

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	11,58	6,10	26,70	231,63	260.1
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	б/н
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,51	20,68	85,04	626,67	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,75	5,75	19,10	154,65	144.1
	Тефтели куриные	100	13,03	18,24	19,29	256,62	390.4
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	4,98	42,66	229,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	27,71	30,45	115,86	817,79	
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511.2
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	10,50	11,35	40,44	244,2	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,62	11,37	49,02	278,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	58,84	62,5	249,92	1723	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	14,15	16,18	30,13	314,15	250

	Булочка с корицей	100	7,62	5,17	50,26	296,07	438
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,01	21,35	87,53	640,02	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	5,00	7,40	97	б/н
	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	115,38	131
	Рыба под маринадом	100	15,01	17,31	36,22	254,11	343
	Пюре картофельное	180	7,55	5,35	43,26	219,19	312
	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,11	31,95	133,22	830,28	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65	192,26	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,72	63	265,4	1757,56	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	250	21,20	20,70	65,20	489,4	117.1
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	б/н
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,86	21,12	84,06	569,62	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	5,80	19,00	141,6	155.3
	Котлета куриная	100	15,07	16,35	32,10	201,44	99.1
	Каша из гороха с маслом	180	7,44	6,85	31,10	283,79	418.1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,19	29,73	131,42	855,73	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158	б/н
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2	564.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,9	11,4	48,86	349,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	63,95	62,25	264,34	1774,55	
День 4							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	б/н
	Митбол куриный	100	12,37	16,60	22,80	291,78	412.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,78	4,70	46,62	270,81	237
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	б/н

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	22,13	21,73	89,58	663,33	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,31	0,10	6,97	35,35	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,28	3,22	25,05	190,45	147
	Рагу из птицы	280	20,49	25,42	66,47	472,92	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,12	29,37	130,53	851,06	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	18,80	100	Б/н
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	62,15	61,6	269,41	1855,75	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	14,63	18,94	39,23	314,2	296
	Булочка с сахаром	100	6,36	2,98	43,92	290,82	564.3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,23	21,92	90,29	634,82	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	2,62	5,85	9,45	101,82	142.2
	Плов мясной	280	21,69	22,13	71,89	570,77	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,07	31,37	124,08	901,55	
ПОЛДНИК	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.4
	Рогалик со сгущенкой	100	9,50	10,20	30,50	245,28	573.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,64	10,26	38,5	277,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,94	63,55	252,87	1814,35	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	270	15,28	17,50	32,50	339,28	250
	Джем	30	0,00	0,00	20,40	81,6	б/н
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,23	18,81	85,96	583,92	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	5,00	7,40	97	б/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128.2
	Соус Болоньезе	100	15,30	19,01	39,10	305,11	405.2

	Фузилли отварные с маслом	180	6,79	3,01	42,71	229,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,11	32,03	132,37	879,38	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Брецель	100	9,70	10,20	33,70	238,26	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,7	10,2	48,7	333,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,04	61,04	267,03	1796,56	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	250	12,62	11,35	48,28	358,53	267
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2	564.1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,36	18,75	85,68	579,53	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,31	0,10	6,97	35,35	16
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	4,00	7,00	22,10	166,6	144
	Гуляш из отварного мяса	100	15,51	16,47	25,44	260,27	367.2
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,54	29,85	132,61	870,09	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158	б/н
	Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,80	190,46	100.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,08	10,49	49,40	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,98	59,09	267,69	1798,08	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	210	17,04	20,70	41,41	380,44	302.1
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	б/н
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	б/н
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,7	22,12	81,07	568,66	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,20	5,45	17,10	130,97	134.1
	Жаркое из птицы	280	19,20	21,55	76,65	507,76	407.2
	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б/н

ИТОГО ЗА ОБЕД		890	27,98	30,31	133,03	852,07	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	18,80	100	б/н
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,58	62,93	263,4	1762,09	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	12,20	11,98	38,23	371,45	266
	Булочка с кунжутом	100	8,34	8,40	45,20	251,3	564.2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,74	20,44	90,49	650,79	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	б/н
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	3,15	6,73	8,65	144,85	157.2
	Голубцы ленивые	100	11,88	16,63	21,94	273,89	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	180	9,13	4,10	50,42	262,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,12	28,94	115,82	857,8	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511.1
	Плюшка новомосковская	100	10,20	9,60	35,20	263,4	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,32	9,62	43,78	297,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	60,18	59	250,09	1806,33	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	12,63	13,13	36,50	265,3	268
	Булочка дорожная с повидлом	100	6,83	6,72	41,30	318,05	565.1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,7	19,85	84,94	613,15	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,31	0,10	6,97	35,35	16
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142.3
	Митбол куриный	100	12,37	16,60	22,80	291,78	412.1
	Пюре картофельное	180	7,55	5,35	45,26	245,19	312
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,31	28,09	117,16	829,12	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65	192,26	543.2

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1740	57,61	57,64	246,75	1729,53	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	17500	601,99	612,6	2596,9	17817,8	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1750	60,199	61,26	259,69	1781,78	

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры,г	углеводы,г	
Суточная потребность в пищевых веществах		90	92	383	2720
ЗАВТРАК					
Норма завтрака	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%	556	20,75	20,68	86,46	613,05
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		23%	22%	23%	23%
ОБЕД					
Норма обеда	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%	894	29,43	30,21	126,61	854,49
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		33%	33%	33%	33%
ПОЛДНИК					
Норма полдника	300	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%	300	10,03	10,37	46,62	314,24
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		11%	11%	12%	12%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Норма завтрак, обед, полдник 60-75%	1650	59,4-74,25	60,72-75,9	252,78-315,99	1795,2-2244
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:	1750	60,20	61,26	259,69	1781,78
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		67%	67%	68%	69%

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	95,726	Кальций (мг/сут)	448,019	
В1 (мг/сут)	1,248	Фосфор (мг/сут)	392,059	
В2 (мг/сут)	1,057	Магний (мг/сут)	131,62	

А (рет.экв/сут)	122	Железо (мг/сут)	13,279	<p>Использованные сборники рецептур: Вне сборников Организация питания детей в ДОУ, Г.Н.Панкратова, Челябинск, 2005 г. Перевалов А.Я. Пермь, 2013г. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов. Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2010г Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред.Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011г. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.</p>
D (мкг/сут)	295	Фтор (мг/сут)	1,288	Возможные замены блюд: