

СОГЛАСОВАНО

 _____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
День 1				
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	250	11.25	13.98
	Сыр	10	2.33	2.93
	Яйцо вареное	40	4.80	4.00
	Батон нарезной	50	3.75	1.30
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22.39	22.21
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24.9%	24.1%
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.62	10.12
	Рассольник ленинградский	250	4.12	5.40
	Биточек из курицы	100	14.45	8.40
	Макароны отварные	180	6.35	6.61
	Компот из ягод	200	0.16	0.00
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30.42	31.25
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33.8%	34.0%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	52.81	53.46
День 2				
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	19.22	20.64
	Соус ягодный	20	0.04	0.00
	Фрукт свежий , сезонный	100	0.40	0.40
	Батон нарезной	30	2.25	0.78
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22.11	21.82
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24.6%	23.7%
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0.80	0.10
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4.05	5.17
	Плов с курицей	280	19.37	24.96
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	28.44	30.95

% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31.6%	33.6%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	50.55	52.77
День 3				
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая	250	10.07	9.73
	Булочка школьная	100	8.76	8.82
	Чай зелёный с сахаром	200	0.00	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18.83	18.55
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20.9%	20.2%
ОБЕД	Свекла отварная дольками	100	1.50	0.17
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.40	3.15
	Котлета рыбная (минтай)	100	8.14	5.45
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	10.66	18.76
	Компот из яблок и ягод	200	0.18	0.10
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	27.6	28.35
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			30.7%	30.8%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	46.43	46.9
День 4				
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	250	17.97	19.25
	Фрукт свежий , сезонный	100	0.40	0.40
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18.63	19.65
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20.7%	21.4%
ОБЕД	Морковь отварная	100	1.17	0.10
	Свекольник	250	1.90	5.15
	Гуляш из отварного мяса	100	12.98	17.17
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.85	8.28
	Напиток из шиповника	200	0.60	0.20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30.22	31.62
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33.6%	34.4%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48.85	51.27
День 5				
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	10.73	14.87
	Яйцо вареное	40	4.80	4.00
	Джем фруктовый	30	0.18	0.00
	Батон нарезной	30	2.25	0.78
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18.16	19.65
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20.2%	21.4%
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7.30	5.67
	Рагу из курицы	280	17.30	14.20

	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30.72	29.49
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34.1%	32.1%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48.88	49.14
День 6				
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	270	12.45	15.79
	Печенье	40	3.00	4.72
	Батон нарезной	40	3.00	1.04
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18.71	21.55
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20.8%	23.4%
ОБЕД	Морковь отварная дольками	100	1.42	0.11
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4.05	5.17
	Котлеты из курицы	100	13.65	15.52
	Макароны отварные	180	6.35	6.61
	Компот из ягод	200	0.16	0.00
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29.35	28.13
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			32.6%	30.6%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48.06	49.68
День 7				
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	210	16.07	19.91
	Фрукт свежий , сезонный	100	0.40	0.40
	Батон нарезной	40	3.00	1.04
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19.67	21.35
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21.9%	23.2%
ОБЕД	Свекла отварная дольками	100	1.50	0.17
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5.88	3.47
	Плов с курицей	280	19.37	24.96
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30.97	29.32
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34.4%	31.9%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	50.64	50.67
День 8				
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	250	11.83	12.33
	Булочка школьная	100	8.76	8.82
	Чай зелёный с сахаром	200	0.00	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20.59	21.15
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			22.9%	23.0%

ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	2.07	4.45
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16.38	9.32
	Картофельное пюре	180	3.72	7.20
	Компот из яблок и ягод	200	0.18	0.10
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	27.97	30.69
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31.1%	33.4%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48.56	51.84
День 9				
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	19.22	20.64
	Соус ягодный	20	0.04	0.00
	Фрукт свежий , сезонный	100	0.40	0.40
	Батон нарезной	30	2.25	0.78
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22.17	21.82
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24.6%	23.7%
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2.50	10.12
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7.30	5.67
	Курица тушеная с морковью	100	7.33	6.30
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.85	8.28
	Напиток из шиповника	200	0.60	0.20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	31.3	31.29
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34.8%	34.0%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	53.47	53.11
День 10				
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11.95	14.87
	Джем фруктовый	30	0.18	0.00
	Сыр	10	2.33	2.93
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.80	0.96
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19.46	18.76
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21.6%	20.4%
ОБЕД	Морковь отварная дольками	100	1.42	0.11
	Свекольник	250	1.90	5.15
	Голубцы ленивые	100	11.74	5.68
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	10.66	18.76
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29.94	30.42
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33.3%	33.1%
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	49.4	49.18

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14300	497.65	508.02
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1430	49.765	50.802

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры
завтрак	550	18-22,5	18,4-23
обед	800	27-31,5	27,6-32,2

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры
Завтрак	550	20.1	20.7
Обед	880	29.7	30.2

СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ЗА 10 ДНЕЙ		Белки	Жиры
завтрак		22.3%	22.4%
обед		33.0%	32.8%

Неделя 1			
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		Белки	Жиры
завтрак		22.25%	22.15%
обед		32.76%	32.97%

Неделя 2			
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		Белки	Жиры
завтрак		22.36%	22.75%
обед		33.23%	32.58%

