

И.П. Тавешковец  
 (подпись)  
 (должность)  
 2.09.2024 (ФИО)  
 (дата)

СОГЛАСОВАНО



267

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	№ рецептуры
<b>Неделя 1 День 1</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	250	260
	Батон нарезной	40	
	Масло сливочное	10	105
	Сыр порциями	10	100.1
	Печенье	40	590
	Чай с сахаром	200	143
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурцы соленые	100	б/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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Напиток из вишни	200	511.2
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	543.3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	
<b>День 2</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	250	250
	Булочка с корицей	100	438
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	614

	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	543.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	
<b>День 3</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога с ягодным соусом	250	117.1
	Фрукт свежий, сезонный	100	
	Чай с сахаром	200	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	
	Хлеб ржаной	30	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	
	Булочка с кокосовой стружкой	100	564.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	
<b>День 4</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	543.4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>	
<b>День 5</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	
	Булочка с сахаром	50	564.3
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Напиток с черной смородиной	200	511.4
	Рогалик со сгущенкой	100	573.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1790</b>	
<b>Неделя 2 День 6</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	270	250
	Джем	30	б/н
	Батон нарезной	50	
	Чай с сахаром	200	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	614
	Брецель	100	555.1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	
<b>День 7</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	250	267
	Булочка с кокосовой стружкой	100	564.1
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный продукт	200	
	Пирог морковный	100	б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	
<b>День 8</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с зеленым горошком	210	302.1
	Батон нарезной	40	
	Фрукт свежий, сезонный	100	
	Чай с клубникой и сахаром	200	494.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	543.4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	
<b>День 9</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	250	268
	Фрукт свежий, сезонный	100	
	Чай с сахаром	200	143
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>910</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из замороженной ягоды	200	511.1
	Плюшка новомосковская	100	270
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	
<b>День 10</b>			
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	266
	Булочка с кунжутом	100	564.2
	Чай с лимоном и сахаром	200	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>890</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	543.2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1740</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17550</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1755</b>	

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

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

**Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:**

витамины		минеральн ые 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)	

A (рeт.экв/сут)	122	Железо (мг/сут)	
D (мкг/сут)	295	Фтор (мг/сут)	