

СОГЛАСОВАНО
 Директор МАОУ Лицей «Звезда»
 (подпись)
 (должность)
 30.07.2024
 (дата)

МАОУ Лицей «Звезда»
 ОГРН 1206400000000
 ИНН 6452143037

Возрастная категория: 12 лет и старше



УТВЕРЖДАЮ
 ИП Горбулин В.В.
 Горбулин В.В.
 (подпись)
 (ФИО)
 31.07.2024
 (дата)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
 ГОРБУЛИН
 Виктор Владимирович
 ИНН 6425000000339
 САРАТОВ

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	10,68	11,45	50,53	295,24	268
	Булочка школьная	100	12,28	10,31	43,27	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,16	21,76	100,82	600,07	
ОБЕД	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	125,1	131
	Митбол куриный	100	17,86	22,51	36,21	381,69	412.1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	45,66	294,04	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,68	94	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	32,42	31,11	140,18	998,97	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	10,23	10,96	38,65	261,49	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,47	11,02	48,81	303,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	66,05	63,89	289,81	1902,67	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	22,75	24,70	76,36	551,3	117.1
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112.1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,41	25,1	93,4	629,14	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,28	3,22	25,05	192,8	147
	Жаркое из птицы	280	23,36	27,88	69,85	543,13	407.2
	Напиток клубничный	200	0,16	0,08	8,48	34,74	511.3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,94	31,94	133,08	916,87	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	2,40	2,70	21,60	108	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	9,90	10,30	32,07	271,23	454.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,3	13	53,67	379,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	68,65	70,04	280,15	1925,24	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Плюшка новомосковская	100	9,93	11,72	40,19	276,61	270
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	494.4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,93	20,58	98,14	627,34	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	5,67	21,60	160,28	144.1
	Котлеты рыбные	100	13,10	20,61	26,37	326,87	345.2
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	4,70	46,62	270,81	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	33,88	32,53	131,9	940,48	
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0,12	0,2	8,58	34,34	511.2
	Ватрушки с повидлом	100	10,48	11,23	41,66	278,88	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,6	11,43	50,24	313,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	64,41	64,54	280,28	1881,04	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	15,35	17,01	32,08	359,04	266
	Булочка домашняя	100	8,03	5,81	57,39	318	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,58	22,82	96,49	705,5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142.3
	Голубцы ленивые из кур	100	14,19	18,02	31,31	366,02	372.2
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	7,70	50,42	262,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	30,67	32,4	127,45	899,46	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Косичка с сахаром	100	10,23	11,35	35,61	267,6	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,23	11,35	50,61	362,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	64,48	66,57	274,55	1967,56	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	10,90	9,98	46,17	365,3	267
	Булочка школьная	100	12,28	10,31	43,27	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,44	20,29	96,68	672,51	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	5,80	19,00	141,6	155.3
	Курица в соусе томатном	100	18,30	21,44	34,71	328,18	405
	Картофель отварной с маслом	180	3,60	4,32	36,54	290,76	426.1

	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,58	32,46	131,41	955,06	
ПОЛДНИК	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511,4
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	11,69	11,58	35,26	282,21	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,83	11,64	43,26	314,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	65,85	64,39	271,35	1942,48	
День 6							
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	250	9,80	11,90	36,90	292,22	423
	Булочка ванильная	100	10,37	12,36	41,77	313,97	563
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,43	24,26	85,91	637,03	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	3,13	7,04	12,40	127,95	146
	Курица паприкаш	100	13,37	19,61	29,31	321,71	405
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,97	6,24	44,22	304,36	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	29,93	33,79	127,09	948,54	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Гребешок с повидлом	100	9,71	11,23	38,65	265,36	573
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,01	11,35	47,83	305,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	60,37	69,4	260,83	1890,67	
День 7 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	10,68	11,45	50,53	295,24	268
	Плюшка новомосковская	100	9,93	11,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,81	23,17	97,74	600,31	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1,92	6,18	12,27	112,6	128,1
	Курица в соусе томатном	100	18,30	21,44	34,71	328,18	405
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	45,66	294,04	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,41	31,87	132,96	921,46	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	11,69	11,58	35,26	282,21	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,93	11,64	45,42	324,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	65,15	66,68	276,12	1846,12	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	250	22,10	23,63	73,30	550,5	302
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112,1
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,76	24,03	90,34	628,34	
ОБЕД	Суп-лапша на мясном бульоне	250	3,53	5,43	8,43	131,6	157,1
	Голубцы ленивые	100	18,54	19,97	46,06	306,51	372
	Картофель отварной с маслом	180	3,60	4,32	36,54	290,76	426,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	31,13	30,62	132,19	923,39	
ПОЛДНИК	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8	32,7	511,4
	Пирог морковный	100	11,70	11,25	37,80	272,3	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,84	11,31	45,8	305	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	65,73	65,96	268,33	1856,73	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Булочка ванильная	100	10,37	12,36	41,77	313,97	563
	Чай ягодный	200	0,22	0,06	7,20	29,08	494,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,37	21,22	99,72	664,7	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	5,67	21,60	160,28	144,1
	Биточки рыбные	100	10,81	19,98	17,73	259,86	345,2
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	4,70	46,62	270,81	237
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	17,18	72,94	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	32,31	31,82	128,98	898,09	
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0,12	0,2	8,58	34,34	511,2
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	10,59	11,36	43,56	270,16	454,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,71	11,56	52,14	304,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	63,39	64,6	280,84	1867,29	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	15,35	17,01	32,08	359,04	266
	Булочка домашняя	100	8,03	7,81	57,39	318	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,58	24,82	96,49	705,5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142,3
	Тефтели куриные	100	14,06	19,00	31,80	364,33	390,4
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	7,70	50,42	262,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	30,54	33,38	127,94	897,77	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	11,69	11,58	35,26	282,21	543,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,69	11,58	50,26	377,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	65,81	69,78	274,69	1980,48	
День 11							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	9,28	12,75	50,68	394,07	296
	Булочка школьная	100	12,28	10,31	43,27	276,37	574
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,82	23,06	101,19	701,28	

ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	5,80	19,00	141,6	155,3
	Рагу из птицы	280	23,99	26,34	85,77	639,6	407
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,68	94	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,67	33,04	145,93	975,72	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	22,80	100	518,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	11,10	10,58	22,30	266,13	543,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,3	10,78	45,1	366,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	65,79	66,88	292,22	2043,13	
День 12							
ЗАВТРАК	Капуста тушеная	250	9,80	11,90	36,90	292,22	423
	Плюшка новомосковская	100	9,93	11,72	40,19	276,61	270
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,99	23,62	84,33	599,67	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	2,75	5,79	10,93	125,45	146,1
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	13,58	16,17	19,91	235,64	343
	Рис отварной	180	7,04	11,64	48,10	297,64	414
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,68	94	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,43	34,48	134,5	917,29	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	9,90	10,30	32,07	271,23	454,1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,98	10,3	42,69	311,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	60,4	68,4	261,52	1828,63	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		19860	655,31	663,33	2788,34	19212,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1655	65,531	66,333	278,834	1921,274	

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	21,94	22,89	95,10	647,62
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		26%	26%	26%	25%
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%	805	31,66	32,45	132,80	932,76
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		37%	37%	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	11,07	11,41	47,99	330,63
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		13%	13%	13%	13%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Норма завтрак, обед, полдник 60-75% с учетом 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%:	1655	64,67	66,76	275,89	1911,00
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		76%	77%	75%	74%

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества	
С (мг/сут)	103,303	Кальций (мг/сут)	474,05
В1 (мг/сут)	1,244	Фосфор (мг/сут)	394,395
В2 (мг/сут)	1,138	Магний (мг/сут)	128,487
А (рет. экв/сут)	146	Железо (мг/сут)	12,672
Д (мкг/сут)	425	Фтор (мг/сут)	1,339