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Вид топлива	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
46.98	359.55	54-9к-20
0.00	35.8	54-1з-20
0.30	56.6	54-6о-20
25.70	128	б/н
7.24	30.82	54-3гн-20
80.22	610.77	
20.9%	22.5%	
9.75	135.88	54-8з-20
17.73	134.67	54-3с-20
19.47	169.47	54-23м-20
39.24	270.4	54-1г-20
8.20	34.86	54-6хн-20,1
6.68	34.8	б/н
15.63	76.5	б/н
116.7	856.58	
30.5%	31.5%	
196.92	1467.35	
31.14	420.28	54-1т-20
15.26	47.46	54-10с-20.1
9.80	47	1
15.42	76.8	б/н
7.02	28.44	54-2гн-20
78.64	619.98	
20.5%	22.8%	
1.70	13	б/н
12.12	109.72	54-2с-20.1
59.55	502.37	54-12м-20
19.80	81	54-1хн-20
6.68	34.8	б/н
15.63	76.5	б/н
115.48	817.39	

30.2%	30.1%	
194.12	1437.37	

26.80	273.37	54-21к-20
52.60	311.57	54-9В-20
6.98	26.54	54-2ГН-20.1
86.38	611.48	

22.6%	22.5%	
8.67	42	54-28з
24.80	141.42	54-7с-20
19.25	211.53	54-3р-20
35.98	268.8	1
9.92	42.02	54-5ХН-20.1
6.68	34.8	б/н
15.63	76.5	б/н
120.93	817.07	
31.6%	30.0%	
207.31	1428.55	

59.90	469.4	54-3г-20
9.80	47	1
7.24	30.82	54-3ГН-20
76.94	547.22	

20.1%	20.1%	
5.67	28.33	стр. 562
13.37	107.6	54-18с.1
15.93	256.32	54-2М-20.1
43.07	286.69	54-4Г-20
15.20	65.3	54-13ХН-20
6.68	34.8	б/н
15.63	76.5	б/н
115.55	855.54	
30.2%	31.5%	
192.49	1402.76	

34.93	296.77	54-16к-20
0.30	56.6	54-6о-20
21.60	86.88	б/н
15.42	76.8	б/н
7.02	28.44	54-2ГН-20
79.27	545.49	

20.7%	20.1%	
7.70	119	б/н
21.72	165.95	54-8с-20.1
43.61	339.83	54-22М-20

19.80	81	54-1хн-20
6.68	34.8	б/н
15.63	76.5	б/н
115.14	817.08	
30.1%	30.0%	
194.41	1362.57	

29.64	350.76	54-6к-20
29.96	166.84	б/н
20.56	102.4	б/н
7.24	30.82	54-3гн-20
87.4	650.82	
22.8%	23.9%	
7.52	38.15	54-27з
12.12	109.72	54-2с-20.1
26.25	278.36	54-5м-20
39.24	270.4	54-1г-20
8.20	34.86	54-6хн-20,1
6.68	34.8	б/н
15.63	76.5	б/н
115.64	842.79	
30.2%	31.0%	
203.04	1493.61	

39.90	386.01	54-2о-20
9.80	47	1
20.56	102.4	б/н
7.02	28.44	54-2гн-20
77.28	563.85	
20.2%	20.7%	
8.67	42	54-28з
23.12	149.5	54-7с-20.1
59.55	502.37	54-12м-20
19.80	81	54-1хн-20
6.68	34.8	б/н
15.63	76.5	б/н
133.45	886.17	
34.8%	32.6%	
210.73	1450.02	

18.33	301.4	54-13к-20
52.60	311.57	54-9в-20
6.98	26.54	54-2гн-20.1
77.91	639.51	
20.3%	23.5%	

7.70	119	б/н
9.33	86.6	54-13с-20
30.23	191.9	54-11р-20
35.64	287.76	54-11г-20
9.92	42.02	54-5хн-20.1
6.68	34.8	б/н
15.63	76.5	б/н
115.13	838.58	
30.1%	30.8%	
193.04	1478.09	

31.14	420.28	54-1т-20
15.26	47.46	54-10с-20.1
9.80	47	1
15.42	76.8	б/н
7.24	30.82	54-3гн-20
78.86	622.36	
20.6%	22.9%	
10.50	143	54-7з-20
21.72	165.95	54-8с-20.1
4.40	131.3	54-25м-20
43.07	286.69	54-4г-20
15.20	65.3	54-13хн-20
6.68	34.8	б/н
15.63	76.5	б/н
117.2	903.54	
30.6%	33.2%	
196.06	1525.9	

24.22	254.73	54-19к-20
21.60	86.88	б/н
0.00	35.8	54-1з-20
31.26	153	б/н
7.02	28.44	54-2гн-20
84.1	558.85	
22.0%	20.5%	
7.52	38.15	54-27з
13.37	107.6	54-18с.1
28.63	212.93	54-3м-20
35.98	268.8	1
19.80	81	54-1хн-20
6.68	34.8	б/н
15.63	76.5	б/н
127.61	819.78	
33.3%	30.1%	
211.71	1378.63	

1999.83	14424.85	
199.983	1442.485	

Углеводы	Энергетическая ценность
76,6-95,75	544-680
114,9-134,05	816-952

Углеводы	Энергетическая ценность
80.7	597.0
119.3	845.5

Углеводы	Энергетическая ценность
21.1%	21.9%
31.1%	31.1%

Углеводы	Энергетическая ценность
20.96%	21.58%
30.49%	30.62%

Углеводы	Энергетическая ценность
21.18%	22.32%
31.80%	31.55%