

**СОГЛАСОВАНО**

(должность)  
(ФИО)  
(дата)



**Меню приготовляемых блюд**

**Возрастная категория:** 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная овсяная	250	11.25	13.98	46.98	359.55	54-9к-20
	Сыр	10	2.33	2.93	0.00	35.8	54-1з-20
	Яйцо вареное	40	4.80	4.00	0.30	56.6	54-6о-20
	Батон нарезной	50	3.75	1.30	25.70	128	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00	7.24	30.82	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22.39</b>	<b>22.21</b>	<b>80.22</b>	<b>610.77</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>			<b>24.9%</b>	<b>24.1%</b>	<b>20.9%</b>	<b>22.5%</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.62	10.12	9.75	135.88	54-8з-20
	Рассольник ленинградский	250	4.12	5.40	17.73	134.67	54-3с-20
	Биточек из курицы	100	14.45	8.40	19.47	169.47	54-23м-20
	Макароны отварные	180	6.35	6.61	39.24	270.4	54-1р-20
	Компот из ягод	200	0.16	0.00	8.20	34.86	54-6хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>30.42</b>	<b>31.25</b>	<b>116.7</b>	<b>856.58</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>			<b>33.8%</b>	<b>34.0%</b>	<b>30.5%</b>	<b>31.5%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>52.81</b>	<b>53.46</b>	<b>196.92</b>	<b>1467.35</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	200	19.22	20.64	31.14	420.28	54-1т-20
	Соус ягодный	20	0.04	0.00	15.26	47.46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий , сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	1
	Батон нарезной	30	2.25	0.78	15.42	76.8	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.44	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22.11</b>	<b>21.82</b>	<b>78.64</b>	<b>619.98</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>			<b>24.6%</b>	<b>23.7%</b>	<b>20.5%</b>	<b>22.8%</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы соленые	100	0.80	0.10	1.70	13	б/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4.05	5.17	12.12	109.72	54-2с-20.1
	Плов с курицей	280	19.37	24.96	59.55	502.37	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>880</b>	<b>28.44</b>	<b>30.95</b>	<b>115.48</b>	<b>817.39</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>			<b>31.6%</b>	<b>33.6%</b>	<b>30.2%</b>	<b>30.1%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>50.55</b>	<b>52.77</b>	<b>194.12</b>	<b>1437.37</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая молочная рисовая	250	10.07	9.73	26.80	273.37	54-21к-20
	Булочка школьная	100	8.76	8.82	52.60	311.57	54-9в-20
	Чай зелёный с сахаром	200	0.00	0.00	6.98	26.54	54-2гн-20.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18.83</b>	<b>18.55</b>	<b>86.38</b>	<b>611.48</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>			<b>20.9%</b>	<b>20.2%</b>	<b>22.6%</b>	<b>22.5%</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная дольками	100	1.50	0.17	8.67	42	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3.40	3.15	24.80	141.42	54-7с-20
	Котлета рыбная (минтай)	100	8.14	5.45	19.25	211.53	54-3р-20

	Картофель отварной с маслом сливочным	180	10.66	18.76	35.98	268.8	1
	Компот из яблок и ягод	200	0.18	0.10	9.92	42.02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>27.6</b>	<b>28.35</b>	<b>120.93</b>	<b>817.07</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>			<b>30.7%</b>	<b>30.8%</b>	<b>31.6%</b>	<b>30.0%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>46.43</b>	<b>46.9</b>	<b>207.31</b>	<b>1428.55</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные с сыром	250	17.97	19.25	59.90	469.4	54-3г-20
	Фрукт свежий , сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00	7.24	30.82	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18.63</b>	<b>19.65</b>	<b>76.94</b>	<b>547.22</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>			<b>20.7%</b>	<b>21.4%</b>	<b>20.1%</b>	<b>20.1%</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная	100	1.17	0.10	5.67	28.33	стр. 562
	Свекольник	250	1.90	5.15	13.37	107.6	54-18с.1
	Гуляш из отварного мяса	100	12.98	17.17	15.93	256.32	54-2м-20.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.85	8.28	43.07	286.69	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0.60	0.20	15.20	65.3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>30.22</b>	<b>31.62</b>	<b>115.55</b>	<b>855.54</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>			<b>33.6%</b>	<b>34.4%</b>	<b>30.2%</b>	<b>31.5%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>48.85</b>	<b>51.27</b>	<b>192.49</b>	<b>1402.76</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	250	10.73	14.87	34.93	296.77	54-16к-20
	Яйцо вареное	40	4.80	4.00	0.30	56.6	54-6о-20
	Джем фруктовый	30	0.18	0.00	21.60	86.88	б/н
	Батон нарезной	30	2.25	0.78	15.42	76.8	б/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.44	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18.16</b>	<b>19.65</b>	<b>79.27</b>	<b>545.49</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>			<b>20.2%</b>	<b>21.4%</b>	<b>20.7%</b>	<b>20.1%</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119	б/н
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7.30	5.67	21.72	165.95	54-8с-20.1
	Рагу из курицы	280	17.30	14.20	43.61	339.83	54-22м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>30.72</b>	<b>29.49</b>	<b>115.14</b>	<b>817.08</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>			<b>34.1%</b>	<b>32.1%</b>	<b>30.1%</b>	<b>30.0%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>48.88</b>	<b>49.14</b>	<b>194.41</b>	<b>1362.57</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная пшеничная	270	12.45	15.79	29.64	350.76	54-6к-20
	Печенье	40	3.00	4.72	29.96	166.84	б/н
	Батон нарезной	40	3.00	1.04	20.56	102.4	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00	7.24	30.82	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18.71</b>	<b>21.55</b>	<b>87.4</b>	<b>650.82</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>			<b>20.8%</b>	<b>23.4%</b>	<b>22.8%</b>	<b>23.9%</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная дольками	100	1.42	0.11	7.52	38.15	54-27з
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4.05	5.17	12.12	109.72	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	100	13.65	15.52	26.25	278.36	54-5м-20
	Макароны отварные	180	6.35	6.61	39.24	270.4	54-1р-20
	Компот из ягод	200	0.16	0.00	8.20	34.86	54-6хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>880</b>	<b>29.35</b>	<b>28.13</b>	<b>115.64</b>	<b>842.79</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>			<b>32.6%</b>	<b>30.6%</b>	<b>30.2%</b>	<b>31.0%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1430</b>	<b>48.06</b>	<b>49.68</b>	<b>203.04</b>	<b>1493.61</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с зеленым горошком	210	16.07	19.91	39.90	386.01	54-2о-20

Фрукт свежий , сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47	1
Батон нарезной	40	3.00	1.04	20.56	102.4	б/н
Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.44	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>19.67</b>	<b>21.35</b>	<b>77.28</b>	<b>563.85</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>		<b>21.9%</b>	<b>23.2%</b>	<b>20.2%</b>	<b>20.7%</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная дольками	100	1.50	0.17	8.67	42
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5.88	3.47	23.12	149.5
	Плов с курицей	280	19.37	24.96	59.55	502.37
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>880</b>	<b>30.97</b>	<b>29.32</b>	<b>133.45</b>	<b>886.17</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>		<b>34.4%</b>	<b>31.9%</b>	<b>34.8%</b>	<b>32.6%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1430</b>	<b>50.64</b>	<b>50.67</b>	<b>210.73</b>	<b>1450.02</b>	
<b>День 8</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная пшеничная	250	11.83	12.33	18.33	301.4
	Булочка школьная	100	8.76	8.82	52.60	311.57
	Чай зелёный с сахаром	200	0.00	0.00	6.98	26.54
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>20.59</b>	<b>21.15</b>	<b>77.91</b>	<b>639.51</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>		<b>22.9%</b>	<b>23.0%</b>	<b>20.3%</b>	<b>23.5%</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.90	8.90	7.70	119
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	2.07	4.45	9.33	86.6
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	16.38	9.32	30.23	191.9
	Картофельное пюре	180	3.72	7.20	35.64	287.76
	Компот из яблок и ягод	200	0.18	0.10	9.92	42.02
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>880</b>	<b>27.97</b>	<b>30.69</b>	<b>115.13</b>	<b>838.58</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>		<b>31.1%</b>	<b>33.4%</b>	<b>30.1%</b>	<b>30.8%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1430</b>	<b>48.56</b>	<b>51.84</b>	<b>193.04</b>	<b>1478.09</b>	
<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	200	19.22	20.64	31.14	420.28
	Соус ягодный	20	0.04	0.00	15.26	47.46
	Фрукт свежий , сезонный	100	0.40	0.40	9.80	47
	Батон нарезной	30	2.25	0.78	15.42	76.8
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00	7.24	30.82
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>22.17</b>	<b>21.82</b>	<b>78.86</b>	<b>622.36</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>		<b>24.6%</b>	<b>23.7%</b>	<b>20.6%</b>	<b>22.9%</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты	100	2.50	10.12	10.50	143
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7.30	5.67	21.72	165.95
	Курица тушеная с морковью	100	7.33	6.30	4.40	131.3
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.85	8.28	43.07	286.69
	Напиток из шиповника	200	0.60	0.20	15.20	65.3
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>880</b>	<b>31.3</b>	<b>31.29</b>	<b>117.2</b>	<b>903.54</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>		<b>34.8%</b>	<b>34.0%</b>	<b>30.6%</b>	<b>33.2%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1430</b>	<b>53.47</b>	<b>53.11</b>	<b>196.06</b>	<b>1525.9</b>	
<b>День 10</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11.95	14.87	24.22	254.73
	Джем фруктовый	30	0.18	0.00	21.60	86.88
	Сыр	10	2.33	2.93	0.00	35.8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4.80	0.96	31.26	153
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.44
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>19.46</b>	<b>18.76</b>	<b>84.1</b>	<b>558.85</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ</b>		<b>21.6%</b>	<b>20.4%</b>	<b>22.0%</b>	<b>20.5%</b>	
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная дольками	100	1.42	0.11	7.52	38.15
	Свекольник	250	1.90	5.15	13.37	107.6

Голубцы ленивые	100	11.74	5.68	28.63	212.93	54-3м-20
Картофель отварной с маслом сливочным	180	10.66	18.76	35.98	268.8	1
Компот из смеси сухофруктов	200	0.50	0.00	19.80	81	54-1хн-20
Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	б/н
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	б/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>880</b>	<b>29.94</b>	<b>30.42</b>	<b>127.61</b>	<b>819.78</b>	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ		33.3%	33.1%	33.3%	30.1%	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1430</b>	<b>49.4</b>	<b>49.18</b>	<b>211.71</b>	<b>1378.63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>14300</b>	<b>497.65</b>	<b>508.02</b>	<b>1999.83</b>	<b>14424.85</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1430</b>	<b>49.765</b>	<b>50.802</b>	<b>199.983</b>	<b>1442.485</b>	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	550	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680
обед	800	27-31,5	27,6-32,2	14,9-134,0	816-952

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	550	20.1	20.7	80.7	597.0
Обед	880	29.7	30.2	119.3	845.5

СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ЗА 10 ДНЕЙ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		22.3%	22.4%	21.1%	21.9%
обед		33.0%	32.8%	31.1%	31.1%

Неделя 1		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ					
завтрак		22.25%	22.15%	20.96%	21.58%
обед		32.76%	32.97%	30.49%	30.62%

Неделя 2		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ					
завтрак		22.36%	22.75%	21.18%	22.32%
обед		33.23%	32.58%	31.80%	31.55%





