312	26
	Суп картофельный с перцем сладким	250	2	10	12	147	86
	Шницель мясной (свинина)	100	14	31	17	362	154
	Картофель запеченный с яйцом и помидорами со сливочным маслом	300	20	37	41	582	181
	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	200			22	93	219
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
Итого за Обед		1 086	46	111	162	1807	
Полдник							
	Сосиска запеченная в тесте	100	9	13	22	247	263
	Компот из яблок с лимоном	200			25	103	215
Итого за Полдник		300	9	13	47	350	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания рец.3	100	2	9	8	119	72
	Рыба тушеная (филе окуня) с овощами	130	15	9	6	170	129
	Рис отварной рец.2	150	4	4	29	164	176
	Вафли порционные	20	1	1	15	71	278
	Чай с лимоном	200			10	42	225
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
Итого за Ужин		710	30	26	119	824	
Ужин II							
	Ацидофилин или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	231
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 246	135	185	500	4209	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая на молоке	200	5	2	29	206	103
	Сыр полутвердый порциями	25	6	7		91	3
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Какао с молоком	200	4	4	15	114	229
	Печенье затяжное (фасованное)	20	2	2	14	83	282
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
Итого за Завтрак		545	28	23	79	694	
Завтрак II							
	Киви свежие	270	2	1	22	127	16
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		470	3	1	42	219	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с перцем с растительным маслом	80	1	6	2	62	53
	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	250	3	9	16	153	88
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	16	15	7	228	157
	Пюре картофельное рец.1	280	11	13	26	260	185
	Компот из ягод быстрозамороженных (клубники)	200			18	76	202
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами	50	4	1	26	131	265
	Соль пищевая йодированная	6					10
Итого за Обед		1 046	40	45	127	1071	
Полдник							
	Ватрушка с джемом	100	6	9	58	398	254
	Компот из плодов свежих (груши) рец.1	200			27	110	198
Итого за Полдник		300	6	9	85	508	
Ужин							
	Огурец консервированный	60			1	8	7
	Язык отварной	100	27	20	5	299	140
	Макароны отварные с маслом сливочным	180	7	5	43	250	113
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	111	212
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
Итого за Ужин		650	42	28	126	926	
Ужин II							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		3 191	125	111	478	3562	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец.1	200	6	7	20	122	97
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Изделия кондитерские пряничные заварные (мини-пряники)	20	1	1	15	73	285
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	200	3	3	15	100	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
Итого за Завтрак		470	13	13	71	408	
Завтрак II							
	Мандарины свежие	270	2	1	20	103	17
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		470	3	1	40	195	
Обед							
	Салат картофельный с растительным маслом	100	2	10	13	151	34
	Суп картофельный с бобовыми (горох) рец. 1	250	6	5	22	155	91
	Суфле паровое из мяса отварного	100	19	26	6	333	158
	Капуста тушеная рец.1	220	6	9	25	211	186
	Кисель из ягод быстрозамороженных (брусника)	200			21	87	218
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
Итого за Обед		1 006	42	53	148	1248	
Полдник							
	Пудинг из творога запеченный рец.2	180	31	19	39	435	122
	Соус абрикосовый	25			16	66	194
	Компот из плодов свежих (яблок)	200			18	76	199
Итого за Полдник		405	31	19	73	577	
Ужин							
	Салат из моркови с растительным маслом рец. 2	100	1	7	9	108	48
	Рыба (филе окуня), запеченная под соусом для детского питания	120	27	23	5	334	132
	Картофель в молоке рец.1	200	5	9	32	235	183
	Чай с сахаром	200	1		10	44	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
Итого за Ужин		730	42	42	107	979	
Ужин II							
	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
Итого за Ужин II		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 281	137	134	447	3519	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая пшенная с тыквой	200	9	13	41	317	105
	Филе лосося (семга)	30	5	2	7	63	8
	Зефир неглазированный (порционный)	20			16	65	271
	Чай с сахаром	200	1		10	44	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
Итого за Завтрак		490	18	16	95	594	
Завтрак II							
	Бананы свежие	270	4	1	57	259	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		470	5	1	77	351	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с растительным маслом рец. 1	120	1	18	5	192	39
	Суп картофельный из рыбных консерв (горбуша)	250	10	5	14	141	96
	Жаркое по-домашнему	300	22	28	29	438	146
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	200			14	60	203
	Батон Нарезной Детский с витаминами	80	6	2	41	210	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Соль пищевая йодированная	6					10
	Итого за Обед		1 006	42	54	123	1142
Полдник							
	Булочка "Любимая"	100	9	5	52	287	258
	Компот из плодов свежих (груши) рец.1	200			27	110	198
Итого за Полдник		300	9	5	79	397	
Ужин							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с соусом салатным для ДП	100	3	19	13	236	54
	Птица отварная (филе цыплят)	130	31	26	1	366	172
	Рис с овощами	180	4	5	41	224	139
	Печенье овсянное (фасованое)	40	4	7	25	176	281
	Отвар из шиповника	200	1		16	77	197
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	60	4	1	24	121	266,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами	50	4	1	26	131	265
Итого за Ужин		760	51	59	146	1331	
Ужин II							
	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 226	131	141	528	3933	

Рацион: Школьники 7-12

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная жидкая на молоке	200	6	8	38	249	107
	Колбаса вареная (отварная) порциями	30	4	7		77	4
	Йогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (без добавок)	125	6	4	11	109	241
	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	21	131	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3	1	21	105	265
	Итого за Завтрак	595	23	23	91	671	
Завтрак II	Апельсины свежие	270	2	1	22	116	12
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	470	3	1	42	208	
