

Согласовано
 (подпись)
 (ФИО)
 (дата)

УТВЕРЖАЮ
 ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"
 (подпись)
 (ФИО)
 (дата)



Меню приготавливаемых блюд



Возрастная категория: 12 лет и старше

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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,64	22,3	99,09	602,55	
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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	33,25	32,52	139,23	934,32	
ПОЛДНИК	Напиток клубничный	200	0,12	0,06	8,04	32,28	511,3
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	10,10	11,50	38,65	267,49	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	11,56	46,69	299,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	64,11	66,38	285,01	1836,64	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,11	23,55	89,14	628,02	
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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,41	33,14	131,19	921,43	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,29	12,73	53,67	368,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	67,81	69,42	274	1918,02	
День 3							
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	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	33,76	33,32	130,1	907,95	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,04	11,78	54,66	306,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	64,8	66,2	281,36	1839,22	
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,2	21,34	96,46	643,86	
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	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,53	32,97	128,5	911,78	
ПОЛДНИК	Компот из яблок	200	0,20	0,20	11,88	50,04	509,1
	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 пшенная 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
	Плюшка 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
	Фузилли 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, плодовой, 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	
		890	32,8	34,93	128,49	930,49	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	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 сдобного 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, запеченные 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 сдобного 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	
С (мг/сут)	95,004	Кальций (мг/сут)	397,312
В1 (мг/сут)	1,262	Фосфор (мг/сут)	482,621
В2 (мг/сут)	1,079	Магний (мг/сут)	170,718
А (рет.экв/сут)	107	Железо (мг/сут)	12,099
В (мг/сут)	311	Витамин (мг/сут)	1,457



СОГЛАСОВАНО

(подпись)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд



УТВЕРЖДАЮ

ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"

Выходен И.А.

(подпись)

(ФИО)

(дата)

Возрастная
категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	9,76	15,58	30,98	223,16	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,2	18,4	91,35	522,15	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5,14	4,60	17,48	132,14	144.1
	Тефтели куриные	90	12,82	17,12	28,59	246,96	390.4
	Соус томатный	20	0,10	1,01	1,05	13,69	453
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	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		780	28,79	27,84	120,63	777,77	
ПОЛДНИК	Напиток клубничный	200	0,12	0,06	8,04	32,28	511.3
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	10,10	11,50	38,65	267,49	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	11,56	46,69	299,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	56,21	57,8	258,67	1599,69	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	19,58	18,52	57,76	440,98	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,22	18,92	74,7	517,78	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	4,20	4,44	58,2	115
	Свекольник	200	4,68	4,22	13,40	225,6	131
	Рыба под маринадом	90	14,22	14,24	36,93	195,99	343
	Картофель отварной с маслом	150	3,00	3,60	24,45	142,47	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	
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,8	26,99	110,76	775,96	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,29	12,73	53,67	368,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	59,31	58,64	239,13	1662,31	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	10,52	14,10	27,10	245,66	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		500	18,37	17,57	89,82	562,92	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,72	4,40	15,22	120,7	155.3
	Котлета куриная	90	10,51	11,68	15,98	235,9	99.1
	Каша из гороха с маслом	150	10,90	11,71	45,91	256,97	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	
	ИТОГО ЗА ОБЕД		760	29,13	28,54	111,81	783,37
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,04	11,78	54,66	306,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	57,54	57,89	256,29	1653,22	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	10,40	14,58	27,24	264,44	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,6	17,69	89,65	577,75	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,18	21,21	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	187,23	147
	Рагу из птицы	240	18,77	24,87	55,23	420,6	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		760	27,02	28,14	111,49	781,38
ПОЛДНИК	Компот из яблок	200	0,20	0,20	11,88	50,04	509.1
	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:		1560	56,74	57,59	253,63	1715,66	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	10,08	15,46	28,60	240,16	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		500	17,56	18,22	89,05	540,91	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	6,78	5,50	8,46	96,23	142,2
	Плов со свининой	240	16,52	21,54	66,30	497,23	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		760	28,37	29,34	112,22	788,4	
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:		1560	57,45	59,88	251,36	1629,83	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,74	13,76	17,46	192,6	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		500	17,25	18,19	81,13	525,35	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	4,20	4,44	58,2	115
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,88	3,88	12,00	156,3	146,1
	Рыба под маринадом	90	14,22	14,24	36,93	195,99	343
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	3,91	38,85	225,67	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		760	29,56	26,92	121,64	780,76	
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:		1560	58,12	56,91	254,88	1650,01	
Неделя 2 День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	9,76	15,58	30,98	223,16	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		500	17,55	19,05	91,86	531,54	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,18	21,21	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,12	3,20	8,78	132,62	128,2
	Соус Болоньезе	90	15,26	22,59	32,94	279,32	405,2
	Фузилли отварные с маслом	150	5,65	2,50	35,59	191,4	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		760	27,86	28,98	113,53	776,89	
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:		1560	56,79	60,39	255,46	1608,01	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	17,34	17,92	40,51	334,88	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		500	20,98	19,32	78,25	519,68	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	4,20	4,44	58,2	115
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,94	5,32	17,62	139,4	144
	Гуляш из отварной свинины	90	13,75	12,75	19,50	276,17	367,2
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	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		760	27,46	27,7	113,18	845,5	
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:		1560	59,24	58,82	245,03	1665,64	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	10,52	14,10	27,10	245,66	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		500	19,03	18,53	90,77	578,41	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,56	4,36	13,68	154,69	134,1
	Жаркое из птицы	240	20,59	22,60	61,81	448,96	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		760	28,14	29,22	110,83	789,49	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	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:		1560	58,97	59,75	255,57	1673,15	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	10,40	14,58	27,24	264,44	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		500	18,6	17,63	89,61	578,17	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,18	21,21	16
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,82	4,34	6,74	165,23	157.1
	Голубцы ленивые из кур	90	12,95	18,54	26,52	205,63	372.2
	Соус томатный	20	0,10	1,01	1,05	13,69	453
	Каша пшеничная	150	7,61	3,42	42,02	218,52	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		780	28,31	28	112,55	776,62	
ПОЛДНИК	Компот из яблок	200	0,20	0,20	11,88	50,04	509.1
	Пирожки печеные из сдобного 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:		1580	58,37	58,13	256,07	1672,13	
День 11							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,42	16,20	31,54	335,14	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		500	20,9	18,96	91,99	635,89	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	1,88	3,88	12,00	156,3	146.1
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	15,22	17,66	21,93	223,6	343
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	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		760	26,05	27,03	110,83	776,83	
ПОЛДНИК	Чай с клубничкой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
	Пирожки печеные из сдобного 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:		1560	57,57	58,41	256,18	1712,07	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	10,52	14,10	27,10	245,66	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		500	18,37	17,57	89,82	562,92	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	4,20	4,44	58,2	115
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	5,78	4,50	7,46	94,2	142.3
	Тефтели куриные	90	12,82	17,12	28,59	246,96	390.4
	Пюре картофельное	150	3,26	2,85	42,01	231,77	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		760	26,68	29,36	111,92	775,73	
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:		1560	55,02	57,66	244,43	1639,66	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18760	691,33	701,87	3026,7	19881,38	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1563,33	57,61	58,49	252,23	1656,78	

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	500	16,94-21,18	17,38-21,72	73,7-92,12	517-646,25
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%	500,00	18,72	18,34	87,33	554,46
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		22%	21%	24%	21%
ОБЕД					
Норма обеда	700	25,41-29,65	26,07-30,42	110,55-128,98	775,5-904,75
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%	763	18,14	18,70	77,89	515,47
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии		21%	22%	21%	20%
ПОЛДНИК					
Норма полдника	300	8,47-12,7	8,69-13,04	36,85-55,28	258,5-387,75
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%	300	11	12	51	317
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%	1500	50,82-63,53	52,14-65,18	221,1-276,38	1551-1938,75