



УТВЕРЖДАЮ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд

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
	Батон нарезанный	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Мясо оливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Сыр твердый порционные	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Помидоры	40	3,00	4,72	29,96	165,84	
	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	6/н
	Суп картофельный с болоньезом на курином бульоне	250	2,75	5,75	19,10	154,65	144
	Тефтели куриные	100	13,03	18,24	19,29	256,62	340
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	4,98	42,66	229,88	291
	Компот из смеси су-фруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	608
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
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
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	10,50	11,35	40,44	244,2	543
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	246,07	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	
	Семгальник	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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,11	31,95	133,22	830,28
ПОЛДНИК	Компот 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
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	499,4	117
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	
	Чай с клубничкой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	404,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,86	21,12	84,06	569,62	
ОБЕД	Сметана 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
	Каша из гречки с мясом	180	7,44	6,85	31,10	283,79	418
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PC 10,86
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,19	29,73	131,42	855,73
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158	
	Булочка с яблоком и стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2	504
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	6/н
	Митбол куриный	100	12,37	16,50	22,10	291,78	412
	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	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	22,13	21,73	88,88	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	250	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	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,12	29,37	130,53	851,06	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодово-ягодный	200	0,20	0,20	18,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	62,15	61,6	268,71	1855,75	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	14,63	18,94	39,23	314,2	290
	Булочка с сахаром	100	6,36	2,98	43,92	290,82	504,3
	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
	Плов мясной	280	21,69	22,13	71,89	570,77	200
	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	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
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
	Рогалик со сгущенкой	100	9,50	10,20	30,50	245,28	573
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	340,28	250
	Джем	30	0,00	0,00	20,40	81,6	6/н
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135	
	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	Морковь отварная	100	1,31	0,10	6,97	35,35	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128
	Соус Болоньезе	100	15,30	19,91	39,10	305,11	6/н
	Спагетти отварные с мясом	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	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,22	28,03	131,94	817,73	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Брецель	100	9,70	10,20	33,70	238,26	575
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,7	10,2	48,7	333,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,15	57,04	266,6	1734,91	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеница молотая жидкая	250	12,62	11,35	48,28	358,53	267
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2	504,1
	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	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	5,00	7,40	97	
	Суп картофельный с бобами на мясном бульоне	250	4,00	7,00	22,10	168,6	144
	Гуляш из отварного мяса	100	15,51	13,60	25,10	260,27	367
	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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,43	31,88	132,7	931,74	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158	
	Пирог мясной	100	5,88	6,49	30,80	190,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,08	10,49	49,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,87	61,12	267,78	1859,73	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	210	17,04	20,70	41,41	380,44	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	
	Чай с клубничкой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	404,1
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
	Рап-котлетки ленинградский на курином бульоне	250	3,20	5,45	17,10	130,97	134
	Жареное 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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	27,98	30,31	133,03	852,07	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодово-ягодный	200	0,20	0,20	18,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543
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	200
	Булочка с кунжутом	100	8,34	8,40	45,20	251,3	504,2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	29,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,74	20,44	90,49	650,79	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,31	0,10	6,97	35,35	16
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	3,15	6,73	8,65	144,85	157
	Голубцы ленивые	100	11,88	16,83	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	202,22	243
	Компот из см-и сушен. фруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,63	28,94	121,09	880,15	
ПОЛДНИК	Компот из замороженных ягод	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511,1
	Пюре яблоки и бананы	100	10,20	9,60	35,20	203,4	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,32	9,62	43,78	297,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	60,69	59	255,36	1828,68	
День 10							
ЗАВТРАК	Огурцы соевые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	6/н
	Плов из отварной птицы	260	19,33	22,05	64,28	482,14	406
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	22,03	22,38	83,84	579,44	
ОБЕД	Свинина отварная	100	1,50	0,10	8,80	42	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	98,58	142
	Митбол куриный	100	12,37	16,50	22,10	291,78	412
	Пюре картофельное	180	7,55	5,35	45,25	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	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,5	28,09	118,29	835,77	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из слоеного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65	192,26	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	60,13	60,17	246,78	1702,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17520	605,02	613,16	2601,16	17813,09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1752	60,502	61,316	260,116	1781,309	

	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					
Масса завтрака	570	19,33	18,423	74,406	522,1
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%	570	20,98	20,93	86,284	609,68
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		23%	23%	23%	22%
ОБЕД					
Масса обеда	890	27,31	27,612	114,410	846,21
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%	890	29,496	30,012	127,216	857,367
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		33%	33%	33%	32%
ПОЛДНИК					
Масса полдника	300	9,61	9,713	38,157	277,26
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%	300	10,026	10,374	46,616	314,242
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		11%	11%	12%	12%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Масса суточного рациона	1752	60,474	60,727	246,78	1702,47
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:	1752	60,502	61,316	260,116	1781,309
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		67%	67%	68%	65%

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
C (мг/сут)	95,726	Кальций (мг/сут)	449,019	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
B1 (мг/сут)	1,249	Фосфор (мг/сут)	602,049	
B2 (мг/сут)	1,057	Магний (мг/сут)	131,62	
A (ретинол/сут)	122	Йодинол (мг/сут)	13,279	Использованные сборники рецептов: Вне сборники: Организация питания детей в ДОО, П.Н. Панратова, Челябинск, 2005 г. Перевалов А.Я. Пермь, 2013г. Сборник рецептов блюд, напитков, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов. Сборник рецептов блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий Башкирстана, 2010г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Далишиной. - Изд. Хлеб-единформ, 1998. Сборник рецептов блюд и напитков меню для организации питания детей школьного возраста Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Моисильный М.П., Тутельян В.А., 2011г. Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2005 г.
D (мкг/сут)	205	Фтор (мг/сут)	1,299	Витаминные добавки в блюда: