



СОГЛАСОВАНО

Директор (подпись)
(ФИО)
(дата)



УТВЕРЖАЮ
ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"
Директор (подпись)
И.А. Выходец (ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

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 "Дружба"	200	9,27	4,77	21,36	185,3	260
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	100
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Огурцы соленые	500	18,2	19,35	79,7	580,34	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Тефтели куриные	200	2,20	4,60	15,62	122,12	144
	Соус томатный	90	11,43	15,10	17,36	230,95	390
	Макаронные изделия отварные	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Компот из смеси сухофруктов	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	780	24,07	24,05	102,66	716,11	
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2		1580	52,89	54,77	231,38	1574,99	
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	9,54	11,72	24,10	251,31	250
	Булочка с корицей	100	7,62	6,17	51,26	296,07	438
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	500	17,4	17,89	82,5	577,18	
	Свекольник	60	0,72	3,00	4,44	58,2	
	Рыба под маринадом	200	1,80	2,88	13,54	92,3	131
	Пюре картофельное	90	13,51	14,67	32,50	228,6	343
	Напиток ягодный	150	6,29	4,46	36,05	182,66	312
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	760	26,42	25,7	115,95	706,36	
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	200	0,00	0,00	15,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 3		1560	53,42	53,29	243,1	1570,8	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	17,12	16,56	52,16	395,52	117
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Свекла отварная	500	17,78	16,98	71,02	475,74	
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Котлета куриная	200	2,58	4,64	15,20	113,28	155,3
	Каша из гороха с маслом	90	12,80	14,72	29,57	181,3	99
	Напиток витаминизированный	150	6,20	5,71	25,91	236,49	418
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,86.
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	760	26,44	25,76	116,38	743,17	
	Булочка с кокосовой стружкой	200	4,40	4,00	18,60	158	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 4		1560	55,12	54,14	236,26	1568,11	
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Митбол куриный	90	11,40	14,94	19,90	262,6	412
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,64	3,91	38,85	225,67	237
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,13	5,70	29,85	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Морковь отварная	515	18,71	19,1	72,53	553,96	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
	Рагу из птицы	200	3,42	2,58	20,04	152,36	147
	Компот из смеси сухофруктов	240	17,56	22,36	56,97	405,36	407
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	760	25,81	25,63	113,25	731,27	
		200	0,20	0,20	18,80	100	

	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	54,42	55,23	235,08	1626,59	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	11,70	15,15	31,38	251,36	296
	Булочка с сахаром	100	6,36	2,98	43,92	290,82	564,3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,3	18,13	82,44	571,98	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,89	1,57	5,92	41,24	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	2,10	4,68	7,56	81,46	142
	Плов мясной	240	18,59	19,37	61,62	489,23	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	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	25,86	26,39	107,98	772,15	
ПОЛДНИК	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511,1
	Рогалик со сгущенкой	100	9,50	10,20	30,50	245,28	573
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,64	10,26	38,5	277,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53,8	54,78	228,92	1622,11	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	220	12,45	14,80	26,51	276,45	250
	Джем	30	0,00	0,00	20,40	81,6	6/н
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,4	16,11	79,97	521,09	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	2,22	3,50	8,90	76,2	128
	Соус Болоньезе	90	12,80	17,65	35,20	265,6	6/н
	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	25,5	24,34	115,93	706,75	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Брецель	100	9,70	10,20	33,70	238,26	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,7	10,2	48,7	333,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	51,6	50,65	244,6	1561,1	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	10,10	9,08	38,62	266,82	267
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2	564,1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,84	16,48	76,02	507,82	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	3,00	4,44	58,2	
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	3,20	5,60	17,65	133,25	144
	Гуляш из отварного мяса	90	13,96	13,14	22,50	234,24	367
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
	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	25,83	27,09	114,67	789,96	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158	
	Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,80	190,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,08	10,49	49,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	52,75	54,06	240,09	1646,24	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	160	12,98	15,77	31,55	289,86	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,64	17,19	71,21	478,08	
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	104,78	134
	Жаркое из птицы	240	18,42	19,20	65,70	435,23	407,2
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511,1
	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	25,97	25,82	114,72	725,85	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	18,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	52,51	53,51	235,23	1545,29	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	9,76	9,58	30,58	297,16	266
	Булочка с кунжутом	100	8,34	8,40	45,20	251,3	564,2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,3	18,04	82,84	576,5	
ОБЕД	Морковь отварная	60	0,79	0,06	4,20	21,21	16
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	2,52	5,38	6,92	115,88	157
	Голубцы ленивые	90	10,69	14,97	18,85	246,5	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	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	25,77	25,21	105,1	765,95	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511,1
	Плюшка новомосковская	100	10,20	9,60	35,20	263,4	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,32	9,62	43,78	297,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	54,39	52,87	231,72	1640,19	
День 10							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	30	0,24	0,03	0,51	3,9	6/н
	Плов из отварной птицы	240	16,57	18,90	55,10	413,26	406
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,03	19,2	74,15	506,66	
ОБЕД	Свекла отварная	60	0,90	0,06	5,28	25,2	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26	142
	Митбол куриный	90	11,40	14,94	19,90	262,6	412
	Пюре картофельное	150	6,29	4,46	36,05	182,66	312
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	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	25,11	24,45	101,51	707,94	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65	192,26	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	53,74	53,35	220,31	1501,86	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15655	534,64	536,65	2346,69	15857,28	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1565,5	53,464	53,665	234,669	1585,728	