Обед	Салат из редиса с огурцами и яйцом с соусом салатным для ДП	100	3	12	3	135	43
	Щи из шпината рец.1	250	3	4	9	87	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	4	3		47	119
	Шницель рыбный натуральный (треска)	140	22	15	14	214	136
	Картофель тушеный с луком рец.1	300	6	17	42	343	184
	Компот из ягод быстрозамороженных (клюквы)	200			13	55	201
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами	50	4	1	26	131	265
	Соль пищевая йодированная	6					10
	Итого за Обед	1 156	47	53	139	1173	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	100	8	7	44	266	249
	Компот из сухих фруктов (изюма)	200	1		27	110	210
	Итого за Полдник	300	9	7	71	376	
Ужин	Салат "Летний" с соусом салатным для ДП рец.1.	100	3	11	6	136	25
	Пудинг из вермишели с отварным мясом	200	19	25	38	280	155
	Чай с лимоном	200			10	42	225
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Итого за Ужин	610	30	39	105	716	
Ужин II	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
Итого за Ужин II	180	5	5	8	97		
Итого за день	3 311	117	128	456	3241		

Итого за период	88 293	3394	3551	13109	97838	
Среднее значение за период		121,2	126,8	468,2	3494,2	

Составил _____ Колесникова Окс

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд**Рацион: Школьники 12-18****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" на молоке	200	6	8	35	241	104
	Творожок детский классический промышленного производства	100	9	5	4	89	126
	Сыр полутвердый порциями	25	6	7		91	3
	Какао с молоком	200	4	4	15	114	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Итого за Завтрак		585	30	26	85	692	
Завтрак II							
	Груши свежие	280	1	1	29	132	15
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	2	1	49	224	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с соусом салатным для ДП	120	4	23	15	283	54
	Суп с макаронными изделиями рец.2	300	3	6	20	145	82
	Котлеты рубленные из птицы (филе цыплят-бройлеров)	120	20	23	19	324	170
	Рис отварной рец.2	200	5	5	39	218	176
	Соус томатный рец.3	40	1	2	3	33	189
	Компот из ягод быстрозамороженных (клубники)	200			18	76	202
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
Итого за Обед		1 168	46	63	197	1502	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	100	7	6	50	283	248
	Отвар из шиповника	200	1		16	77	197
Итого за Полдник		300	8	6	66	360	
Ужин							
	Огурец консервированный	120	1		2	16	7
	Запеканка картофельная с мясом рец.1	300	35	33	50	606	159
	Чай с лимоном	200			10	42	225
	Вафли порционные	20	1	1	15	71	278
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Итого за Ужин		770	46	37	136	1033	
Ужин II							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		3 483	138	138	552	3955	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка творожная рец.1	200	33	22	35	455	123
	Молоко сгущенное с сахаром	30	2	3	17	98	193
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	200	3	3	15	100	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Итого за Завтрак		500	43	31	98	818	
Завтрак II							
	Яблоки свежие	280	1	1	27	132	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	2	1	47	224	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным для ДП рец.1	120	14	6	5	131	62
	Суп-пюре из картофеля рец. 1	300	6	9	29	222	98,01
	Гренки из хлеба пшеничного	35	4	2	28	145	100
	Голубцы "ленивые" с отварным мясом	320	30	29	31	515	164
	Кисель из ягод быстрозамороженных (из черной смородины)	200			21	86	217
	Батон Нарезной Детский с витаминами	70	5	2	36	183	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
Итого за Обед		1 133	64	49	182	1443	
Полдник							
	Ватрушка с джемом	100	6	9	58	398	254
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	200			14	60	203
Итого за Полдник		300	6	9	72	458	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания рец.3	120	2	11	9	143	72
	Суфле из печени	120	21	16	21	311	161
	Макароны отварные с маслом сливочным	200	8	6	48	278	113
	Компот из лимонов	200			22	93	214
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Итого за Ужин		770	40	36	159	1123	
Ужин II							
	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
Итого за Ужин II		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 383	161	132	566	4178	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	180	7	10	32	249	108
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Паста шоколадная	20	2	6	11	107	276
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Чай с сахаром	200	1		10	44	221
	Итого за Завтрак	520	23	25	84	652	
Завтрак II	Бананы свежие	280	4	1	59	269	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	480	5	1	79	361	
Обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом рец.3	120	2	11	10	152	44
	Уха ростовская (филе окуня)	300	17	10	21	232	95
	Шницель мясной (свинина)	120	17	37	21	435	154
	Пюре картофельное рец.1	280	11	13	26	260	185
	Компот из ягод быстрозамороженных (брусники)	200			14	61	204
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
	Итого за Обед	1 208	60	75	175	1563	
Полдник	Сдоба с корицей	100	8	8	56	331	267
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
	Итого за Полдник	300	14	14	65	451	
Ужин	Салат "Летний" с соусом салатным для ДП рец.1.	100	3	11	6	136	25
	Перец фаршированный мясом и рисом в томатном соусе	250	21	23	26	398	163
	Чайный напиток	200			10	42	224
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
	Итого за Ужин	680	33	37	101	874	
Ужин II	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	118	
Итого за день		3 388	141	158	512	4019	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет, смешанный с продуктами мясными для школьного питания, запеченный (ветчина)	150	19	21	3	282	118
	Йогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (без добавок)	125	6	4	11	109	241
	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	21	131	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Итого за Завтрак	535	34	30	66	679	
Завтрак II	Киви свежие	280	2	1	23	132	16
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	480	3	1	43	224	
Обед	Салат из редиса с огурцами и яйцом с соусом салатным для ДП	130	4	16	4	176	43
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	300	2	4	11	86	78
	Гуляш из мяса отварного (из говядины)	120	19	20	6	283	144
	Макароны отварные с маслом сливочным	170	7	5	41	236	113
	Компот из мандарин	200			16	67	208
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
	Итого за Обед	1 108	45	49	161	1271	
Полдник	Пицца школьная	100	12	14	32	298	264
	Компот из плодов свежих (яблок)	200			18	76	199
	Итого за Полдник	300	12	14	50	374	
Ужин	Огурец свежий	70	1		2	10	69
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для детей дошкольного и школьного возраста с маслом сливочным	250		7		65	162
	Чай зеленый	200			10	43	223
	Печенье сахарное (фасованное)	20	2	2	15	84	283
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
	Итого за Ужин	670	12	12	86	500	
Ужин II	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
Итого за Ужин II	180	5	5	8	97		
Итого за день	3 273	111	111	414	3145		

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с изделиями макаронными рец.1	200	6	7	20	122	97
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Какао с молоком	200	4	4	15	114	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Итого за Завтрак	470	15	14	66	401	
Завтрак II	Апельсины свежие	280	3	1	23	120	12
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	4	1	43	212	
Обед	Сельдь с луком рец.1	120	15	12	3	178	68
	Суп крестьянский с крупой рец.2	300	3	7	17	144	85
	Язык отварной	120	33	25	6	358	140
	Картофель в молоке рец.1	300	8	14	48	352	183
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	200			14	60	203
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
Итого за Обед	1 228	72	62	171	1515		
Полдник	Булочка молочная	100	9	5	55	298	259
	Компот из сухих фруктов (изюма)	200	1		27	110	210
	Итого за Полдник	300	10	5	82	408	
Ужин	Салат "Витаминный" с соусом салатным для ДП рец.1	120	1	36	11	374	26
	Рыба тушенная (филе окуня) с овощами	130	15	9	6	170	129
	Рис отварной рец.2	170	4	4	33	185	176
	Чай с лимоном	200			10	42	225
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	60	4	1	24	121	266,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами	70	5	2	36	183	265
	Итого за Ужин	750	29	52	120	1075	
Ужин II	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,5-3,2% (с фруктово-ягодными добавками)	210	7	6	22	168	233
Итого за Ужин II		210	7	6	22	168	
Итого за день		3 438	137	140	504	3779	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев "Геркулес")	200	8	11	27	233	102
	Сыр полутвердый порциями	30	7	9		109	3
	Зефир неглазированный (порционный)	20			16	65	271
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	200	3	3	15	100	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Итого за Завтрак	510	23	25	89	664	
	Завтрак II						
	Бананы свежие	280	4	1	59	269	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	5	1	79	361	
Обед	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	120	1	9	3	95	37
	Суп картофельный с фрикадельками мясными рец.2	300	10	12	22	236	89
	Бефстроганов из мяса отварного	120	21	30	7	381	142
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	170	10	10	44	300	174
	Кисель из ягод быстрозамороженных (из черной смородины)	200			21	86	217
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
	Итого за Обед	1 098	55	65	180	1521	
Полдник	Оладьи с яблоками	100	8	6	38	234	247
	Мед натуральный (порционный)	20			16	65	244
	Компот из ягод быстрозамороженных (брусники)	200			14	61	204
	Итого за Полдник	320	8	6	68	360	
	Ужин						
	Кукуруза консервированная со сливочным маслом	100	2	2	12	74	112
	Котлеты рубленные из птицы (филе цыплят-бройлеров)	120	20	23	19	324	170
	Макароны отварные с маслом сливочным	170	7	5	41	236	113
	Компот из плодов свежих (яблок)	200			18	76	199
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
Итого за Ужин		720	38	33	149	1008	
Ужин II	Ацидофилин или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	231
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	118	
Итого за день		3 328	135	136	573	4032	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая на молоке	200	10	12	41	306	110
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Пастила в ассортименте	40			32	130	275
	Чай с сахаром	200	1		10	44	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Итого за Завтрак		510	16	15	114	645	
Завтрак II							
	Мандарины свежие	280	2	1	21	106	17
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	3	1	41	198	
Обед							
	Салат "Степной" из различных овощей с растительным маслом	120	2	12	10	159	41
	Рассольник Ленинградский рец.2	300	4	6	24	165	80
	Котлеты рыбные любительские	120	15	4	7	127	133
	Картофель отварной рец.3	350	14	15	41	357	182
	Компот из ягод быстрозамороженных (клюквы)	200			13	55	201
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
Итого за Обед		1 278	48	41	178	1286	
Полдник							
	Плюшка "Московская"	100	9	9	62	367	262
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	200			14	60	203
Итого за Полдник		300	9	9	76	427	
Ужин							
	Салат из свеклы с яблоком с растительным маслом	120	1	6	14	117	56
	Пудинг из риса с мясом отварным со сливочным маслом	250	25	35	43	588	156
	Компот из ягод быстрозамороженных (черной смородины)	200			17	69	200
	Шоколад порционный	20	2	7	10	111	277
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
Итого за Ужин		720	37	51	143	1183	
Ужин II							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		3 468	119	122	571	3883	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая на молоке	200	8	11	27	233	109
	Колбаса вареная (отварная) порциями	30	4	7		77	4
	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	21	131	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	50	4	1	26	131	265
	Итого за Завтрак	480	20	22	74	572	
Завтрак II							
	Яблоки свежие	280	1	1	27	132	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II	480	2	1	47	224		
Обед							
	Салат овощной с редькой и яблоками с соусом салатным для ДП рец.2	120	2	13	8	157	31
	Борщ сибирский	300	6	5	23	163	74
	Фрикадельки мясные	35	7	6		85	75
	Биточки рубленые из птицы паровые	120	19	27	12	364	169
	Фасоль овощная отварная со сливочным маслом	150	4	6	5	91	177
	Компот из вишни и яблок	200			24	100	213
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
	Итого за Обед	1 113	51	61	155	1383	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	100	8	7	44	266	249
	Компот из сухофруктов (курага)	200	1		27	110	209
Итого за Полдник	300	9	7	71	376		
Ужин							
	Горошек зеленый консервированный с маслом сливочным	100	3	3	6	61	111
	Жаркое по-домашнему	350	26	32	34	511	146
	Изделия кондитерские пряничные заварные (мини-пряники)	40	2	2	30	146	285
	Чай с лимоном	200			10	42	225
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
Итого за Ужин	820	40	40	139	1058		
Ужин II							
	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
Итого за Ужин II	200	6	6	8	112		
Итого за день		3 393	128	137	494	3725	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный запеченный рец. 1	150	16	21	3	260	115
	Сыр полутвердый порциями	25	6	7		91	3
	Какао с молоком	200	4	4	15	114	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Итого за Завтрак	435	31	34	49	622	
Завтрак II	Груши свежие	280	1	1	29	132	15
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	480	2	1	49	224	
Обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	40		7	4	57	287
	Винегрет овощной рец. 1	100	1	10	7	129	71
	Суп картофельный с перцем сладким	300	3	12	15	177	86
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	120	19	18	8	274	157
	Капуста тушенная рец.1	250	6	11	29	240	186
	Кисель из ягод быстрозамороженных (из черной смородины)	200			21	86	217
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
Итого за Обед	1 198	42	62	167	1386		
Полдник	Слойка свердловская	100	8	13	51	360	270
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
	Итого за Полдник	300	14	19	60	480	
Ужин	Помидоры свежие	100	1		4	24	70
	Изделия колбасные вареные для детского питания (сардельки)	100	11	24		261	166
	Макароны отварные с маслом сливочным	200	8	6	48	278	113
	Компот из мандарин	200			16	67	208
	Вафли порционные	20	1	1	15	71	278
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	50	3	1	20	101	266,01
	Итого за Ужин	730	29	34	134	959	
Ужин II	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	118	
Итого за день		3 343	124	156	467	3789	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная жидкая на молоке	200	6	8	38	249	107
	Печенье сухое (крекер)	30	2	3	23	125	284
	Йогурт для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	110	6	4	9	96	242
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	200	3	3	15	100	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Итого за Завтрак		600	22	20	116	727	
Завтрак II							
	Бананы свежие	280	4	1	59	269	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	5	1	79	361	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом рец. 2	150	1	18	3	180	38
	Суп-пюре из цветной капусты рец.1	300	3	5	16	118	99
	Гренки из хлеба пшеничного	35	4	2	28	145	100
	Запеканка картофельная с мясом рец.1	350	41	39	59	707	159
	Компот из ягод быстрозамороженных (брусники)	200			14	61	204
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
Итого за Обед		1 183	59	67	183	1529	
Полдник							
	Сырники из творога рец.1	140	25	17	31	384	120
	Соус абрикосовый	30			20	79	194
	Компот из плодов свежих (яблок)	200			18	76	199
Итого за Полдник		370	25	17	69	539	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания рец.3	120	2	11	9	143	72
	Тефтели мясные школьные рец.1	120	14	16	14	263	150
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	170	10	10	44	300	174
	Соус сметанный с томатом и луком рец.1	50	2	9	4	106	190
	Компот из плодов свежих (груши) рец.1	200			27	110	198
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
Итого за Ужин		790	37	49	157	1220	
Ужин II							
	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
Итого за Ужин II		180	5	5	8	97	
Итого за день		3 603	153	159	612	4473	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое	250	38	25	35	521	125
	Паста шоколадная	20	2	6	11	107	276
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	30	8	6		84	6
	Чай с сахаром	200	1		10	44	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Итого за Завтрак		560	54	39	87	913	
Завтрак II							
	Киви свежие	280	2	1	23	132	16
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	3	1	43	224	
Обед							
	Салат картофельный с редькой с соусом салатным для ДП	130	2	10	15	154	46
	Щи из шпината рец.1	300	4	5	11	104	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	4	3		47	119
	Плов из отварной птицы	300	24	33	54	609	171
	Компот из яблок с лимоном	200			25	103	215
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
Итого за Обед		1 148	47	55	188	1440	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с рисом и яйцом)	100	9	6	49	281	250
	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	200			22	93	219
Итого за Полдник		300	9	6	71	374	
Ужин							
	Салат из моркови с изюмом с соусом салатным для ДП рец.1	120	1	11	16	174	51
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески)	120	19	16	20	258	134
	Пюре картофельное рец.1	280	11	13	26	260	185
	Чай с лимоном	200			10	42	225
	Мармелад жележный в ассортименте	20			16	64	274
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
Итого за Ужин		870	40	43	147	1096	
Ужин II							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,5-3,2% (с фруктово-ягодными добавками)	210	7	6	22	168	233
Итого за Ужин II		210	7	6	22	168	
Итого за день		3 568	160	150	558	4215	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая на молоке	200	5	2	29	206	103
	Колбаса вареная (отварная) порциями	30	4	7		77	4
	Творожок детский с фруктово-ягодной начинкой промышленного производства	100	9	5	4	89	127
	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	21	131	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Итого за Завтрак		590	27	19	85	660	
Завтрак II							
	Мандарины свежие	280	2	1	21	106	17
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	3	1	41	198	
Обед							
	Салат картофельный с кукурузой и морковью с растительным маслом	120	2	8	11	121	32
	Суп картофельный с бобовыми (горох) рец. 1	300	8	6	26	186	91
	Суфле рыбное (филе минтая) с сливочным маслом	140	24	12	6	231	131
	Рис отварной рец.2	180	4	5	35	196	176
	Компот из плодов свежих (груши) рец.1	200			27	110	198
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
	Итого за Обед		1 128	51	35	188	1267
Полдник							
	Сосиска запеченная в тесте	100	9	13	22	247	263
	Чай зеленый	200			10	43	223
Итого за Полдник		300	9	13	32	290	
Ужин							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным для ДП рец.1	120	14	6	5	131	62
	Рагу из птицы рец.1	320	27	25	31	461	167
	Компот из ягод быстрозамороженных (черной смородины)	200			17	69	200
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Итого за Ужин		770	50	34	112	959	
Ужин II							
	Ацидофилин или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	231
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 468	146	108	466	3492	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) на молоке	200	8	12	38	292	106
	Филе лосося (форель)	35	6	2	8	74	9
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Какао с молоком	200	4	4	15	114	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Итого за Завтрак		505	23	21	92	645	
Завтрак II							
	Бананы свежие	280	4	1	59	269	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	5	1	79	361	
Обед							
	Салат "Степной" из различных овощей с растительным маслом	120	2	12	10	159	41
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	2	6	15	125	73
	Гуляш из мяса отварного (из свинины)	120	11	29	5	328	145
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	170	10	10	44	300	174
	Компот из апельсинов	200			14	60	207
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
Итого за Обед		1 098	38	61	171	1395	
Полдник							
	Булочка с изюмом	100	9	9	52	319	256
	Компот из сухих фруктов (чернослив)	200			54	224	211
Итого за Полдник		300	9	9	106	543	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания рец.3	120	2	11	9	143	72
	Голубцы "ленивые" с отварным мясом	320	30	29	31	515	164
	Шоколад порционный	20	2	7	10	111	277
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	200			14	60	203
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
Итого за Ужин		790	43	50	123	1127	
Ужин II							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		3 353	124	147	590	4215	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец.1	200	6	7	20	122	97
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	200	3	3	15	100	228
	Мармелад жележный в ассортименте	20			16	64	274
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Итого за Завтрак		550	22	20	82	546	
Завтрак II							
	Апельсины свежие	280	3	1	23	120	12
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	4	1	43	212	
Обед							
	Салат из редиса с огурцами и яйцом с соусом салатным для ДП	130	4	16	4	176	43
	Щи по-уральски (с крупой) рец.1	300	3	5	10	99	77
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски (филе трески) с соусом молочным	400	34	27	41	528	130
	Кисель из ягод быстрозамороженных (клюквы)	200			20	83	216
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
Итого за Обед		1 218	54	52	158	1309	
Полдник							
	Запеканка творожная рец.1	200	33	22	35	455	123
	Соус ягодный рец.1	30			17	71	195
	Компот из сухих фруктов (изюма)	200	1		27	110	210
Итого за Полдник		430	34	22	79	636	
Ужин							
	Салат из моркови, яблок и апельсинов с йогуртным продуктом	120	1		11	51	47
	Шницель рубленный куриный (филе цыплят-бройлеров)	110	17	16	16	279	173
	Ризото	180	4	15	40	311	286
	Чай с молоком	200	2	2	10	59	226
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	60	4	1	24	121	266,01
Итого за Ужин		730	33	36	132	978	
Ужин II							
	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
Итого за Ужин II		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 608	153	137	502	3793	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром запеченый	150	18	23	3	288	117
	Горошек зеленый консервированный с маслом сливочным	70	2	2	4	42	111
	Печенье сахарное (фасованное)	20	2	2	15	84	283
	Йогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (без добавок)	125	6	4	11	109	241
	Чай с сахаром	200	1		10	44	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Итого за Завтрак		625	34	33	74	724	
Завтрак II							
	Груши свежие	280	1	1	29	132	15
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	2	1	49	224	
Обед							
	Салат "Летний" с растительным маслом рец.1.	100	3	8	6	112	24
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	300	7	6	26	186	90
	Котлета мясная (говядина и свинина)	120	19	29	22	381	148
	Макароны отварные с маслом сливочным	170	7	5	41	236	113
	Компот из ягод быстрозамороженных (клубники)	200			18	76	202
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
Итого за Обед		1 078	49	52	196	1414	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	100	8	15	48	220	251
	Компот из сухофруктов (курага)	200	1		27	110	209
Итого за Полдник		300	9	15	75	330	
Ужин							
	Кукуруза консервированная со сливочным маслом	100	2	2	12	74	112
	Печень тушенная в соусе сметанном	120	19	24	11	334	147
	Рис отварной рец.2	180	4	5	35	196	176
	Зефир неглазированный (порционный)	20			16	65	271
	Компот из вишни и яблок	200			24	100	213
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
Итого за Ужин		750	34	34	157	1067	
Ужин II							
	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 433	134	141	559	3877	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	200	8	11	36	277	108
	Творожок детский с фруктово-ягодной начинкой промышленного производства	100	9	5	4	89	127
	Сыр полутвердый порциями	25	6	7		91	3
	Изделия кондитерские пряничные заварные (мини-пряники)	20	1	1	15	73	285
	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	21	131	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	70	5	2	36	183	265
	Итого за Завтрак	615	33	29	112	844	
Завтрак II	Яблоки свежие	280	1	1	27	132	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	480	2	1	47	224	
Обед	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	150	1	11	4	118	37
	Суп с макаронными изделиями рец.2	300	3	6	20	145	82
	Биточки рубленые из птицы паровые	120	19	27	12	364	169
	Картофель запеченный с яйцом и помидорами со сливочным маслом	300	20	37	41	582	181
	Компот из мандарин	200			16	67	208
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
Итого за Обед	1 258	56	85	176	1699		
Полдник	Блины рец. 1	100	8	7	37	239	246
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	65	193
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
	Итого за Полдник	320	15	15	57	424	
	Ужин	Огурец консервированный	120	1		2	16
Шницель мясной (свинина)		120	17	37	21	435	154
Рагу овощное с соусом томатным рец. 1		300	5	13	30	259	180
Чай с лимоном		200			10	42	225
Батон Нарезной Детский с витаминами		60	5	2	31	157	265
Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный		70	4	1	28	141	266,01
Итого за Ужин		870	32	53	122	1050	
Ужин II	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
	Итого за Ужин II	180	5	5	8	97	
Итого за день		3 723	143	188	522	4338	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	10	14	37	313	114
	Колбаса вареная (отварная) порциями	30	4	7		77	4
	Какао с молоком	200	4	4	15	114	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Итого за Завтрак	470	23	27	83	661	
Завтрак II	Бананы свежие	280	4	1	59	269	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	480	5	1	79	361	
Обед	Салат из свежих огурцов с перцем с растительным маслом	120	1	9	3	93	53
	Свекольник со сметаной	300	3	6	21	152	295
	Жаркое по-домашнему	400	30	37	39	584	146
	Компот из плодов свежих (яблок)	200			18	76	199
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
	Итого за Обед	1 208	47	56	164	1328	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	13	11	46	340	255
	Отвар из шиповника	200	1		16	77	197
	Итого за Полдник	300	14	11	62	417	
Ужин	Салат картофельный с растительным маслом	150	3	15	19	227	34
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески)	120	19	16	20	258	134
	Капуста цветная с маслом сливочным	180	5	8	8	127	178
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Мармелад жележный в ассортименте	40			32	128	274
	Кисель из ягод быстрозамороженных (брусника)	200			21	87	218
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
	Итого за Ужин	880	44	49	159	1220	
Ужин II	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,5-3,2% (с фруктово-ягодными добавками)	210	7	6	22	168	233
	Итого за Ужин II	210	7	6	22	168	
Итого за день		3 548	140	150	569	4155	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая на молоке	200	8	11	27	233	109
	Сыр полутвердый порциями	25	6	7		91	3
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Паста шоколадная	20	2	6	11	107	276
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	200	3	3	15	100	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Итого за Завтрак		565	32	36	84	783	
Завтрак II							
	Киви свежие	280	2	1	23	132	16
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	3	1	43	224	
Обед							
	Салат картофельный с кальмарами с соусом салатным для ДП рец.1	150	8	16	17	243	66
	Суп из овощей рец. 2	300	3	6	15	129	87
	Азу из мяса отварного	110	17	19	6	266	141
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	170	10	10	44	300	174
	Компот из плодов свежих (груши) рец.1	200			27	110	198
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	7					10
Итого за Обед		1 117	51	55	192	1471	
Полдник							
	Сдоба с маком	100	5	5	46	258	268
	Компот из сухофруктов (курага)	200	1		27	110	209
Итого за Полдник		300	6	5	73	368	
Ужин							
	Салат "Витаминный" с соусом салатным для ДП рец.1	120	1	36	11	374	26
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для детей дошкольного и школьного возраста с маслом сливочным	250		7		65	162
	Пастила в ассортименте	20			16	65	275
	Чайный напиток	200			10	42	224
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
Итого за Ужин		720	10	46	96	844	
Ужин II							
	Ацидофилин или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	231
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 382	108	149	496	3808	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная с изюмом	200	33	24	40	493	124
	Молоко сгущенное с сахаром	40	3	4	23	131	193
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	40	10	8		112	6
	Чай с сахаром	200	1		10	44	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	50	4	1	26	131	265
	Итого за Завтрак	530	51	37	99	911	
	Завтрак II	Апельсины свежие	280	3	1	23	120
Сок фруктовый в ассортименте		200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	4	1	43	212	
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем с растительным маслом	150	2	15	5	168	297
	Рассольник Ленинградский рец.2	300	4	6	24	165	80
	Пудинг из вермишели с отварным мясом	240	23	31	45	337	155
	Компот из апельсинов	200			14	60	207
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
	Итого за Обед	1 078	42	56	171	1153	
	Полдник	Пицца школьная	100	12	14	32	298
Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)		200			14	60	203
Итого за Полдник		300	12	14	46	358	
Ужин	Сельдь с луком рец.1	100	12	10	2	149	68
	Котлеты рубленные из птицы (филе цыплят-бройлеров)	120	20	23	19	324	170
	Пюре картофельное рец.1	300	12	14	28	279	185
	Компот из ягод быстрозамороженных (черной смородины)	200			17	69	200
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
	Итого за Ужин	850	53	50	125	1119	
Ужин II	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
	Итого за Ужин II	180	6	5	19	144	
Итого за день		3 418	168	163	503	3897	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев "Геркулес")	200	8	11	27	233	102
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Печенье овсянное (фасованое)	20	2	4	13	88	281
	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	21	131	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Итого за Завтрак	490	19	21	92	617	
Завтрак II	Бананы свежие	280	4	1	59	269	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	480	5	1	79	361	
Обед	Салат из морской капусты с растительным маслом	40		7	4	57	287
	Винегрет овощной рец. 1	100	1	10	7	129	71
	Суп-пюре из картофеля рец. 2	300	5	6	25	174	98
	Гренки из хлеба пшеничного	30	4	1	24	124	100
	Рыба (филе окуня) припущенная	150	33	6	1	193	128
	Рис отварной рец.2	180	4	5	35	196	176
	Кисель из плодов или ягод свежих (клубника)	200			21	89	220
	Батон Нарезной Детский с витаминами	70	5	2	36	183	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
	Итого за Обед	1 158	57	38	185	1306	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком	100	7	6	50	283	248
	Компот из ягод быстрозамороженных (клюквы)	200			13	55	201
	Итого за Полдник	300	7	6	63	338	
Ужин	Огурец свежий	70	1		2	10	69
	Рагу из птицы рец.1	320	27	25	31	461	167
	Компот из сухих фруктов (чернослив)	200			54	224	211
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
Итого за Ужин	720	37	28	146	993		
Ужин II	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
	Итого за Ужин II	200	6	6	8	112	
Итого за день		3 348	131	100	573	3727	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" на молоке	200	6	8	35	241	104
	Сыр полутвердый порциями	25	6	7		91	3
	Вафли порционные	20	1	1	15	71	278
	Какао с молоком	200	4	4	15	114	229
	Батон Нарезной Детский с витаминами	50	4	1	26	131	265
Итого за Завтрак		495	21	21	91	648	
Завтрак II							
	Мандарины свежие	280	2	1	21	106	17
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	3	1	41	198	
Обед							
	Салат из моркови, яблок и апельсинов с йогуртным продуктом	120	1		11	51	47
	Суп картофельный рец.2	300	3	3	24	136	81
	Голубцы "ленивые" с отварным мясом	320	30	29	31	515	164
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	200			14	60	203
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
	Итого за Обед		1 128	47	36	163	1185
Полдник							
	Ватрушка с сыром	100	16	13	30	303	253
	Компот из сухих фруктов (изюма)	200	1		27	110	210
Итого за Полдник		300	17	13	57	413	
Ужин							
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом рец.3	120	2	11	10	152	44
	Суфле из отварной птицы	120	19	27	11	360	168
	Картофель отварной рец.3	300	12	13	35	306	182
	Шоколад порционный	20	2	7	10	111	277
	Чай зеленый	200			10	43	223
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
Итого за Ужин		890	44	61	135	1270	
Ужин II							
	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 493	138	138	495	3832	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет, смешанный с продуктами мясными для школьного питания, запеченный (ветчина)	150	19	21	3	282	118
	Огурец свежий	70	1		2	10	69
	Творожок детский с фруктово-ягодной начинкой промышленного производства	100	9	5	4	89	127
	Печенье сахарное (фасованное)	20	2	2	15	84	283
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	200	3	3	15	100	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	50	4	1	26	131	265
Итого за Завтрак		590	38	32	65	696	
Завтрак II							
	Яблоки свежие	280	1	1	27	132	22
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	2	1	47	224	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с соусом салатным для ДП	120	4	23	15	283	54
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	300	2	4	11	86	78
	Бефстроганов из мяса отварного	120	21	30	7	381	142
	Каша гречневая рассыпчатая рец.1	170	10	10	44	300	174
	Компот из ягод быстрозамороженных (клубники)	200			18	76	202
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
Итого за Обед		1 098	50	71	178	1549	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с мясом и луком	100	17	22	42	398	252
	Компот из плодов свежих (яблок)	200			18	76	199
Итого за Полдник		300	17	22	60	474	
Ужин							
	Кукуруза консервированная со сливочным маслом	100	2	2	12	74	112
	Плов из отварной птицы	300	24	33	54	609	171
	Компот из ягод быстрозамороженных (брусники)	200			14	61	204
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
Итого за Ужин		730	35	38	139	1042	
Ужин II							
	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
Итого за Ужин II		180	5	5	8	97	
Итого за день		3 378	147	169	497	4082	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	200	8	11	36	277	108
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	30	8	6		84	6
	Чай с сахаром	200	1		10	44	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Итого за Завтрак	490	22	19	77	562	
Завтрак II	Груши свежие	280	1	1	29	132	15
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	480	2	1	49	224	
Обед	Салат картофельный с редькой и яблоком рец.1	150	6	8	10	141	35
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	2	6	15	125	73
	Перец фаршированный мясом и рисом в томатном соусе	250	21	23	26	398	163
	Компот из мандарин	200			16	67	208
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
	Итого за Обед	1 088	42	41	150	1154	
Полдник	Сдоба с повидлом	100	7	4	57	293	269
	Молоко питьевое для ДП (ультрапастеризованное) в индивидуальной упаковке	200	6	6	9	120	230
	Итого за Полдник	300	13	10	66	413	
Ужин	Салат из свежих огурцов с растительным маслом рец. 2	150	1	18	3	180	38
	Жаркое по-домашнему	350	26	32	34	511	146
	Изделия кондитерские пряничные заварные (мини-пряники)	40	2	2	30	146	285
	Компот из сухофруктов (курага)	200	1		27	110	209
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
	Итого за Ужин	870	39	55	153	1245	
Ужин II	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,5-3,2% (с фруктово-ягодными добавками)	210	7	6	22	168	233
	Итого за Ужин II	210	7	6	22	168	
Итого за день		3 438	125	132	517	3766	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое	250	38	25	35	521	125
	Молоко сгущенное с сахаром	40	3	4	23	131	193
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	21	131	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Итого за Завтрак		560	50	35	110	948	
Завтрак II							
	Бананы свежие	280	4	1	59	269	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	5	1	79	361	
Обед							
	Салат "Витаминный" с соусом салатным для ДП рец.1	120	1	36	11	374	26
	Суп картофельный с перцем сладким	300	3	12	15	177	86
	Шницель мясной (свинина)	120	17	37	21	435	154
	Картофель запеченный с яйцом и помидорами со сливочным маслом	300	20	37	41	582	181
	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	200			22	93	219
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
Итого за Обед		1 228	54	126	193	2084	
Полдник							
	Сосиска запеченная в тесте	100	9	13	22	247	263
	Компот из яблок с лимоном	200			25	103	215
Итого за Полдник		300	9	13	47	350	
Ужин							
	Икра кабачковая для детского питания рец.3	120	2	11	9	143	72
	Рыба тушенная (филе окуня) с овощами	180	21	13	9	235	129
	Рис отварной рец.2	180	4	5	35	196	176
	Вафли порционные	20	1	1	15	71	278
	Чай с лимоном	200			10	42	225
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
Итого за Ужин		830	37	33	137	985	
Ужин II							
	Ацидофилин или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	231
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 598	161	214	574	4846	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая на молоке	200	5	2	29	206	103
	Сыр полутвердый порциями	25	6	7		91	3
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	8	7		95	119
	Какао с молоком	200	4	4	15	114	229
	Печенье затяжное (фасованное)	20	2	2	14	83	282
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Итого за Завтрак		565	30	24	89	746	
Завтрак II							
	Киви свежие	280	2	1	23	132	16
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	3	1	43	224	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с перцем с растительным маслом	150	1	11	4	116	53
	Юшка картофельная с кабачками и помидорами	300	3	10	19	183	88
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	120	19	18	8	274	157
	Пюре картофельное рец.1	300	12	14	28	279	185
	Компот из ягод быстрозамороженных (клубники)	200			18	76	202
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
Итого за Обед		1 258	48	57	160	1351	
Полдник							
	Ватрушка с джемом	100	6	9	58	398	254
	Компот из плодов свежих (груши) рец.1	200			27	110	198
Итого за Полдник		300	6	9	85	508	
Ужин							
	Огурец консервированный	100	1		2	13	7
	Язык отварной	120	33	25	6	358	140
	Макароны отварные с маслом сливочным	200	8	6	48	278	113
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	111	212
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
Итого за Ужин		750	51	34	141	1058	
Ужин II							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	6	5	19	144	233,01
Итого за Ужин II		180	6	5	19	144	
Итого за день		3 533	144	130	537	4031	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец.1	200	6	7	20	122	97
	Масло сладко-сливочное (порционное)	10		1		8	2
	Изделия кондитерские пряничные заварные (мини-пряники)	20	1	1	15	73	285
	Кофейный напиток на молоке (цикорий)	200	3	3	15	100	228
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Итого за Завтрак		490	15	14	81	460	
Завтрак II							
	Мандарины свежие	280	2	1	21	106	17
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	3	1	41	198	
Обед							
	Салат картофельный с растительным маслом	150	3	15	19	227	34
	Суп картофельный с бобовыми (горох) рец. 1	300	8	6	26	186	91
	Суфле паровое из мяса отварного	120	23	31	7	400	158
	Капуста тушенная рец.1	250	6	11	29	240	186
	Кисель из ягод быстрозамороженных (брусника)	200			21	87	218
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
Итого за Обед		1 208	53	67	185	1563	
Полдник							
	Пудинг из творога запеченный рец.2	200	34	21	43	484	122
	Соус абрикосовый	30			20	79	194
	Компот из плодов свежих (яблок)	200			18	76	199
Итого за Полдник		430	34	21	81	639	
Ужин							
	Салат из моркови с растительным маслом рец. 2	150	2	11	14	161	48
	Рыба (филе окуня), запеченная под соусом для детского питания	150	34	28	6	418	132
	Картофель в молоке рец.1	220	6	10	36	258	183
	Чай с сахаром	200	1		10	44	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01	
Итого за Ужин		850	52	52	125	1179	
Ужин II							
	Кефир или другие напитки кисломолочные для ДП	200	6	6	8	112	236
Итого за Ужин II		200	6	6	8	112	
Итого за день		3 658	163	161	521	4151	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая пшенная с тыквой	200	9	13	41	317	105
	Филе лосося (семга)	35	6	2	8	74	8
	Зефир неглазированный (порционный)	20			16	65	271
	Чай с сахаром	200	1		10	44	221
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
Итого за Завтрак		515	21	17	106	657	
Завтрак II							
	Бананы свежие	280	4	1	59	269	13
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
Итого за Завтрак II		480	5	1	79	361	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с растительным маслом рец. 1	150	2	23	6	240	39
	Суп картофельный из рыбных консерв (горбуша)	300	12	6	17	169	96
	Жаркое по-домашнему	350	26	32	34	511	146
	Компот из ягод быстрозамороженных (вишни)	200			14	60	203
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
	Итого за Обед		1 188	53	65	154	1403
Полдник							
	Булочка "Любимая"	100	9	5	52	287	258
	Компот из плодов свежих (груши) рец.1	200			27	110	198
Итого за Полдник		300	9	5	79	397	
Ужин							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с соусом салатным для ДП	120	4	23	15	283	54
	Птица отварная (филе цыплят)	150	36	30	1	423	172
	Рис с овощами	200	5	6	45	249	139
	Печенье овсянное (фасованое)	40	4	7	25	176	281
	Отвар из шиповника	200	1		16	77	197
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
Итого за Ужин		840	59	69	161	1506	
Ужин II							
	Простокваша или другие напитки кисломолочные	200	6	6	8	118	239
Итого за Ужин II		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 523	153	163	587	4442	

Рацион: Школьники 12-18

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная жидкая на молоке	200	6	8	38	249	107
	Колбаса вареная (отварная) порциями	30	4	7		77	4
	Йогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (без добавок)	125	6	4	11	109	241
	Напиток кофейный на молоке	200	4	3	21	131	227
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Итого за Завтрак	615	25	24	101	723	
Завтрак II	Апельсины свежие	280	3	1	23	120	12
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	92	196
	Итого за Завтрак II	480	4	1	43	212	
Обед	Салат из редиса с огурцами и яйцом с соусом салатным для ДП	130	4	16	4	176	43
	Щи из шпината рец.1	300	4	5	11	104	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	4	3		47	119
	Шницель рыбный натуральный (треска)	170	26	18	16	260	136
	Картофель тушеный с луком рец.1	350	6	20	49	400	184
	Компот из ягод быстрозамороженных (клюквы)	200			13	55	201
	Батон Нарезной Детский с витаминами	100	8	3	51	262	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	80	5	1	32	161	266,01
	Соль пищевая йодированная	8					10
	Итого за Обед	1 368	57	66	176	1465	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	100	8	7	44	266	249
	Компот из сухих фруктов (изюма)	200	1		27	110	210
	Итого за Полдник	300	9	7	71	376	
Ужин	Салат "Летний" с соусом салатным для ДП рец.1.	120	3	14	7	164	25
	Пудинг из вермишели с отварным мясом	240	23	31	45	337	155
	Чай с лимоном	200			10	42	225
	Батон Нарезной Детский с витаминами	60	5	2	31	157	265
	Хлеб "Дарницкий" ржано-пшеничный	70	4	1	28	141	266,01
	Итого за Ужин	690	35	48	121	841	
Ужин II	Ряженка или другие кисломолочные продукты для ДП	180	5	5	8	97	238
Итого за Ужин II	180	5	5	8	97		
Итого за день		3 633	135	151	520	3714	

Итого за период	97 203	3920	4080	14851	111359	
Среднее значение за период		140	145,7	530,4	3977,1	

Составил _____ Колесникова Окс

Утвердил _____