



УТВЕРЖДАЮ

ИП Горбулин В.В.

Горбулин В.В.

(подпись)

(дата)

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория:							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	13,20	19,48	38,72	303,56	268
	Булочка школьная	100	7,24	2,76	53,31	270,95	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
		550	20,64	22,3	99,09	602,55	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	6,42	5,75	21,85	165,17	144,1
	Тефтели куриные	100	14,24	19,02	31,77	304,7	390,4
	Соус томатный	20	0,10	1,01	1,05	13,69	453
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	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	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	910	33,25	32,52	139,23	934,32		
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Напиток клубничный	200	0,12	0,06	8,04	32,28	511,3
	Пирожки печеные из слобного теста с капустным фаршем	100	10,10	11,50	38,65	267,49	543,2
	300	10,22	11,56	46,69	299,77		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	23,47	23,15	72,20	551,22	117,2
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
		550	24,11	23,55	89,14	628,02	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	7,00	7,40	97	115
	Свекольник	250	6,85	5,27	16,75	282	131
	Рыба под маринадом	100	15,58	15,82	46,16	217,77	343
	Картофель отварной с маслом	180	3,60	4,32	29,34	170,96	426,1
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
		890	31,41	33,14	131,19	921,43	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	2,40	2,00	21,60	108	516,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	9,89	10,73	32,07	260,57	454,1
	300	12,29	12,73	53,67	368,57		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	13,15	17,63	33,88	307,08	250
	Плошка новомосковская	100	7,59	3,41	53,82	280,34	270
	Чай с яблоком	200	0,26	0,06	8,90	36,92	494,3
		550	21	21,1	96,6	624,34	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,40	5,50	19,03	150,88	155,3
	Котлета куриная	100	11,68	12,98	17,76	262,11	99,1
	Каша из гороха с маслом	180	13,08	14,05	55,09	308,36	418,1
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
		890	33,76	33,32	130,1	907,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	17,00	80	614
	Ватрушки с повидлом	100	10,04	11,78	37,66	226,93	540
	300	10,04	11,78	54,66	306,93		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	13,00	18,23	34,05	330,55	266
	Булочка домашняя	100	8,00	3,05	55,35	285,27	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
		550	21,2	21,34	96,46	643,86	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
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	234,04	147
	Рагу из птицы	280	21,90	29,02	64,44	490,05	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	

ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	31,53	32,97	128,5	911,78	
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	11,88	50,04	509.1
ПОЛДНИК	Косичка с сахаром	100	10,92	11,56	40,61	306,49	555.1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	11,12	11,76	52,49	356,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	63,85	66,07	277,45	1912,17	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	12,60	19,33	35,75	300,2	267
	Булочка школьная	100	7,24	2,76	53,31	270,95	574
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,08	22,09	96,2	600,95	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	8,48	6,88	10,58	120,3	142.2
	Плов со свиной	280	19,27	25,13	77,35	580,1	265
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	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	33,41	35,36	129,33	922,84	
ПОЛДНИК	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	11,26	12,30	42,03	267,3	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,52	12,32	50,09	300,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	65,01	69,77	275,62	1824,31	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,93	17,20	21,82	270,75	165
	Булочка ванильная	100	8,25	4,37	54,77	295,83	563
	Чай с яблоком	200	0,26	0,06	8,90	36,92	494.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,44	21,63	85,49	603,5	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	7,00	7,40	97	115
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	2,35	4,85	15,00	195,4	146.1
	Рыба под маринадом	100	15,58	15,82	46,16	217,77	343
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	4,70	46,62	270,81	237
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.7
	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	33,6	33,06	144,6	925,58	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Гребешок с повидлом	100	11,23	11,80	41,49	303,46	573
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,31	11,8	52,11	343,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	65,35	66,49	282,2	1872,98	
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	13,20	19,48	38,72	303,56	268
	Плошка новомосковская	100	7,59	3,41	53,82	280,34	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,99	22,95	99,6	611,94	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,31	0,10	6,97	35,35	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,65	4,00	10,97	165,77	128.2
	Соус Болоньезе	100	16,96	25,10	36,60	315,36	405.2
	Спагетти 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	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	31,75	32,84	129,29	898,5	
ПОЛДНИК	Напиток клубничный	200	0,12	0,06	8,04	32,28	511.3
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	11,26	12,30	42,03	267,3	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,38	12,36	50,07	299,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	64,12	68,15	278,96	1810,02	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	210	20,76	23,52	53,17	439,53	302.1
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,4	24,92	90,91	624,33	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	7,00	7,40	97	115
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	6,18	6,65	22,03	174,25	144
	Гуляш из отварной свинины	100	15,27	14,16	21,66	306,85	367.2
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Напиток из шиповника	200	0,22	0,10	10,12	41,8	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	31,47	34,17	130,73	993,43	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	22,80	100	518.1
	Пирог морковный	100	10,60	11,60	30,80	200,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,8	11,8	53,6	300,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	66,67	70,89	275,24	1918,22	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	13,15	17,63	33,88	307,08	250
	Булочка ванильная	100	8,25	4,37	54,77	295,83	563
	Чай с яблоком	200	0,26	0,06	8,90	36,92	494.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,66	22,06	97,55	639,83	
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	193,36	134.1
	Жаркое из птицы	280	24,02	26,17	72,11	523,79	407.1

Напиток ягодный		200	0,14	0,06	8,00	32,7	511,7
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	32,8	34,93	128,49	930,49	
ПОЛДНИК		200	0,00	0,00	17,00	80	614
Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом		100	11,80	12,00	36,97	225,25	454,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,8	12	53,97	305,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	66,26	68,99	280,01	1875,57	
День 10							
ЗАВТРАК							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая		250	13,00	18,23	34,05	330,55	266
Булочка домашняя		100	8,00	3,05	55,35	285,27	564
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,2	21,28	96,42	644,28	
ОБЕД							
Морковь отварная		100	1,31	0,10	6,97	35,35	16
Суп-лапша домашняя на курином бульоне		250	3,52	5,43	8,42	206,54	157,1
Голубцы ленивые из кур		100	14,38	20,60	29,47	228,47	372,2
Соус томатный		20	0,10	1,01	1,05	13,69	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	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	32,48	31,87	128,37	898,61	
ПОЛДНИК							
Компот из яблок		200	0,20	0,20	11,88	50,04	509,1
Пирожки печеные из слоного теста с картофелем		100	11,26	12,30	42,03	267,3	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,46	12,5	53,91	317,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	65,14	65,65	278,7	1860,23	
День 11							
ЗАВТРАК							
Макаронные изделия, залеченные с сыром		250	16,78	20,25	39,43	418,93	296
Булочка школьная		100	7,24	2,76	53,31	270,95	574
Чай с лимоном и сахаром		200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,26	23,01	99,88	719,68	
ОБЕД							
Свекла отварная		100	1,50	0,10	8,80	42	17
Суп картофельный с клецками вегетарианский		250	2,35	4,85	15,00	195,38	146,1
Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами		100	18,01	19,62	24,37	248,44	343
Рис отварной		180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
Напиток из шиповника		200	0,22	0,10	10,12	41,8	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	30,68	30,93	127,81	901,15	
ПОЛДНИК							
Чай с клубникой и сахаром		200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
Пирожки печеные из слоного теста с яблоком		100	10,36	12,40	45,30	266,13	543,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,62	12,42	53,36	299,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	65,56	66,36	281,05	1920,18	
День 12							
ЗАВТРАК							
Каша манная вязкая		250	13,15	17,63	33,88	307,08	250
Плюшка новомосковская		100	7,59	3,41	53,82	280,34	270
Чай с яблоком		200	0,26	0,06	8,90	36,92	494,3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21	21,1	96,6	624,34	
ОБЕД							
Икра кабачковая (промышленного производства)		100	1,20	7,00	7,40	97	115
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне		250	7,23	5,62	9,33	118,7	142,3
Тефтели куриные		100	14,24	19,02	31,77	304,7	390,4
Пюре картофельное		180	3,91	3,42	50,41	278,1	312
Напиток ягодный		200	0,14	0,06	8,00	32,7	511,7
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	30,68	35,75	128,33	943,1	
ПОЛДНИК							
Компот из смеси сухофруктов		200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем		100	9,89	10,73	32,07	260,57	454,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,97	10,73	42,69	301,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,65	67,58	267,62	1868,45	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20920	780,33	811,95	3337,22	22456,01	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1743,33	65,03	67,66	278,10	1871,33	

Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 12 дней

	Масса порции 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 веществах завтрака 20-25%	550	21,75	22,28	95,33	630,64
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		26%	26%	26%	24%
ОБЕД					
Норма обеда	800	29,7-34,65	30,36-35,42	126,39-147,46	897,6-1047,2

Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%	893	32,24	33,41	131,33	924,10
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		38%	38%	36%	36%
ПОЛДНИК					
Норма полдника	300	9,9-14,85	10,12-15,18	42,13-63,2	299,2-448,8
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%	300	11,04	11,98	51,44	316,60
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		13%	14%	14%	12%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Норма завтрак, обед, полдник 60-75% с учётом дополнения к рациону 10%	1650	59,4-74,25	60,72-75,9	252,78-315,99	1795,2-2244
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:	1743	65,03	67,66	278,10	1871,33
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		77%	78%	75%	72%

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

Витамины		Минеральные вещества	
C (мг/сут)	95,004	Кальций (мг/сут)	397,312
B1 (мг/сут)	1,262	Фосфор (мг/сут)	482,621
B2 (мг/сут)	1,079	Магний (мг/сут)	170,718
A (рет. экв/сут)	107	Железо (мг/сут)	12,099
D (мкг/сут)	311	Фтор (мг/сут)	1,457