



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»
(ГБНОУ «Балтийский берег»)

РАСПОРЯЖЕНИЕ

«22» мая 2026 года

№ 545-р

Санкт-Петербург

**Об утверждении меню рационов горячего питания в каникулярный
период 2026 года**

С учетом требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:

1. Утвердить цикличное 21-дневное сбалансированное меню рационов горячего питания для обеспечения питанием в детских оздоровительно-образовательных лагерях согласно Приложениям 1 и 2 к настоящему распоряжению.

2. Утвердить цикличное сбалансированное меню рационов горячего питания для обеспечения питанием в лагере дневного пребывания согласно Приложениям 3 и 4 к настоящему распоряжению.

3. Директорам ДООЛ «Заря» Матросову А.С., и.о. директора ДООЛ «Молодежное» Ожиганову О.Ю., директору ДООЛ «Солнечный» Маслову А.В., директору тэб «Школьная» Закалюжной С.О. обеспечить контроль за организацией питания детей и отдыхающих в соответствии с меню, утвержденными настоящим распоряжением.

4. Главному бухгалтеру Тенишевой Р.И. организовать контроль за расходованием продуктов питания согласно утвержденным нормам.

5. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя директора по коммерческой деятельности Левченко М.Н.

Генеральный директор
ГБНОУ «Балтийский берег»

А.А. Заикин

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЛОК 7-11 лет		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМл	200	11	14	40	320	94,04
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
	Итого за Завтрак	455	22	32	77	667	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (100)	80	1	8	6	98	21
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ(350)	250	9	8	25	176	63,02
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	9	10	10	132	125
	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИРл	200	3	30	31	388	8,52
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1		35	143	211
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	Итого за Обед	900	30	57	148	1101	
Полдник	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4		24	119	332,04
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
	Итого за Полдник	450	6	1	62	285	
Ужин 1-й	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	100	1		2	12	0,07
	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫл	100	23	21	7	274	182,02
	КАПУСТА ТУШЕНАЯл	200	5	6	20	133	233,01
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	Итого за Ужин 1-й	670	36	28	85	643	
Ужин 2-й	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2	200	6	6	9	116	194
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
Итого за Ужин 2-й		250	10	6	33	235	
Итого за день		2 725	104	124	405	2931	

Рацион: ЛОК 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6	7	29	205	90,01
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
Итого за Завтрак		475	17	24	67	609	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1	4	6	70	14
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ КУРАл	250	2	4	14	100	49,02
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫл	100	11	10	2	93	169,01
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯл	200	174	128	858	362	230
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Обед		900	196	147	956	932	
Полдник	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	91	78
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
	Итого за Полдник	500	11	6	42	257	
Ужин 1-й	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (100)	80	1		2	9	0,1
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ И ЛУКОМл	100	27	37	5	290	183,1
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮл	200	4	4	26	164	107,01
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	Итого за Ужин 1-й	650	39	42	89	687	
Ужин 2-й	КЕФИР	206	6	7	8	122	195
	СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	2	2	43	195	330,03
	Итого за Ужин 2-й	256	8	9	51	317	
Итого за день		2 781	271	228	1205	2802	

Рацион: ЛОК 7-11 лет		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	200	8	7	36	232	92,01
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
Итого за Завтрак		445	19	17	74	515	
Обед							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (80)	80	1		2	12	0,02
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И КРУПОЙ	250	2	4	13	88	76,01
	КУРА ПОРЦИОННОл	100	25	28	1	285	167,03
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	200	7	6	47	255	87,01
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИл	200			26	101	209,07
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Обед		900	42	39	130	905	
Полдник							
	ВАФЛИ	50	1	2	39	177	330
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	БАНАНЫ	200	1		8	192	350,03
Итого за Полдник		450	3	2	65	445	
Ужин 1-й							
	ВИНЕГРЕТл	100	1	10	7	125	31
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИл	100	17	14	9	211	171,01
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙл	200	4	5	38	192	333,02
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Ужин 1-й		670	29	30	110	752	
Ужин 2-й							
	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2	200	6	6	9	116	194
	КЕКС	50	4		24	119	332,1
Итого за Ужин 2-й		250	10	6	33	235	
Итого за день		2 715	103	94	412	2852	

Рацион: ЛОК 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИл	180	26	22	42	425	1,04
	ДЖЕМ	30			21	80	32
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
Итого за Завтрак		445	32	34	100	780	
Обед							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (80)	80	1		2	11	0,06
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	250	2	4	6	60	46,01
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (минтай)	100	13	5	7	105	151,01
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕл	200	4	6	34	186	226,05
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Обед		900	28	16	125	669	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙл	100	7	11	35	263	5,06
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		500	9	12	73	429	
Ужин 1-й							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РАСТ МАСЛОМл	100	1	10	5	114	29
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (говядина)л	200	6	6	5	90	181,03
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Ужин 1-й		570	14	17	66	428	
Ужин 2-й							
	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2	200	6	6	9	116	194
	МАРМЕЛАД	50	4		24	119	332,03
Итого за Ужин 2-й		250	10	6	33	235	
Итого за день		2 665	93	85	397	2541	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	КАША ДРУЖБА НА МОЛОКЕ ^{кл}	200	6	10	27	220	97,03
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
Итого за Завтрак		475	17	27	65	624	
Обед							
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (КУСОЧКОМ)	80	1		2	11	0,03
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ^{мл}	250	8	4	27	160	100,04
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ ^л	100	24	14	4	145	183,11
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	5	6	51	273	232
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200			37	148	215
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Обед		900	45	25	162	901	
Полдник							
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	91	78
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ГРУШИ СВЕЖИЕ	200	1	1	19	84	350,01
Итого за Полдник		500	11	6	41	251	
Ужин 1-й							
	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	80			4	19	0,04
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	8	8	17	179	179
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Ужин 1-й		580	15	9	77	422	
Ужин 2-й							
	КЕФИР	206	6	7	8	122	195
	ЗЕФИР	60	5		29	143	332,02
Итого за Ужин 2-й		266	11	7	37	265	
Итого за день		2 721	99	74	382	2463	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6	7	29	205	90,01
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
Итого за Завтрак		475	17	24	66	598	
Обед							
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕл	250	4	5	13	111	58,03
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	100	17	14	9	211	171
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯл	200	174	128	858	362	230
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Обед		820	203	148	956	991	
Полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4		24	119	332,04
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		450	6	1	62	285	
Ужин 1-й							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВл	100	1	10	2	103	28,02
	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ (свин)	200	18	25	23	305	164
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Ужин 1-й		570	26	36	81	632	
Ужин 2-й							
	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2	200	6	6	9	116	194
	СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	2	2	43	195	330,03
Итого за Ужин 2-й		250	8	8	52	311	
Итого за день		2 565	260	217	1217	2817	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	2		4	23	3,01
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	29	4	307	111,02
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2		13	44	299,08
Итого за Завтрак		485	28	41	58	649	
Обед							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (80)	80	1		2	12	0,02
	РАССОЛЬНИК	250	4	5	17	115	56,03
	ЛЕНИНГРАДСКИЙ(гов)л						
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСАл	100	18	21	6	227	168,02
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	200	7	6	47	255	87,01
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			28	114	209
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Обед		900	37	33	141	887	
Полдник							
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	АПЕЛЬСИНЫ	200	2		16	80	350,02
Итого за Полдник		450	7		58	275	
Ужин 1-й							
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	34	25	6	237	182,06
	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИРл	200	3	30	31	388	8,52
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Ужин 1-й		570	44	56	93	849	
Ужин 2-й							
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125	125	4	4	14	100	45
	МАРМЕЛАД	50	4		24	119	332,03
Итого за Ужин 2-й		175	8	4	38	219	
Итого за день		2 580	124	134	388	2879	

Рацион: ЛОК 7-11 лет		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	8	6	39	238	190
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
Итого за Завтрак		445	19	16	76	510	
Обед							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (80)	80	1		2	12	0,02
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И КРУПОЙ	250	2	4	13	88	76,01
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	9	10	10	132	125
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4	6	34	186	226,05
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1		35	143	211
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Обед		900	24	21	135	725	
Полдник							
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	91	78
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ГРУШИ СВЕЖИЕ	200	1	1	19	84	350,01
Итого за Полдник		500	11	6	41	251	
Ужин 1-й							
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	10	13	10	262	170
	ОВОЩНОЕ РАГУ (1в)	200	3	6	16	97	128,04
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207			15	62	198
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Ужин 1-й		577	20	20	82	585	
Ужин 2-й							
	КЕФИР	206	5	6	8	116	195,01
	КЕКС	50	4		24	119	332,1
Итого за Ужин 2-й		256	9	6	32	235	
Итого за день		2 678	83	69	366	2306	

Рацион: ЛОК 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМл	200	11	14	40	320	94,04
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		475	22	31	78	724	
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИл	250	8	4	27	160	100,04
	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ	100	20	19	17	286	177
	КАПУСТА ТУШЕНАЯл	200	5	6	20	133	233,01
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (80)	80	1		2	11	0,06
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			28	114	209
Итого за Обед		900	41	30	135	868	
Полдник							
	КЕКС	50	4		24	119	332,1
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	БАНАНЫ	200	1		8	192	350,03
Итого за Полдник		450	6		50	387	
Ужин 1-й							
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫл	110	9	10	5	118	106,02
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕл	200	4	6	34	186	226,05
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (КУСОЧКОМ)	80	1		2	11	0,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
Итого за Ужин 1-й		660	21	17	97	539	
Ужин 2-й							
	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2	200	6	6	9	116	194
	СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	2	2	43	195	330,03
Итого за Ужин 2-й		250	8	8	52	311	
Итого за день		2 735	98	86	412	2829	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙл	180	26	22	42	425	1,01
	ДЖЕМ	30			21	80	32
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
Итого за Завтрак		445	32	34	100	780	
Обед							
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	2	4	14	100	49,02
	КУРАл						
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИл	100	17	14	9	211	171,01
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯл	200	174	128	858	362	230
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1	4	6	70	14
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03	
Итого за Обед		900	202	151	963	1050	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	91	78
	АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	200					160
Итого за Полдник		500	10	5	22	167	
Ужин 1-й							
	КУРА ПОРЦИОННОл	100	25	28	1	285	167,03
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	3	6	14	120	129
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Ужин 1-й		570	35	35	71	629	
Ужин 2-й							
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125	125	4	4	14	100	45
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	50	7	4	21	148	331
Итого за Ужин 2-й		175	11	8	35	248	
Итого за день		2 590	290	233	1191	2874	

Рацион: ЛОК 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	200	8	7	36	232	92,01
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	4	1	19	66	299,08
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		485	23	26	93	656	
Обед							
	РАССОЛЬНИК	250	4	5	17	115	56,03
	ЛЕНИНГРАДСКИЙ(гов)л						
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2	5	8	88	14
	КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	100	18	15	16	221	86
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	200	7	6	47	255	87,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200			37	148	215
Итого за Обед		920	38	32	166	991	
Полдник							
	СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	2	2	43	195	330,03
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	СЛИВА СВЕЖАЯ	200					174
Итого за Полдник		450	3	2	61	271	
Ужин 1-й							
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮл	100	24	14	4	145	183,11
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙл	200	4	5	38	192	333,02
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	100	1		2	12	0,07
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200			22	90	185,01
Итого за Ужин 1-й		670	36	20	107	603	
Ужин 2-й							
	КЕФИР	206	5	6	8	116	195,01
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
Итого за Ужин 2-й		256	9	6	32	235	
Итого за день		2 781	109	86	459	2756	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6	7	29	205	90,01
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	Итого за Завтрак	475	17	24	66	598	
Обед	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМл	250	2	6	12	100	62
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	22	20	39	426	102,01
	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	100	1		6	24	0,04
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	Итого за Обед	820	33	27	133	857	
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКАл	100	9	9	62	311	35,04
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
	Итого за Полдник	500	11	10	100	477	
Ужин 1-й	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	100	13	5	7	105	151,01
	ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (минтай)						
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙл	200	4	5	38	192	333,02
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (100)	80	1		2	9	0,1
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
	Итого за Ужин 1-й	650	25	11	103	530	
Ужин 2-й	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2	200	6	6	9	116	194
	ЗЕФИР	60	5		29	143	332,02
	Итого за Ужин 2-й	260	11	6	38	259	
Итого за день		2 705	97	78	440	2721	

Рацион: ЛОК 7-11 лет

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМл	200	8	10	37	261	96,04
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
Итого за Завтрак		455	15	24	64	531	
Обед	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	90	1		2	11	0,07
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМл	250	4	7	10	111	46,05
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ И ЛУКОМл	100	27	37	5	290	183,1
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮл	200	4	4	26	164	107,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200			22	90	185,01
Итого за Обед		910	43	49	106	830	
Полдник	КОНФЕТЫ ПОМАДНЫЕ	50	7	4	21	148	331,01
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ГРУШИ СВЕЖИЕ	200	1	1	19	84	350,01
Итого за Полдник		450	9	5	58	308	
Ужин 1-й	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ. (100)	80	1		2	9	0,1
	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	100	9	11	10	160	36
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯл	200	174	128	858	362	230
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
Итого за Ужин 1-й		650	191	140	926	755	
Ужин 2-й	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125	125	4	4	14	100	45
	СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	2	2	43	195	330,03
Итого за Ужин 2-й		175	6	6	57	295	
Итого за день		2 640	264	224	1211	2719	

Рацион: ЛОК 7-11 лет		Неделя: 2		День: воскресенье			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	29	4	307	111,02
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	2		4	23	3,01
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		465	26	41	46	616	
Обед							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (80)	80	1		2	11	0,06
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9	4	23	151	76
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫ	100	10	13	10	177	170,03
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7	6	47	255	87,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200			28	108	323
Итого за Обед		900	34	24	151	866	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	91	78
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
	БАНАНЫ	200	1		8	192	350,03
Итого за Полдник		550	15	5	54	478	
Ужин 1-й							
	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	230	37	33	7	299	166,01
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (100)	80	1	8	6	98	21
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
Итого за Ужин 1-й		580	45	42	69	621	
Ужин 2-й							
	КЕФИР	206	5	6	8	116	195,01
	ВАФЛИ	50	1	2	39	177	330
Итого за Ужин 2-й		256	6	8	47	293	
Итого за день		2 751	126	120	367	2874	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6	7	29	205	90,01
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
Итого за Завтрак		455	13	21	56	475	
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИл	250	8	4	27	160	100,04
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ И ЛУКОМл	100	27	37	5	290	183,1
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙл	100	2	2	19	96	333,02
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	4		11	60	3,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1		35	143	211
Итого за Обед		800	49	44	138	913	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	КЕКС	50	4		24	119	332,1
	АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	200					160
Итого за Полдник		450	5		42	195	
Ужин 1-й							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (100)	80	1		2	9	0,1
	БИТОЧКИ ШКОЛЬНИК	100	11	9	9	128	173,05
	КАПУСТА ТУШЕНАЯл	200	5	6	20	133	233,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
Итого за Ужин 1-й		650	24	16	87	494	
Ужин 2-й							
	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2	200	6	6	9	116	194
	ВАФЛИ	50	1	2	39	177	330
Итого за Ужин 2-й		250	7	8	48	293	
Итого за день		2 605	98	89	371	2370	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙл	180	26	22	42	425	1,01
	ДЖЕМ	30			21	80	32
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
Итого за Завтрак		445	32	34	100	780	
Обед							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ. (100)	90	1		2	10	0,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	4	7	13	125	70
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	34	25	6	237	182,06
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕл	200	4	6	34	186	226,05
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
Итого за Обед		910	51	39	131	865	
Полдник							
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙл	100	7	11	35	263	5,06
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	СЛИВА СВЕЖАЯ	200					174
Итого за Полдник		500	8	11	53	339	
Ужин 1-й							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	80	1		2	10	0,07
	ГУЛЯШ	100	15	14	3	126	169
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ	200	4	5	38	206	327
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
Итого за Ужин 1-й		650	27	20	99	566	
Ужин 2-й							
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125	125	4	4	14	100	45
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
Итого за Ужин 2-й		175	8	4	38	219	
Итого за день		2 680	126	108	421	2769	

Рацион: ЛОК 7-11 лет		Неделя: 3		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5	8	23	178	91
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		455	16	26	61	536	
Обед							
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ КУРАл	250	2	4	14	100	49,02
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫл	100	10	13	10	177	170,03
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	200	7	6	47	255	87,01
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	80	1		2	10	0,07
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200			22	90	185,01
Итого за Обед		900	27	24	136	796	
Полдник							
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИл	75	6	7	41	249	5,07
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		475	8	8	79	415	
Ужин 1-й							
	КОТЛЕТА ПО ХЛЫНОВСКИ	100	17	18	10	220	104,01
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	4	5	38	192	333,01
	ВИНЕГРЕТл	80	1	8	6	100	31
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
Итого за Ужин 1-й		650	29	32	110	736	
Ужин 2-й							
	КЕФИР	206	6	7	8	122	195
	ЗЕФИР	60	5		29	143	332,02
Итого за Ужин 2-й		266	11	7	37	265	
Итого за день		2 746	91	97	423	2748	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	8	6	39	238	190
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
Итого за Завтрак		475	19	23	76	631	
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМл	250	8	8	18	151	63,05
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	8	8	17	179	179
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (100)	80	1		2	9	0,1
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
Итого за Обед		830	25	17	113	646	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	МАРМЕЛАД	50	4		24	119	332,03
	ГРУШИ СВЕЖИЕ	200	1	1	19	84	350,01
Итого за Полдник		450	6	1	61	279	
Ужин 1-й							
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИл	100	17	14	9	211	171,01
	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	200	5	6	50	279	77,01
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	80	4	15	5	173	48
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
Итого за Ужин 1-й		650	33	36	120	887	
Ужин 2-й							
	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2	200	6	6	9	116	194
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
Итого за Ужин 2-й		250	10	6	33	235	
Итого за день		2 655	93	83	403	2678	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	200	8	7	36	232	92,01
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		455	19	25	74	590	
Обед							
	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	80			4	19	0,04
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕл	250	4	5	13	111	58,02
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	220	25	22	43	469	102,01
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			28	114	209
Итого за Обед		820	36	28	129	877	
Полдник							
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	91	78
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	БАНАНЫ	200	1		8	192	350,03
Итого за Полдник		500	11	5	30	359	
Ужин 1-й							
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	100	8	6	12	137	140,03
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	200	3	5	20	136	133
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (100)	80	1		2	9	0,1
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
Итого за Ужин 1-й		650	19	12	90	506	
Ужин 2-й							
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125	125	4	4	14	100	45
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4		24	119	332,04
Итого за Ужин 2-й		175	8	4	38	219	
Итого за день		2 600	93	74	361	2551	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	29	4	307	111,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
Итого за Завтрак		455	29	47	41	654	
Обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМл	250	4	7	10	111	46,05
	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ (гов)л	230	20	29	27	351	164,02
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	80	1		2	10	0,07
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ АПЕЛЬСИНОВ	200			28	116	211,01
	Итого за Обед		830	32	37	108	752
Полдник							
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	40	5	3	17	118	331
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	АПЕЛЬСИНЫ	200	2		16	80	350,02
Итого за Полдник		440	8	3	51	274	
Ужин 1-й							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ. (100)	80	1		2	9	0,1
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦыл	100	8	9	5	107	106,02
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	200	7	6	47	255	87,01
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
	Итого за Ужин 1-й		650	23	16	110	595
Ужин 2-й							
	КЕФИР	206	6	7	8	122	195
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
Итого за Ужин 2-й		256	10	7	32	241	
Итого за день		2 631	102	110	342	2516	

Рацион: ЛОК 7-11 лет		Неделя: 3		День: воскресенье			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	200	8	10	37	261	96,01
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		455	19	28	75	619	
Обед							
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИл	250	9	4	23	151	76
	КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ ПАРОВЫЕл	100	18	17	16	255	170,02
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	200	7	6	47	255	87,01
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ. (100)	80	1		2	9	0,1
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
Итого за Обед		900	43	28	164	977	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	КЕКС	50	4		24	119	332,1
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		450	6	1	62	285	
Ужин 1-й							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (80)	80	1		2	12	0,02
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИл	100	17	14	9	211	171,01
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕл	200	4	6	34	186	226,05
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
Итого за Ужин 1-й		650	29	21	101	633	
Ужин 2-й							
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125	125	4	4	14	100	45
	СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	2	2	43	195	330,03
Итого за Ужин 2-й		175	6	6	57	295	
Итого за день		2 630	103	84	459	2809	

Итого за период	56 179	2827	2497	11632	56805	
Среднее значение за период		134,6	118,9	553,9	2705	

Составил _____

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЛОК 12 и страше		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМл	250	13	17	51	400	94,04
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
Итого за Завтрак		505	24	35	88	747	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (100)	110	1	11	8	135	21
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ(350)	280	10	9	28	198	63,02
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	9	10	10	132	125
	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИРл	220	4	33	34	427	8,52
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1		35	143	211
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	Итого за Обед	980	32	64	156	1199	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4		24	119	332,04
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		450	6	1	62	285	
Ужин 1-й							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	100	1		2	12	0,07
	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫл	120	28	25	8	329	182,02
	КАПУСТА ТУШЕНАЯл	220	5	6	22	146	233,01
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Ужин 1-й		710	41	32	88	711	
Ужин 2-й							
	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2	200	6	6	9	116	194
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
Итого за Ужин 2-й		250	10	6	33	235	
Итого за день		2 895	113	138	427	3177	

Рацион: ЛОК 12 и страше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7	9	36	256	90,01
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
Итого за Завтрак		525	18	26	74	660	
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	110	2	6	8	96	14
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	280	2	5	15	112	49,02
	КУРАл						
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫл	120	14	12	3	112	169,01
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯл	220	192	141	944	398	230
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Обед		1 000	218	165	1046	1025	
Полдник	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	91	78
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
	Итого за Полдник	500	11	6	42	257	
Ужин 1-й	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (100)	110	1		2	12	0,1
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ И ЛУКОМл	120	32	45	6	348	183,1
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮл	220	4	5	29	181	107,01
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	Итого за Ужин 1-й	720	44	51	93	765	
Ужин 2-й	КЕФИР	206	6	7	8	122	195
	СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	2	2	43	195	330,03
	Итого за Ужин 2-й	256	8	9	51	317	
Итого за день		3 001	299	257	1306	3024	

Рацион: ЛОК 12 и страше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	25	6	7		90	69
	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	250	10	9	45	290	92,01
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
Итого за Завтрак		500	22	20	83	591	
Обед							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (80)	80	1		2	12	0,02
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И КРУПОЙ	280	2	4	15	98	76,01
	КУРА ПОРЦИОННОл	120	30	34	1	342	167,03
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	220	8	7	52	281	87,01
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИл	200			26	101	209,07
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Обед		970	48	46	137	998	
Полдник							
	ВАФЛИ	50	1	2	39	177	330
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	БАНАНЫ	200	1		8	192	350,03
Итого за Полдник		450	3	2	65	445	
Ужин 1-й							
	ВИНЕГРЕТл	110	2	11	8	137	31
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИл	120	20	17	10	254	171,01
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙл	220	4	5	42	211	333,02
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Ужин 1-й		720	33	34	116	826	
Ужин 2-й							
	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2	200	6	6	9	116	194
	КЕКС	50	4		24	119	332,1
Итого за Ужин 2-й		250	10	6	33	235	
Итого за день		2 890	116	108	434	3095	

Рацион: ЛОК 12 и страше		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИл	230	33	28	53	543	1,04
	ДЖЕМ	30			21	80	32
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
Итого за Завтрак		495	39	40	111	898	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (80)	80	1		2	11	0,06
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	280	2	4	7	68	46,01
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (минтай)	120	16	6	8	125	151,01
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕл	220	5	6	38	204	226,05
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Обед		970	32	17	131	715	
Полдник	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙл	100	7	11	35	263	5,06
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
	Итого за Полдник	500	9	12	73	429	
Ужин 1-й	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С РАСТ МАСЛОМл	120	1	12	5	137	29
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (говядина)л	250	7	8	7	112	181,03
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Ужин 1-й		640	15	21	68	473	
Ужин 2-й	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2	200	6	6	9	116	194
	МАРМЕЛАД	50	4		24	119	332,03
Итого за Ужин 2-й		250	10	6	33	235	
Итого за день		2 855	105	96	416	2750	

Рацион: ЛОК 12 и страше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	КАША ДРУЖБА НА МОЛОКЕл	250	8	13	34	274	97,03
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
Итого за Завтрак		525	19	30	72	678	
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (КУСОЧКОМ)	80	1		2	11	0,03
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИл	280	8	5	30	180	100,04
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮл	110	26	15	4	160	183,11
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	220	5	7	56	300	232
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200			37	148	215
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Обед		960	47	28	170	963	
Полдник	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	91	78
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ГРУШИ СВЕЖИЕ	200	1	1	19	84	350,01
	Итого за Полдник		500	11	6	41	251
Ужин 1-й	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	250	9	9	19	194	179
	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	110	1		6	26	0,04
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	Итого за Ужин 1-й		630	17	10	81	444
Ужин 2-й	КЕФИР	206	6	7	8	122	195
	ЗЕФИР	60	5		29	143	332,02
Итого за Ужин 2-й		266	11	7	37	265	
Итого за день		2 881	105	81	401	2601	

Рацион: ЛОК 12 и страше

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7	9	36	256	90,01
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
Итого за Завтрак		525	18	26	73	649	
Обед							
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕл	280	5	6	14	124	58,03
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	110	19	15	9	232	171
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯл	220	192	141	944	398	230
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Обед		880	224	163	1043	1061	
Полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4		24	119	332,04
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		450	6	1	62	285	
Ужин 1-й							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВл	110	1	11	3	113	28,02
	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ (свин)	250	22	32	29	382	164
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Ужин 1-й		630	30	44	88	719	
Ужин 2-й							
	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2	200	6	6	9	116	194
	СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	2	2	43	195	330,03
Итого за Ужин 2-й		250	8	8	52	311	
Итого за день		2 735	286	242	1318	3025	

Рацион: ЛОК 12 и страше		Неделя: 1			День: воскресенье		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	2		4	23	3,01
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	22	36	4	384	111,02
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
Итого за Завтрак		515	30	48	45	682	
Обед							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (80)	80	1		2	12	0,02
	РАССОЛЬНИК	280	5	6	18	129	56,03
	ЛЕНИНГРАДСКИЙ(гов)л						
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСАл	110	19	23	7	250	168,02
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	220	8	7	52	281	87,01
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			28	114	209
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Обед		960	40	37	148	950	
Полдник							
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	АПЕЛЬСИНЫ	200	2		16	80	350,02
Итого за Полдник		450	7		58	275	
Ужин 1-й							
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	120	40	30	7	284	182,06
	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИРл	230	4	34	36	447	8,52
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Ужин 1-й		620	51	65	99	955	
Ужин 2-й							
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125	125	4	4	14	100	45
	МАРМЕЛАД	50	4		24	119	332,03
Итого за Ужин 2-й		175	8	4	38	219	
Итого за день		2 720	136	154	388	3081	

Рацион: ЛОК 12 и страше		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	250	10	7	49	297	190
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2		13	44	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	63	299,09
Итого за Завтрак		515	23	17	99	613	
Обед							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (80)	80	1		2	12	0,02
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И КРУПОЙ	280	2	4	15	98	76,01
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	9	10	10	132	125
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕл	200	4	6	34	186	226,05
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1		35	143	211
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	6	1	32	110	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4		24	126	299,09
Итого за Обед		960	27	21	152	807	
Полдник							
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	91	78
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ГРУШИ СВЕЖИЕ	200	1	1	19	84	350,01
Итого за Полдник		500	11	6	41	251	
Ужин 1-й							
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	120	12	16	12	314	170
	ОВОЩНОЕ РАГУ (1в)	220	3	6	18	107	128,04
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	6	1	32	110	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4		24	126	299,09
Итого за Ужин 1-й		640	25	23	101	717	
Ужин 2-й							
	КЕФИР	206	5	6	8	116	195,01
	КЕКС	50	4		24	119	332,1
Итого за Ужин 2-й		256	9	6	32	235	
Итого за день		2 871	95	73	425	2623	

Рацион: ЛОК 12 и страше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМл	250	13	17	51	400	94,04
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3		19	101	299,09
Итого за Завтрак		540	25	34	96	842	
Обед							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (80)	80	1		2	11	0,06
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИл	280	8	5	30	180	100,04
	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ	120	24	23	21	344	177
	КАПУСТА ТУШЕНАЯл	220	5	6	22	146	233,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4		24	126	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			28	114	209
Итого за Обед		990	47	35	153	1009	
Полдник							
	КЕКС	50	4		24	119	332,1
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	БАНАНЫ	200	1		8	192	350,03
Итого за Полдник		450	6		50	387	
Ужин 1-й							
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (КУСОЧКОМ)	80	1		2	11	0,03
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫл	120	10	11	6	129	106,02
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕл	220	5	6	38	204	226,05
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	6	1	32	110	299,08
Итого за Ужин 1-й		700	24	18	108	590	
Ужин 2-й							
	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2	200	6	6	9	116	194
	СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	2	2	43	195	330,03
Итого за Ужин 2-й		250	8	8	52	311	
Итого за день		2 930	110	95	459	3139	

Рацион: ЛОК 12 и страше		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙл	230	33	28	53	543	1,01
	ДЖЕМ	30			21	80	32
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Завтрак		500	39	40	114	911	
Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2	5	8	88	14
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	280	2	5	15	112	49,02
	КУРАл						
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИл	120	20	17	10	254	171,01
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯл	220	192	141	944	398	230
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3		19	101	299,09
Итого за Обед		1 000	225	169	1057	1184	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	91	78
	АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	200					160
Итого за Полдник		500	10	5	22	167	
Ужин 1-й							
	КУРА ПОРЦИОННОл	120	30	34	1	342	167,03
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	220	3	6	15	132	129
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	60	5		29	151	299,09
Итого за Ужин 1-й		640	43	41	86	773	
Ужин 2-й							
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125	125	4	4	14	100	45
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	50	7	4	21	148	331
Итого за Ужин 2-й		175	11	8	35	248	
Итого за день		2 815	328	263	1314	3283	

Рацион: ЛОК 12 и страше		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	250	10	9	45	290	92,01
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Завтрак		510	21	27	86	661	
Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	110	2	6	8	96	14
	РАССОЛЬНИК	280	5	6	18	129	56,03
	ЛЕНИНГРАДСКИЙ(гов)л						
	КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	120	22	18	19	266	86
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	220	8	7	52	281	87,01
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200			37	148	215
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3		19	101	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
Итого за Обед		1 010	45	38	179	1109	
Полдник							
	СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	2	2	43	195	330,03
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	СЛИВА СВЕЖАЯ	200					174
Итого за Полдник		450	3	2	61	271	
Ужин 1-й							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	110	1		3	13	0,07
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮл	120	28	16	4	174	183,11
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙл	220	4	5	42	211	333,02
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200			22	90	185,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
Итого за Ужин 1-й		720	40	22	112	652	
Ужин 2-й							
	КЕФИР	206	5	6	8	116	195,01
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
Итого за Ужин 2-й		256	9	6	32	235	
Итого за день		2 946	118	95	470	2928	

Рацион: ЛОК 12 и страше		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7	9	36	256	90,01
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Завтрак		530	18	26	76	662	
Обед	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	110	1		6	26	0,04
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМл	280	2	6	13	112	62
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	31	28	55	596	102,01
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4		24	126	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
Итого за Обед		960	44	35	159	1091	
Полдник	БУЛОЧКА ВЕСНУШКАл	100	9	9	62	311	35,04
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
	Итого за Полдник	500	11	10	100	477	
Ужин 1-й	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (100)	110	1		2	12	0,1
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	120	16	6	8	125	151,01
	ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (минтай)						
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙл	220	4	5	42	211	333,02
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4		24	126	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	6	1	32	110	299,08
Итого за Ужин 1-й		750	31	12	123	644	
Ужин 2-й	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2	200	6	6	9	116	194
	ЗЕФИР	60	5		29	143	332,02
Итого за Ужин 2-й		260	11	6	38	259	
Итого за день		3 000	115	89	496	3133	

Рацион: ЛОК 12 и страше		Неделя: 2		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМл	250	9	12	46	326	96,04
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Завтрак		510	16	26	76	609	
Обед							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	110	1		3	13	0,07
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМл	280	4	8	12	124	46,05
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ И ЛУКОМл	120	32	45	6	348	183,1
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮл	230	4	5	30	189	107,01
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200			22	90	185,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
Итого за Обед		1 010	48	59	114	928	
Полдник							
	КОНФЕТЫ ПОМАДНЫЕ	50	7	4	21	148	331,01
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ГРУШИ СВЕЖИЕ	200	1	1	19	84	350,01
Итого за Полдник		450	9	5	58	308	
Ужин 1-й							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ. (100)	110	1		2	12	0,1
	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ)	120	11	14	12	191	36
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯл	200	174	128	858	362	230
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
Итого за Ужин 1-й		700	193	143	928	789	
Ужин 2-й							
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125	125	4	4	14	100	45
	СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	2	2	43	195	330,03
Итого за Ужин 2-й		175	6	6	57	295	
Итого за день		2 845	272	239	1233	2929	

Рацион: ЛОК 12 и страше		Неделя: 2		День: воскресенье			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	29	4	307	111,02
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	2		4	23	3,01
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Завтрак		470	26	41	49	629	
Обед							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (100)	110	1		2	12	0,1
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИл	280	10	5	26	169	76
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫл	120	12	16	12	212	170,03
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	230	8	7	55	294	87,01
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200			28	108	323
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
Итого за Обед		1 010	38	29	164	959	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	91	78
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
	БАНАНЫ	200	1		8	192	350,03
Итого за Полдник		550	15	5	54	478	
Ужин 1-й							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (100)	110	1	11	8	135	21
	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕл	280	45	40	9	364	166,01
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
Итого за Ужин 1-й		660	53	52	73	723	
Ужин 2-й							
	КЕФИР	206	5	6	8	116	195,01
	ВАФЛИ	50	1	2	39	177	330
Итого за Ужин 2-й		256	6	8	47	293	
Итого за день		2 946	138	135	387	3082	

Рацион: ЛОК 12 и страше

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7	9	36	256	90,01
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Завтрак		510	14	23	66	539	
Обед							
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	5		13	75	3,01
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИл	280	8	5	30	180	100,04
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ И ЛУКОМл	100	27	37	5	290	183,1
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙл	180	4	4	35	173	333,02
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1		35	143	211
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
Итого за Обед		930	52	47	159	1025	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	КЕКС	50	4		24	119	332,1
	АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	200					160
Итого за Полдник		450	5		42	195	
Ужин 1-й							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (100)	110	1		2	12	0,1
	БИТОЧКИ ШКОЛЬНИК	120	13	10	11	153	173,05
	КАПУСТА ТУШЕНАЯл	230	5	6	23	153	233,01
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
Итого за Ужин 1-й		730	26	17	92	542	
Ужин 2-й							
	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2	200	6	6	9	116	194
	ВАФЛИ	50	1	2	39	177	330
Итого за Ужин 2-й		250	7	8	48	293	
Итого за день		2 870	104	95	407	2594	

Рацион: ЛОК 12 и страше

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙл	230	33	28	53	543	1,01
	ДЖЕМ	30			21	80	32
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Завтрак		500	39	40	114	911	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (100)	110	1		2	12	0,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	280	5	7	14	139	70
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	120	40	30	7	284	182,06
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕл	220	5	6	38	204	226,05
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
Итого за Обед		1 000	59	44	137	946	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙл	120	8	13	42	315	5,06
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	СЛИВА СВЕЖАЯ	200					174
Итого за Полдник		520	9	13	60	391	
Ужин 1-й	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	110	1		3	13	0,07
	ГУЛЯШ	120	19	17	4	151	169
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ	220	4	5	42	227	327
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
Итого за Ужин 1-й		720	31	23	105	615	
Ужин 2-й	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125	125	4	4	14	100	45
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
Итого за Ужин 2-й		175	8	4	38	219	
Итого за день		2 915	146	124	454	3082	

Рацион: ЛОК 12 и страше

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6	10	29	222	91
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Завтрак		510	17	28	70	593	
Обед	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	110	1		3	13	0,07
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ КУРАл	280	2	5	15	112	49,02
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫл	120	12	16	12	212	170,03
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	220	8	7	52	281	87,01
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200			22	90	185,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
Итого за Обед		1 000	30	29	145	872	
Полдник	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИл	75	6	7	41	249	5,07
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
	Итого за Полдник		475	8	79	415	
Ужин 1-й	ВИНЕГРЕТл	110	2	11	8	137	31
	КОТЛЕТА ПО ХЛЫНОВСКИ	120	20	22	12	264	104,01
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	220	4	5	42	211	333,01
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
Итого за Ужин 1-й		720	33	39	118	836	
Ужин 2-й	КЕФИР	206	6	7	8	122	195
	ЗЕФИР	60	5		29	143	332,02
Итого за Ужин 2-й		266	11	7	37	265	
Итого за день		2 971	99	111	449	2981	

Рацион: ЛОК 12 и страше		Неделя: 3			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	250	10	7	49	297	190
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Завтрак		530	21	24	89	703	
Обед	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ. (100)	110	1		2	12	0,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМл	280	9	9	20	169	63,05
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	10	10	21	217	179
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Обед		940	28	20	119	705	
Полдник	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	МАРМЕЛАД	50	4		24	119	332,03
	ГРУШИ СВЕЖИЕ	200	1	1	19	84	350,01
	Итого за Полдник	450	6	1	61	279	
Ужин 1-й	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	150	7	29	10	324	48
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИл	110	19	15	9	232	171,01
	РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	220	5	7	55	307	77,01
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	Итого за Ужин 1-й	750	38	52	130	1087	
Ужин 2-й	МОЛОКО ВИТАМИНИЗИРОВАННОЕ 0,2	200	6	6	9	116	194
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
Итого за Ужин 2-й		250	10	6	33	235	
Итого за день		2 920	103	103	432	3009	

Рацион: ЛОК 12 и страше

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	250	10	9	45	290	92,01
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Завтрак		510	21	27	86	661	
Обед							
	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	120	1		7	29	0,04
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕл	280	5	6	14	124	58,02
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	31	28	55	596	102,01
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			28	114	209
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Обед		950	44	35	145	1027	
Полдник							
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	91	78
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	БАНАНЫ	200	1		8	192	350,03
Итого за Полдник		500	11	5	30	359	
Ужин 1-й							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ. (100)	110	1		2	12	0,1
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	120	10	7	14	165	140,03
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый	200	3	5	20	136	133
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Ужин 1-й		700	21	13	92	537	
Ужин 2-й							
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125	125	4	4	14	100	45
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4		24	119	332,04
Итого за Ужин 2-й		175	8	4	38	219	
Итого за день		2 835	105	84	391	2803	

Рацион: ЛОК 12 и страше		Неделя: 3			День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	22	36	4	384	111,02
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Завтрак		510	33	54	44	744	
Обед							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	110	1		3	13	0,07
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМл	280	4	8	12	124	46,05
	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ (гов)л	280	25	36	33	427	164,02
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ АПЕЛЬСИНОВ	200			28	116	211,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
Итого за Обед		940	37	45	117	844	
Полдник							
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	40	5	3	17	118	331
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	АПЕЛЬСИНЫ	200	2		16	80	350,02
Итого за Полдник		440	8	3	51	274	
Ужин 1-й							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (100)	110	1		2	12	0,1
	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИЦЫл	120	10	11	6	129	106,02
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	220	8	7	52	281	87,01
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			15	60	198
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Ужин 1-й		720	26	19	116	646	
Ужин 2-й							
	КЕФИР	206	6	7	8	122	195
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
Итого за Ужин 2-й		256	10	7	32	241	
Итого за день		2 866	114	128	360	2749	

Рацион: ЛОК 12 и страше		Неделя: 3			День: воскресенье		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	250	9	12	46	326	96,01
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4		24	126	299,09
Итого за Завтрак		530	22	30	96	747	
Обед							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (100)	110	1		2	12	0,1
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИл	280	10	5	26	169	76
	КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ ПАРОВЫЕл	120	22	20	19	306	170,02
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	220	8	7	52	281	87,01
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Обед		1 000	49	33	175	1075	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	КЕКС	50	4		24	119	332,1
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		450	6	1	62	285	
Ужин 1-й							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	110	1		3	13	0,07
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИл	120	20	17	10	254	171,01
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕл	220	5	6	38	204	226,05
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	88	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	76	299,09
Итого за Ужин 1-й		720	33	24	107	695	
Ужин 2-й							
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125	125	4	4	14	100	45
	СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	2	2	43	195	330,03
Итого за Ужин 2-й		175	6	6	57	295	
Итого за день		2 875	116	94	497	3097	

Итого за период	60 582	3123	2804	12464	62185	
Среднее значение за период		148,7	133,5	593,5	2961,2	

Составил _____

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМл	200	11	14	40	320	94,04
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	Итого за Завтрак	455	22	32	77	854	
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (100)	80	1	8	6	98	21
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ(350)	250	9	8	25	176	63,02
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	9	10	10	132	125
	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИРл	200	3	30	31	388	8,52
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1		35	143	211
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	Итого за Обед	900	30	57	148	1637	
Полдник	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4		24	119	332,04
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		450	6	1	62	285	
Итого за день		1 805	58	90	287	2776	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6	7	29	205	90,01
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
Итого за Завтрак		475	17	24	67	796	
Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1	4	6	70	14
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ КУРАл	250	2	4	14	100	49,02
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫл	100	11	10	2	93	169,01
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯл	200	174	128	858	362	230
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
Итого за Обед		900	196	147	956	1468	
Полдник							
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	89	78
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		500	11	6	42	255	
Итого за день		1 875	224	177	1065	2519	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	200	8	7	36	232	92,01
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
Итого за Завтрак		445	19	17	74	702	
Обед							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	80	1		2	10	0,07
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И КРУПОЙ	250	2	4	13	88	76,01
	КУРА ЖАРЕНАЯ	100	25	28	1	285	167,02
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	200	7	6	47	255	87,01
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГил	200			26	101	209,07
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
Итого за Обед		900	42	39	130	1439	
Полдник							
	ВАФЛИ	50	1	2	39	177	330
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	БАНАНЫ	200	1		8	192	350,03
Итого за Полдник		450	3	2	65	445	
Итого за день		1 795	64	58	269	2586	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИл	180	26	22	42	425	1,04
	ДЖЕМ	30			21	80	32
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125	125	4	4	14	100	45
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
Итого за Завтрак		570	36	38	114	1067	
Обед							
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	250	2	4	6	60	46,01
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (минтай)	100	13	5	7	105	151,01
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕл	200	4	6	34	186	226,05
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	Итого за Обед	820	27	16	123	1194	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙл	100	7	11	35	263	5,06
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		500	9	12	73	429	
Итого за день		1 890	72	66	310	2690	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	КАША ДРУЖБА НА МОЛОКЕл	200	6	10	27	220	97,03
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
Итого за Завтрак		475	17	27	65	811	
Обед							
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (КУСОЧКОМ)	80	1		2	11	0,03
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИл	250	8	4	27	160	100,04
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮл	100	24	14	4	145	183,11
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ	200	4	5	38	206	327
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200			37	148	215
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
Итого за Обед		900	44	24	149	1370	
Полдник							
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	89	78
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ГРУШИ СВЕЖИЕ	200	1	1	19	84	350,01
Итого за Полдник		500	11	6	41	249	
Итого за день		1 875	72	57	255	2430	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6	7	29	205	90,01
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
Итого за Завтрак		475	17	24	66	785	
Обед							
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕл	250	4	5	13	111	58,03
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	100	17	14	9	211	171
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЦВ,КАПУСТОЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕл	200	2	5	12	100	129,02
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
Итого за Обед		820	31	25	110	1265	
Полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4		24	119	332,04
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		450	6	1	62	285	
Итого за день		1 745	54	50	238	2335	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	80	1		2	10	0,07
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	29	4	307	111,02
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2		13	200	299,08
Итого за Завтрак		535	27	41	56	979	
Обед							
	РАССОЛЬНИК	250	4	5	17	115	56,03
	ЛЕНИНГРАДСКИЙ(гов)л						
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСАл	100	18	21	6	227	168,02
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	200	7	6	47	255	87,01
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			28	114	209
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
Итого за Обед		820	36	33	139	1411	
Полдник							
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	АПЕЛЬСИНЫ	200	2		16	80	350,02
Итого за Полдник		450	7		58	275	
Итого за день		1 805	70	74	253	2665	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	7	5	35	214	190
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
Итого за Завтрак		425	18	15	72	673	
Обед							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	80	1		2	10	0,07
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И КРУПОЙ	250	2	4	13	88	76,01
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	9	10	10	132	125
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4	6	34	186	226,05
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1		35	143	211
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
Итого за Обед		900	24	21	135	1259	
Полдник							
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	89	78
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ГРУШИ СВЕЖИЕ	200	1	1	19	84	350,01
Итого за Полдник		500	11	6	41	249	
Итого за день		1 825	53	42	248	2181	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМл	200	11	14	40	320	94,04
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		475	22	31	78	911	
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИл	250	8	4	27	160	100,04
	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ	100	20	19	17	286	177
	КАПУСТА ТУШЕНАЯл	200	5	6	20	133	233,01
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (100)	80	1		2	9	0,1
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			28	114	209
Итого за Обед		900	41	30	135	1402	
Полдник							
	КЕКС	50	4		24	119	332,1
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	БАНАНЫ	200	1		8	192	350,03
Итого за Полдник		450	6		50	387	
Итого за день		1 825	69	61	263	2700	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙл	180	26	22	42	425	1,01
	ДЖЕМ	30			21	80	32
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
Итого за Завтрак		445	32	34	100	967	
Обед							
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ КУРАл	250	2	4	14	100	49,02
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИл	100	17	14	9	211	171,01
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯл	200	174	128	858	362	230
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	80	1	4	6	70	14
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
Итого за Обед		900	202	151	963	1586	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	МАРМЕЛАД	50	4		24	119	332,03
	АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	200					160
Итого за Полдник		450	5		42	195	
Итого за день		1 795	239	185	1105	2748	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	200	8	7	36	232	92,01
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	17	4	5		61	69
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	4	1	19	300	299,08
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		482	22	25	93	1066	
Обед							
	РАССОЛЬНИК	250	4	5	17	115	56,03
	ЛЕНИНГРАДСКИЙ(гов)л						
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2	5	8	88	14
	КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	100	18	15	16	221	86
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	200	7	6	47	255	87,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200			37	148	215
Итого за Обед		920	38	32	166	1527	
Полдник							
	СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	2	2	43	195	330,03
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	СЛИВА СВЕЖАЯ	200					174
Итого за Полдник		450	3	2	61	271	
Итого за день		1 852	63	59	320	2864	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6	7	29	205	90,01
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
Итого за Завтрак		475	17	24	66	785	
Обед							
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМл	250	2	6	12	100	62
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	22	20	39	426	102,01
	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	100	1		6	24	0,04
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
Итого за Обед		820	33	27	133	1393	
Полдник							
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКАл	100	9	9	62	311	35,04
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		500	11	10	100	477	
Итого за день		1 795	61	61	299	2655	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМл	200	8	10	37	261	96,04
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
Итого за Завтрак		455	15	24	64	718	
Обед							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	90	1		2	11	0,07
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМл	250	4	7	10	111	46,05
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ И ЛУКОМл	100	27	37	5	290	183,1
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮл	200	4	4	26	164	107,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200			22	90	185,01
Итого за Обед		910	43	49	106	1366	
Полдник							
	КОНФЕТЫ ПОМАДНЫЕ	50	7	4	21	148	331,01
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ГРУШИ СВЕЖИЕ	200	1	1	19	84	350,01
Итого за Полдник		450	9	5	58	308	
Итого за день		1 815	67	78	228	2392	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ		Неделя: 2			День: воскресенье		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	29	4	307	111,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		435	24	41	42	780	
Обед							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ. (100)	80	1		2	9	0,1
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИл	250	9	4	23	151	76
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫл	100	10	13	10	177	170,03
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	200	7	6	47	255	87,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200			28	108	323
Итого за Обед		900	34	24	151	1400	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	89	78
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
	БАНАНЫ	200	1		8	192	350,03
Итого за Полдник		550	15	5	54	476	
Итого за день		1 885	73	70	247	2656	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	6	7	29	205	90,01
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
Итого за Завтрак		455	13	21	56	662	
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИл	250	8	4	27	160	100,04
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ И ЛУКОМл	100	27	37	5	290	183,1
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙл	100	2	2	19	96	333,02
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	4		11	60	3,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1		35	143	211
Итого за Обед		800	49	44	138	1449	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	КЕКС	50	4		24	119	332,1
	АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	200					160
Итого за Полдник		450	5		42	195	
Итого за день		1 705	67	65	236	2306	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙл	180	26	22	42	425	1,01
	ДЖЕМ	30			21	80	32
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
Итого за Завтрак		445	32	34	100	967	
Обед							
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ. (100)	90	1		2	10	0,1
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	4	7	13	125	70
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	100	34	25	6	237	182,06
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕл	200	4	6	34	186	226,05
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
Итого за Обед		910	51	39	131	1401	
Полдник							
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙл	100	7	11	35	263	5,06
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	СЛИВА СВЕЖАЯ	200					174
Итого за Полдник		500	8	11	53	339	
Итого за день		1 855	91	84	284	2707	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ		Неделя: 3			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5	8	23	178	91
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		455	16	26	61	723	
Обед							
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ КУРАл	250	2	4	14	100	49,02
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫл	100	10	13	10	177	170,03
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	200	7	6	47	255	87,01
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	80	1		2	10	0,07
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200			22	90	185,01
Итого за Обед		900	27	24	136	1332	
Полдник							
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИл	75	6	7	41	249	5,07
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		475	8	8	79	415	
Итого за день		1 830	51	58	276	2470	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	8	6	39	238	190
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
Итого за Завтрак		475	19	23	76	818	
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМл	250	8	8	18	151	63,05
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	230	8	8	17	179	179
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ. (100)	80	1		2	9	0,1
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
Итого за Обед		830	25	17	113	1182	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	МАРМЕЛАД	50	4		24	119	332,03
	ГРУШИ СВЕЖИЕ	200	1	1	19	84	350,01
Итого за Полдник		450	6	1	61	279	
Итого за день		1 755	50	41	250	2279	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	200	8	7	36	232	92,01
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		455	19	25	74	777	
Обед							
	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	80			4	19	0,04
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕл	250	4	5	13	111	58,02
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	220	25	22	43	469	102,01
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			28	114	209
Итого за Обед		820	36	28	129	1413	
Полдник							
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	89	78
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	БАНАНЫ	200	1		8	192	350,03
Итого за Полдник		500	11	5	30	357	
Итого за день		1 775	66	58	233	2547	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	18	29	4	307	111,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
Итого за Завтрак		455	29	47	41	841	
Обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМл	250	4	7	10	111	46,05
	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ (гов)л	230	20	29	27	351	164,02
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	80	1		2	10	0,07
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ АПЕЛЬСИНОВ	200			28	116	211,01
Итого за Обед		830	32	37	108	1288	
Полдник							
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	40	5	3	17	118	331
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	АПЕЛЬСИНЫ	200	2		16	80	350,02
Итого за Полдник		440	8	3	51	274	
Итого за день		1 725	69	87	200	2403	

Рацион: ЛОК 7-11 лет ТБ		Неделя: 3			День: воскресенье		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	200	8	10	37	261	96,01
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		455	19	28	75	806	
Обед							
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИл	250	9	4	23	151	76
	КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ ПАРОВЫЕл	100	18	17	16	255	170,02
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	200	7	6	47	255	87,01
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ. (100)	80	1		2	9	0,1
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
Итого за Обед		900	43	28	164	1513	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	КЕКС	50	4		24	119	332,1
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		450	6	1	62	285	
Итого за день		1 805	68	57	301	2604	

Итого за период	38 032	1701	1578	7167	53513	
Среднее значение за период		81	75,1	341,3	2548,2	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

БАЛТИЙСКИЙ БЕРЕГ

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОмл	250	13	17	51	400	94,04
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
Итого за Завтрак		505	24	35	88	934	
Обед							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (100)	110	1	11	8	135	21
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ(350)	280	10	9	28	198	63,02
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	9	10	10	132	125
	СЛОЖНЫЙ ОВОЩНОЙ ГАРНИРл	220	4	33	34	427	8,52
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1		35	143	211
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	Итого за Обед	980	32	64	156	1735	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4		24	119	332,04
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		450	6	1	62	285	
Итого за день		1 935	62	100	306	2954	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7	9	36	256	90,01
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
Итого за Завтрак		525	18	26	74	847	
Обед							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	110	2	6	8	96	14
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	280	2	5	15	112	49,02
	КУРАл						
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫл	120	14	12	3	112	169,01
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯл	220	192	141	944	398	230
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
Итого за Обед		1 000	218	165	1046	1561	
Полдник							
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	89	78
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		500	11	6	42	255	
Итого за день		2 025	247	197	1162	2663	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	250	10	9	45	290	92,01
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	25	6	7		90	69
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
Итого за Завтрак		500	22	20	83	778	
Обед							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	110	1		3	13	0,07
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И КРУПОЙ	280	2	4	15	98	76,01
	КУРА ЖАРЕНАЯ	120	30	34	1	342	167,02
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	220	8	7	52	281	87,01
	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГил	200			26	101	209,07
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
Итого за Обед		1 000	48	46	138	1535	
Полдник							
	ВАФЛИ	50	1	2	39	177	330
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	БАНАНЫ	200	1		8	192	350,03
Итого за Полдник		450	3	2	65	445	
Итого за день		1 950	73	68	286	2758	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИл	230	33	28	53	543	1,04
	ДЖЕМ	30			21	80	32
	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 0,125	125	4	4	14	100	45
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
Итого за Завтрак		620	43	44	125	1185	
Обед							
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	280	2	4	7	68	46,01
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	120	16	6	8	125	151,01
	ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (минтай)						
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕл	220	5	6	38	204	226,05
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
Итого за Обед		890	31	17	129	1240	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙл	100	7	11	35	263	5,06
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		500	9	12	73	429	
Итого за день		2 010	83	73	327	2854	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	КАША ДРУЖБА НА МОЛОКЕл	250	8	13	34	274	97,03
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	250	19	2	122	2500	299,09
Итого за Завтрак		750	36	32	182	3115	
Обед							
	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (КУСОЧКОМ)	110	1		3	15	0,03
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИл	280	8	5	30	180	100,04
	КУРИЦА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮл	110	26	15	4	160	183,11
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МОРКОВЬЮ	220	4	5	42	227	327
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200			37	148	215
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
Итого за Обед		990	46	26	157	1430	
Полдник							
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	89	78
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ГРУШИ СВЕЖИЕ	200	1	1	19	84	350,01
Итого за Полдник		500	11	6	41	249	
Итого за день		2 240	93	64	380	4794	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7	9	36	256	90,01
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
Итого за Завтрак		525	18	26	73	836	
Обед							
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕл	280	5	6	14	124	58,03
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ	110	19	15	9	232	171
	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЦВ,КАПУСТОЙ В ТОМАТНОМ СОУСЕл	220	2	5	13	110	129,02
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
Итого за Обед		880	34	27	112	1309	
Полдник							
	ПЕЧЕНЬЕ	50	4		24	119	332,04
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		450	6	1	62	285	
Итого за день		1 855	58	54	247	2430	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ		Неделя: 1			День: воскресенье		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	110	1		3	13	0,07
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	22	36	4	384	111,02
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	25	2		12	250	299,09
Итого за Завтрак		595	29	48	44	859	
Обед							
	РАССОЛЬНИК	280	5	6	18	129	56,03
	ЛЕНИНГРАДСКИЙ(гов)л						
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСАл	110	19	23	7	250	168,02
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	220	8	7	52	281	87,01
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			28	114	209
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
Итого за Обед		880	39	37	146	1474	
Полдник							
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	АПЕЛЬСИНЫ	200	2		16	80	350,02
Итого за Полдник		450	7		58	275	
Итого за день		1 925	75	85	248	2608	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	250	10	7	49	297	190
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	2		13	200	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
Итого за Завтрак		520	23	17	102	1006	
Обед							
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	110	1		3	13	0,07
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ И КРУПОЙ	280	2	4	15	98	76,01
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	9	10	10	132	125
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕл	200	4	6	34	186	226,05
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1		35	143	211
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	6	1	32	500	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4		24	500	299,09
Итого за Обед		990	27	21	153	1572	
Полдник							
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	89	78
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ГРУШИ СВЕЖИЕ	200	1	1	19	84	350,01
Итого за Полдник		500	11	6	41	249	
Итого за день		2 010	61	44	296	2827	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (ЖИДКАЯ) С МАСЛОМл	250	13	17	51	400	94,04
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3		19	400	299,09
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		540	25	34	96	1141	
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИл	280	8	5	30	180	100,04
	РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ	120	24	23	21	344	177
	КАПУСТА ТУШЕНАЯл	220	5	6	22	146	233,01
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (100)	110	1		2	12	0,1
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4		24	500	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			28	114	209
Итого за Обед		1 020	47	35	153	1696	
Полдник							
	КЕКС	50	4		24	119	332,1
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	БАНАНЫ	200	1		8	192	350,03
Итого за Полдник		450	6		50	387	
Итого за день		2 010	78	69	299	3224	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙл	230	33	28	53	543	1,01
	ДЖЕМ	30			21	80	32
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
Итого за Завтрак		500	39	40	114	1135	
Обед							
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ КУРАл	280	2	5	15	112	49,02
	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИл	120	20	17	10	254	171,01
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯл	220	192	141	944	398	230
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	2	5	8	88	14
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3		19	400	299,09
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
Итого за Обед		1 000	225	169	1057	1795	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	МАРМЕЛАД	50	4		24	119	332,03
	АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	200					160
Итого за Полдник		450	5		42	195	
Итого за день		1 950	269	209	1213	3125	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	250	10	9	45	290	92,01
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	25	6	7		90	69
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		515	22	28	86	903	
Обед							
	РАССОЛЬНИК	280	5	6	18	129	56,03
	ЛЕНИНГРАДСКИЙ(гов)л						
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	110	2	6	8	96	14
	КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	120	22	18	19	266	86
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	220	8	7	52	281	87,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3		19	400	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200			37	148	215
Итого за Обед		1 010	45	38	179	1720	
Полдник							
	СУХАРИ СДОБНЫЕ	50	2	2	43	195	330,03
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	СЛИВА СВЕЖАЯ	200					174
Итого за Полдник		450	3	2	61	271	
Итого за день		1 975	70	68	326	2894	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7	9	36	256	90,01
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
Итого за Завтрак		530	18	26	76	886	
Обед							
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМл	280	2	6	13	112	62
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	31	28	55	596	102,01
	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	110	1		6	26	0,04
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4		24	500	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
Итого за Обед		960	44	35	159	1777	
Полдник							
	БУЛОЧКА ВЕСНУШКАл	100	9	9	62	311	35,04
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		500	11	10	100	477	
Итого за день		1 990	73	71	335	3140	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ		Неделя: 2			День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМл	250	9	12	46	326	96,04
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
Итого за Завтрак		510	16	26	76	833	
Обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМл	280	4	8	12	124	46,05
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ И ЛУКОМл	120	32	45	6	348	183,1
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮл	230	4	5	30	189	107,01
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	110	1		3	13	0,07
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200			22	90	185,01
Итого за Обед		1 010	48	59	114	1464	
Полдник							
	КОНФЕТЫ ПОМАДНЫЕ	50	7	4	21	148	331,01
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ГРУШИ СВЕЖИЕ	200	1	1	19	84	350,01
Итого за Полдник		450	9	5	58	308	
Итого за день		1 970	73	90	248	2605	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ		Неделя: 2			День: воскресенье		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	15	24	3	261	111,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		410	21	36	44	784	
Обед							
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИл	280	10	5	26	169	76
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫл	120	12	16	12	212	170,03
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	230	8	7	55	294	87,01
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (100)	110	1		2	12	0,1
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200			28	108	323
Итого за Обед		1 010	38	29	164	1495	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	89	78
	ПРЯНИКИ	50	4		24	119	332,07
	БАНАНЫ	200	1		8	192	350,03
Итого за Полдник		550	15	5	54	476	
Итого за день		1 970	74	70	262	2755	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ		Неделя: 3			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	250	7	9	36	256	90,01
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	ЧАЙ С САХАРОМ	200			15	60	197
Итого за Завтрак		510	14	23	66	763	
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИл	280	8	5	30	180	100,04
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ И ЛУКОМл	100	27	37	5	290	183,1
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙл	180	4	4	35	173	333,02
	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	110	6		15	83	3,01
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1		35	143	211
Итого за Обед		940	53	47	161	1569	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	КЕКС	50	4		24	119	332,1
	АБРИКОСЫ СВЕЖИЕ	200					160
Итого за Полдник		450	5		42	195	
Итого за день		1 900	72	70	269	2527	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ		Неделя: 3			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙл	230	33	28	53	543	1,01
	ДЖЕМ	30			21	80	32
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
Итого за Завтрак		500	39	40	114	1135	
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	280	5	7	14	139	70
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	120	40	30	7	284	182,06
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕл	220	5	6	38	204	226,05
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (100)	110	1		2	12	0,1
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
Итого за Обед		1 000	59	44	137	1482	
Полдник							
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙл	120	8	13	42	315	5,06
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	СЛИВА СВЕЖАЯ	200					174
Итого за Полдник		520	9	13	60	391	
Итого за день		2 020	107	97	311	3008	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ		Неделя: 3			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	250	6	10	29	222	91
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		510	17	28	70	817	
Обед							
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ КУРАл	280	2	5	15	112	49,02
	КОТЛЕТЫ ИЗ КУРИЦЫл	120	12	16	12	212	170,03
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	220	8	7	52	281	87,01
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	110	1		3	13	0,07
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200			22	90	185,01
Итого за Обед		1 000	30	29	145	1408	
Полдник							
	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКАМИл	75	6	7	41	249	5,07
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
Итого за Полдник		475	8	8	79	415	
Итого за день		1 985	55	65	294	2640	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ		Неделя: 3			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	250	10	7	49	297	190
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5	5		118	50
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
Итого за Завтрак		530	21	24	89	927	
Обед							
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМл	280	9	9	20	169	63,05
	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	10	10	21	217	179
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ. (100)	110	1		2	12	0,1
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
Итого за Обед		940	28	20	119	1241	
Полдник							
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	МАРМЕЛАД	50	4		24	119	332,03
	ГРУШИ СВЕЖИЕ	200	1	1	19	84	350,01
Итого за Полдник		450	6	1	61	279	
Итого за день		1 920	55	45	269	2447	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	КАША ПШЕНИЧНАЯ НА МОЛОКЕ	250	10	9	45	290	92,01
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		510	21	27	86	885	
Обед							
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕл	280	5	6	14	124	58,02
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	280	31	28	55	596	102,01
	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	120	1		7	29	0,04
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200			28	114	209
Итого за Обед		950	44	35	145	1563	
Полдник							
	ТВОРОЖОК ДЕТСКИЙ	100	9	5	4	89	78
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	БАНАНЫ	200	1		8	192	350,03
Итого за Полдник		500	11	5	30	357	
Итого за день		1 960	76	67	261	2805	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	250	22	36	4	384	111,02
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4	4	25	137	204
Итого за Завтрак		510	33	54	44	968	
Обед							
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМл	280	4	8	12	124	46,05
	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ (гов)л	280	25	36	33	427	164,02
	ТОМАТЫ СВЕЖИЕ (100)	110	1		3	13	0,07
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ АПЕЛЬСИНОВ	200			28	116	211,01
Итого за Обед		940	37	45	117	1380	
Полдник							
	КОНФЕТЫ ШОКОЛАДНЫЕ	40	5	3	17	118	331
	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	АПЕЛЬСИНЫ	200	2		16	80	350,02
Итого за Полдник		440	8	3	51	274	
Итого за день		1 890	78	102	212	2622	

Рацион: ЛОК 12 и страше ТБ		Неделя: 3			День: воскресенье		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ НА МОЛОКЕ	250	9	12	46	326	96,01
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10		8		75	48
	СЫР ПОРЦИОННЫЙ	20	5	6		72	69
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	4		24	500	299,09
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4	4	26	148	53,03
Итого за Завтрак		530	22	30	96	1121	
Обед	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИл	280	10	5	26	169	76
	КОТЛЕТЫ ИЗ ИНДЕЙКИ ПАРОВЫЕл	120	22	20	19	306	170,02
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕл	220	8	7	52	281	87,01
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦ, (100)	110	1		2	12	0,1
	ХЛЕБ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	5	1	26	400	299,08
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2		15	300	299,09
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	1		35	143	211,03
Итого за Обед		1 000	49	33	175	1611	
Полдник	СОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 0,2	200	1		18	76	186
	КЕКС	50	4		24	119	332,1
	ЯБЛОКИ	200	1	1	20	90	351
	Итого за Полдник	450	6	1	62	285	
Итого за день		1 980	77	64	333	3017	

Итого за период	41 470	1909	1772	7884	60697	
Среднее значение за период		90,9	84,4	375,4	2890,3	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____