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры,г	углеводы,г	
Суточная потребность в пищевых веществах					
ЗАВТРАК		77	79	335	2350
Норма завтрака	500	15,40-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%	501,5	17,76	17,847	77,238	534,935
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
		23%	23%	23%	23%
ОБЕД					
Норма обеда	700	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%	764	25,678	25,444	110,815	736,551
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
		33%	32%	33%	31%
ПОЛДНИК					
Норма полдника	300	7,7-11,5	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%	300	10,026	10,374	46,616	314,242
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
		13%	13%	14%	13%
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Норма завтрак . обед . полдник 60-75%	1500	50,82-63,53	52,14-65,18	221,1-276,38	1551-1938,75
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:	1565,5	53,464	53,665	234,669	1585,728
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии					
		69%	68%	70%	67%

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	85,96	Кальций (мг/сут)	383,749	
В1 (мг/сут)	1,114	Фосфор (мг/сут)	338,279	
В2 (мг/сут)	0,94	Магний (мг/сут)	115,277	
А (рет. экв/сут)	104	Железо (мг/сут)	11,815	Использованные сборники рецептур: Вне сборников Организация питания детей в ДОУ, Г.Н.Панкратова, Челябинск, 2005 г. Перевалов А.Я. Пермь, 2013г. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов. Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2010г Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Могильный М.П., Тутельян В.А.,
Д (мкг/сут)	247	Фтор (мг/сут)	1,163	Возможные замены блюд:

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ
ООО "Саратовский Комбинат Школьного Питания"

Директор (должность)
И.А.Выходец (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 "Дружба"	250	11,58	6,10	26,70	231,63	260	
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108		
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6		
	Сыр твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56		105
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84		100
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04		143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,51	20,68	85,04	626,67		
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	б/н	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,75	5,75	19,10	154,65	144	
	Тефтели куриные	100	13,03	18,24	19,29	256,62	390	
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453	
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	4,98	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	27,71	30,45	115,86	817,79	
ПОЛДНИК	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511	
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	10,50	11,35	40,44	244,2	543	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,62	11,37	49,02	278,54		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	58,84	62,5	249,92	1723		
День 2								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	14,15	16,18	30,13	314,15	250	
	Булочка с корицей	100	7,62	5,17	50,26	296,07	438	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,01	21,35	87,53	640,02		
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	5,00	7,40	97		
	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	115,38	131	
	Рыба под маринадом	100	15,01	17,31	36,22	254,11	343	
	Пюре картофельное	180	7,55	5,35	43,26	219,19	312	
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.1	
	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	30,11	31,95	133,22	830,28		
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65	192,26	543	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,72	63	265,4	1757,56		
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	250	21,20	20,70	65,20	489,4	117	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47		
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,86	21,12	84,06	569,62		
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42	17	
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	5,80	19,00	141,6	155.3	
	Котлета куриная	100	15,07	16,35	32,10	201,44	99	
	Каша из гороха с маслом	180	7,44	6,85	31,10	283,79	418	
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.	
	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	31,19	29,73	131,42	855,73		
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158		
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2	564	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,9	11,4	48,86	349,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	63,95	62,25	264,34	1774,55		
День 4								
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	б/н	
	Митбол куриный	100	12,37	16,60	22,10	291,78	412	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,78	4,70	46,62	270,81	237	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	7,06	28,04	143	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	22,13	21,73	88,88	663,33		
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	190,45	147	
	Рагу из птицы	280	20,49	25,42	66,47	472,92	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	30,12	29,37	130,53	851,06		
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	18,80	100		
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543	

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
День 5		1800	62,15	61,6	268,71	1855,75	
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	14,63	18,94	39,23	314,2	296
	Булочка с сахаром	100	6,36	2,98	43,92	290,82	564,3
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,23	21,92	90,29	634,82	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,62	9,86	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	2,62	5,85	9,45	101,82	142
	Плов мясной	280	21,69	22,13	71,89	570,77	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,07	31,37	124,08	901,55	
ПОЛДНИК	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.1
	Рогалик со сгущенкой	100	9,50	10,20	30,50	245,28	573
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,64	10,26	38,5	277,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,94	63,55	252,87	1814,35	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	270	15,28	17,50	32,50	339,28	250
	Джем	30	0,00	0,00	20,40	81,6	б/н
	Батон нарезной	50	3,75	1,25	26,00	135	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,23	18,81	85,96	583,92	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,31	0,10	6,97	35,35	16
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128
	Соус Болоньезе	100	15,30	19,91	39,10	305,11	б/н
	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	30,22	28,03	131,94	817,73	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Брецель	100	9,70	10,20	33,70	238,26	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,7	10,2	48,7	333,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,15	57,04	266,6	1734,91	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	12,62	11,35	48,28	358,53	267
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2	564,1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,36	18,75	85,68	579,53	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	5,00	7,40	97	
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	4,00	7,00	22,10	166,6	144
	Гуляш из отварного мяса	100	15,51	13,60	25,10	260,27	367
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Напиток из вишни	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511
	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	29,43	31,88	132,7	931,74
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158	б/н
	Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,80	190,46	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,08	10,49	49,4	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,87	61,12	267,78	1859,73	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	210	17,04	20,70	41,41	380,44	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	10,80	47	
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,7	22,12	81,07	568,66	
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	130,97	134
	Жаркое из птицы	280	19,20	21,55	76,65	507,76	407,2
	Напиток ягодный	200	0,14	0,06	8,00	32,7	511.1
	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	27,98	30,31	133,03	852,07	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	18,80	100	
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,9	10,5	49,3	341,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,58	62,93	263,4	1762,09	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	12,20	11,98	38,23	371,45	266
	Булочка с кунжутом	100	8,34	8,40	45,20	251,3	564,2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,06	7,06	28,04	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,74	20,44	90,49	650,79	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,31	0,10	6,97	35,35	16
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	3,15	6,73	8,65	144,85	157
	Голубцы ленивые	100	11,88	16,63	21,94	273,89	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	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	29,63	28,94	121,09	880,15
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,12	0,02	8,58	34,34	511.1
	Плюшка новомосковская	100	10,20	9,60	35,20	263,4	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,32	9,62	43,78	297,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	60,69	59	255,36	1828,68	
День 10							
ЗАВТРАК	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	б/н
	Плов из отварной птицы	280	19,33	22,05	64,28	482,14	406
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	22,03	22,38	83,84	579,44	

ОБЕД	Свекла отварная	100	1,50	0,10	8,80	42	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142
	Митбол куриный	100	12,37	16,60	22,10	291,78	412
	Пюре картофельное	180	7,55	5,35	45,26	245,19	312
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	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	28,5	28,09	118,29	835,77	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,60	9,70	29,65	192,26	543
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,6	9,7	44,65	287,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	60,13	60,17	246,78	1702,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17520	605,02	613,16	2601,16	17813,09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1752	60,502	61,316	260,116	1781,309	

	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Суточная потребность в пищевых веществах		90	92	383	2720
ЗАВТРАК					
Норма завтрака					
Доля суточной потребности в пищевых веществах завтрака 20-25%	550	18-22,5	18-4-23	76,6-95,75	544-680
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии	558	20,98	20,93	86,284	609,68
ОБЕД					
Норма обеда					
Доля суточной потребности в пищевых веществах обеда 30-35%	800	27-31,5	27,6-32,2	114,9-134,05	816-952
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии	894	29,496	30,012	127,216	857,387
ПОЛДНИК					
Норма полдника					
Доля суточной потребности в пищевых веществах полдника 10-15%	300	9-13,5	9,2-13,8	38,3-57,45	272-408
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии	300	10,026	10,374	46,616	314,242
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:					
Норма завтрак, обед, полдник 60-75%					
Доля суточной потребности в пищевых веществах 60-75%:	1650	59,4-74,25	60,72-75,9	252,78-315,99	1795,2-2244
Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии	1752	60,502	61,316	260,116	1781,309
		67%	67%	68%	65%

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	95,726	Кальций (мг/сут)	448,019	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	1,248	Фосфор (мг/сут)	392,059	
В2 (мг/сут)	1,057	Магний (мг/сут)	131,82	
А (рет. экв/сут)	122	Железо (мг/сут)	13,279	Использованные сборники рецептур: Вне сборников Организация питания детей в ДОУ, Г.Н.Панкратова, Челябинск, 2005 г. Перевалов А.Я. Пермь, 2013г. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов. Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания, 2002 г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2010г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011г. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
Д (мкг/сут)	295	Фтор (мг/сут)	1,288	Возможные замены блюд: