

СОГЛАСОВАНО

 (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)
 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

 (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)
 30.08.2024

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	№ рецептуры
Неделя 1 День 1			
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	260
	Батон нарезной	40	
	Масло сливочное	10	105
	Сыр порциями	10	100.1
	Печенье	40	590
	Чай с сахаром	200	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	6/н
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	144.1
	Тефтели куриные	100	390.4
	Соус томатный	20	453
	Макаронные изделия отварные	180	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
Хлеб ржаной	30		
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	511.2
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	
День 2			
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	250
	Булочка с корицей	100	438
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	
	Свекольник	250	131
	Рыба под маринадом	100	343
	Пюре картофельное	180	312
	Напиток с черной смородиной	200	511.4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	614

	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	
День 3			
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	250	117.1
	Фрукт свежий, сезонный	100	
	Чай с сахаром	200	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Свекла отварная	100	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	155.3
	Котлета куриная	100	99.1
	Каша из гороха с маслом	180	418.1
	Напиток витаминизированный	200	PC 10.86.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	
	Булочка с кокосовой стружкой	100	564.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	
День 4			
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	100	б/н
	Митбол куриный	100	412.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	237
	Чай с клубникой и сахаром	200	494.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	108.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	
ОБЕД	Морковь отварная	100	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	147
	Рагу из птицы	280	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	
День 5			
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	
	Булочка с сахаром	50	564.3
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	
ОБЕД	Икра свекольная	100	119.
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	142.2
	Плов мясной	280	265
	Напиток из шиповника	200	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	

	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	
ПОЛДНИК	Напиток с черной смородиной	200	511.4
	Рогалик со сгущенкой	100	573.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	
Неделя 2 День 6			
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	270	250
	Джем	30	б/н
	Батон нарезной	50	
	Чай с сахаром	200	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	128.2
	Соус Болоньезе	100	405
	Спагетти отварные с маслом	180	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	614
	Брецель	100	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	
День 7			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	267
	Булочка с кокосовой стружкой	100	564.1
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Морковь отварная	100	16
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	144
	Гуляш из отварного мяса	100	367.2
	Рис отварной	180	414
	Напиток из вишни	200	511.2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	
	Пирог морковный	100	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	
День 8			
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	210	302.1
	Батон нарезной	40	
	Фрукт свежий, сезонный	100	
	Чай с клубникой и сахаром	200	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	б/н
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	142.3
	Жаркое из птицы	280	407.2

	Напиток с черной смородиной	200	511.4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	
День 9			
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	268
	Фрукт свежий, сезонный	100	
	Чай с сахаром	200	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Икра свекольная	100	119
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	157.1
	Митбол куриный	100	412.1
	Соус томатный	20	453
	Каша пшеничная	180	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	511.1
	Плюшка новомосковская	100	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	
День 10			
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	266
	Булочка с кунжутом	100	564.2
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	
ОБЕД	Морковь отварная	100	16
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	134.3
	Голубцы ленивые	100	372
	Пюре картофельное	180	312
	Напиток из шиповника	200	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17550	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1755	

	Масса порции нетто гр
--	-----------------------

Суточная потребность в пищевых веществах		
ЗАВТРАК		
Норма завтрака		550
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%		561
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		
ОБЕД		
Норма обеда		800
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%		894
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		
ПОЛДНИК		
Норма полдника		300
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%		300
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		
Норма завтрак, обед, полдник 60-75% с учётом дополнения к рациону 10%		1650
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:		1755
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества	
С (мг/сут)	95.726	Кальций (мг/сут)	
В1 (мг/сут)	1.248	Фосфор (мг/сут)	
В2 (мг/сут)	1.057	Магний (мг/сут)	