

СОГЛАСОВАНО



(дата)

УТВЕРЖДАН



Меню приготавливаемых блюд

Возраст
ная 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	10,68	11,45	50,53	295,24	268
	Булочка школьная	100	12,28	10,31	43,27	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,16	21,76	100,82	600,07	
ОБЕД	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	125,1	131
	Митбол куриный	100	17,86	22,51	36,21	381,69	412.1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	45,66	294,04	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,68	94	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	32,42	31,11	140,18	998,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	55,58	52,87	241	1599,04	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	22,75	24,70	76,36	551,3	117.1
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112.1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,41	25,1	93,4	629,14	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,28	3,22	25,05	192,8	147
	Жаркое из птицы	280	23,36	27,88	69,85	543,13	407.2
	Напиток клубничный	200	0,16	0,08	8,48	34,74	511.3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,94	31,94	133,08	916,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	56,35	57,04	226,48	1546,01	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Плюшка новомосковская	100	9,93	11,72	40,19	276,61	270
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	494.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,93	20,58	98,14	627,34	

ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	5,67	21,60	160,28	144.1
	Котлеты рыбные	100	13,10	20,61	26,37	326,87	345.2
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	4,70	46,62	270,81	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	33,88	32,53	131,9	940,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	53,81	53,11	230,04	1567,82	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	15,35	17,01	32,08	359,04	266
	Булочка домашняя	100	8,03	5,81	57,39	318	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,58	22,82	96,49	705,5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142.3
	Голубцы ленивые из кур	100	14,19	18,02	31,31	366,02	372.2
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	7,70	50,42	262,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	30,67	32,4	127,45	899,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	54,25	55,22	223,94	1604,96	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	10,90	9,98	46,17	365,3	267
	Булочка школьная	100	12,28	10,31	43,27	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,44	20,29	96,68	672,51	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	5,80	19,00	141,6	155.3
	Курица в соусе томатном	100	18,30	21,44	34,71	328,18	405
	Картофель отварной с маслом	180	3,60	4,32	36,54	290,76	426.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,58	32,46	131,41	955,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	54,02	52,75	228,09	1627,57	
День 6							
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	250	9,80	11,90	36,90	292,22	423
	Булочка ванильная	100	10,37	12,36	41,77	313,97	563
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,43	24,26	85,91	637,03	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	3,13	7,04	12,40	127,95	146
	Курица паприкаш	100	13,37	19,61	29,31	321,71	405
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,97	6,24	44,22	304,36	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,68	94	108

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	29,93	33,79	127,09	948,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	50,36	58,05	213	1585,57	
День 7 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	10,68	11,45	50,53	295,24	268
	Плюшка новомосковская	100	9,93	11,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	20,81	23,17	97,74	600,31	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,92	6,18	12,27	112,6	128.1
	Курица в соусе томатном	100	18,30	21,44	34,71	328,18	405
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	45,66	294,04	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	32,41	31,87	132,96	921,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	53,22	55,04	230,7	1521,77	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	250	22,10	23,63	73,30	550,5	302
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112.1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,76	24,03	90,34	628,34	
ОБЕД	Суп-лапша на мясном бульоне	250	3,53	5,43	8,43	131,6	157.1
	Голубцы ленивые	100	18,54	19,97	46,06	306,51	372
	Картофель отварной с маслом	180	3,60	4,32	36,54	290,76	426.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	31,13	30,62	132,19	923,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	53,89	54,65	222,53	1551,73	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Булочка ванильная	100	10,37	12,36	41,77	313,97	563
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	494.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,37	21,22	99,72	664,7	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	5,67	21,60	160,28	144.1
	Биточки рыбные	100	10,81	19,98	17,73	259,86	345.2
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	4,70	46,62	270,81	237
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	17,18	72,94	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	32,31	31,82	128,98	898,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	52,68	53,04	228,7	1562,79	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	15,35	17,01	32,08	359,04	266
	Булочка домашняя	100	8,03	7,81	57,39	318	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	23,58	24,82	96,49	705,5	

ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142,3
	Тефтели куриные	100	14,06	19,00	31,80	364,33	390,4
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	7,70	50,42	262,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	30,54	33,38	127,94	897,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	54,12	58,2	224,43	1603,27	
День 11							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	9,28	12,75	50,68	394,07	296
	Булочка школьная	100	12,28	10,31	43,27	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,82	23,06	101,19	701,28	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	5,80	19,00	141,6	155,3
	Рагу из птицы	280	23,99	26,34	85,77	639,6	407
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,67	33,04	145,93	975,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	54,49	56,1	247,12	1677	
День 12							
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	250	9,80	11,90	36,90	292,22	423
	Плюшка новомосковская	100	9,93	11,72	40,19	276,61	270
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,99	23,62	84,33	599,67	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	2,75	5,79	10,93	125,45	146,1
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	100	13,58	16,17	19,91	235,64	343
	Рис отварной	180	7,04	11,64	48,10	297,64	414
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,43	34,48	134,5	917,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	50,42	58,1	218,83	1516,96	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16260	542,41	548,02	2303,03	15861,96	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1355	54,241	54,802	230,303	1586,196	

Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 12 дней

	Масса порции и нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Суточная потребность в пищевых веществах		84,7	86,9	368,5	2585
ЗАВТРАК					
Норма завтрака	550	19,8-24,75	20,24-25,3	84,26-105,33	598,4-748
Доля суточной потребности в пищевых	550	21,94	22,89	95,10	647,62

отношении потребления пищевых веществ и энергии		26%	26%	26%	25%
ОБЕД					
Норма обеда	800	29,7-34,65	30,36-35,42	26,39-147,48	97,6-1047,2
Доля суточной потребности в пищевых	805	31,66	32,45	132,80	932,76
отношении потребления пищевых веществ и энергии		37%	37%	36%	36%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Норма завтрак, обед 50-60% с учётом дог	1350	49,5-59,4	50,6-60,72	10,65-252,71	1496-1795,2
Доля суточной потребности в пищевых	1355	53,60	55,35	227,91	1580,37
отношении потребления пищевых веществ и энергии		63%	64%	62%	61%

Среднесуточное содержание витаминов и

витамины		минеральные вещества	
С (мг/сут)	103,303	Кальций (мг/сут)	474,05
В1 (мг/сут)	1,244	Фосфор (мг/сут)	394,395
В2 (мг/сут)	1,138	Магний (мг/сут)	128,487
А (рет. экв/сут)	146	Железо (мг/сут)	12,672
Д (мкг/сут)	425	Фтор (мг/сут)	1,339