

СОГЛАСОВАНО

(должность)  
 (ФИО)  
 (дата)



## Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория:** 7-11 лет

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	200	7.16	11.18	37.58	287.64	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	6/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00	7.24	30.82	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18.3</b>	<b>19.41</b>	<b>70.82</b>	<b>538.86</b>	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			<b>23.8%</b>	<b>24.6%</b>	<b>21.1%</b>	<b>22.9%</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.97	6.07	5.85	81.53	54-8з-20
	Рассольник ленинградский	200	3.30	4.32	14.18	107.74	54-3с-20
	Биточек из курицы	90	13.00	7.96	18.12	158.52	54-23м-20
	Макароны отварные	150	5.29	5.51	32.70	232	54-1г-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	6/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	6/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>26.44</b>	<b>24.58</b>	<b>101.36</b>	<b>725.95</b>	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			<b>34.3%</b>	<b>31.1%</b>	<b>30.3%</b>	<b>30.9%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>44.74</b>	<b>43.99</b>	<b>172.18</b>	<b>1264.81</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	150	15.99	15.48	19.60	315.21	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	6/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.44	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18.88</b>	<b>16.66</b>	<b>67.1</b>	<b>514.91</b>	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			<b>24.5%</b>	<b>21.1%</b>	<b>20.0%</b>	<b>21.9%</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	6/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3.24	4.14	9.70	87.78	54-2с-20.1

	Плов с курицей	240	16.60	21.11	48.62	429.74	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	6/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	6/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>24.54</b>	<b>26.03</b>	<b>101.45</b>	<b>717.62</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>31.9%</b>	<b>32.9%</b>	<b>30.3%</b>	<b>30.5%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>43.42</b>	<b>42.69</b>	<b>168.55</b>	<b>1232.53</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша жидккая молочная рисовая	200	7.66	7.78	21.44	218.7	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>500</b>	<b>16.42</b>	<b>16.6</b>	<b>81.02</b>	<b>556.81</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>21.3%</b>	<b>21.0%</b>	<b>24.2%</b>	<b>23.7%</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Свекла отварная дольками	60	0.90	0.10	5.20	25.2	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.72	2.52	19.84	113.14	54-7с-20
	Котлета рыбная (минтай)	90	7.33	4.90	17.32	190.37	54-3р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	8.88	15.65	29.98	224	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	6/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	6/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>23.73</b>	<b>23.99</b>	<b>104.57</b>	<b>706.03</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>30.8%</b>	<b>30.4%</b>	<b>31.2%</b>	<b>30.0%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>36.11</b>	<b>23.97</b>	<b>182.03</b>	<b>1096.84</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Макароны отварные с сыром	200	14.98	16.00	50.12	397.12	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>500</b>	<b>15.64</b>	<b>16.4</b>	<b>67.16</b>	<b>474.94</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>20.3%</b>	<b>20.8%</b>	<b>20.0%</b>	<b>20.2%</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Морковь отварная	60	0.70	0.06	3.40	17	стр. 562
	Свекольник	200	1.52	4.12	10.70	86.08	54-18с.1
	Гуляш из отварного мяса	90	11.68	15.35	14.44	230.69	54-2м-20.1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.90	35.90	238.91	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	6/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	6/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>26.42</b>	<b>27.35</b>	<b>101.95</b>	<b>749.28</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			<b>34.3%</b>	<b>34.6%</b>	<b>30.4%</b>	<b>31.9%</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>42.06</b>	<b>43.75</b>	<b>169.11</b>	<b>1224.22</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша "Дружба"	200	8.38	11.70	26.34	225.42	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	6/н
	Батон нарезной	30	2.25	0.78	15.42	76.8	6/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.44	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>15.81</b>	<b>16.48</b>	<b>70.68</b>	<b>474.14</b>		
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>		<b>20.5%</b>	<b>20.9%</b>	<b>21.1%</b>	<b>20.2%</b>		
<b>ОБЕД</b>							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.4	6/н
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5.84	4.54	17.38	132.76	54-8с-20.1
	Рагу из курицы	240	14.83	13.60	37.66	309.22	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	6/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	6/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>26.03</b>	<b>24.2</b>	<b>101.77</b>	<b>705.68</b>		
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>		<b>33.8%</b>	<b>30.6%</b>	<b>30.4%</b>	<b>30.0%</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1250</b>	<b>41.84</b>	<b>40.68</b>	<b>172.45</b>	<b>1179.82</b>		
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая молочная пшененная	220	9.93	12.87	24.15	285.8	54-бк-20
	Печенье	40	3.00	4.72	29.96	166.84	6/н
	Батон нарезной	40	3.00	1.04	20.56	102.4	6/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.26	0.00	7.24	30.82	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>16.19</b>	<b>18.63</b>	<b>81.91</b>	<b>585.86</b>		
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>		<b>21.0%</b>	<b>23.6%</b>	<b>24.5%</b>	<b>24.9%</b>		
<b>ОБЕД</b>							
	Морковь отварная дольками	60	0.85	0.07	4.51	22.89	54-27з
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3.24	4.14	9.70	87.78	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	90	12.28	13.96	23.62	250.52	54-5м-20
	Макароны отварные	150	5.29	5.51	32.70	232	54-1г-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	6/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	6/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>25.54</b>	<b>24.4</b>	<b>101.04</b>	<b>739.35</b>		
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>		<b>33.2%</b>	<b>30.9%</b>	<b>30.2%</b>	<b>31.5%</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1250</b>	<b>41.73</b>	<b>43.03</b>	<b>182.95</b>	<b>1325.21</b>		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Омлет с зеленым горошком	160	12.24	15.17	30.40	294.1	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	6/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.44	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>15.84</b>	<b>16.61</b>	<b>67.78</b>	<b>471.94</b>		
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>		<b>20.6%</b>	<b>21.0%</b>	<b>20.2%</b>	<b>20.1%</b>		
<b>ОБЕД</b>	Свекла отварная дольками	60	0.90	0.10	5.20	25.2	54-28з

	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	4.70	2.78	18.50	119.6	54-7с-20.1
	Плов с курицей	240	16.60	21.11	48.62	429.74	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>750</b>	<b>26.42</b>	<b>24.71</b>	<b>114.43</b>	<b>766.84</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			34.3%	31.3%	34.2%	32.6%	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>42.26</b>	<b>41.32</b>	<b>182.21</b>	<b>1238.78</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	9.46	9.86	13.06	241.12	54-13к-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>500</b>	<b>18.22</b>	<b>18.68</b>	<b>72.64</b>	<b>579.23</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			23.7%	23.6%	21.7%	24.6%	
<b>ОБЕД</b>							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.4	б/н
	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1.66	3.56	7.46	69.28	54-13с-20
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	14.74	8.38	27.20	172.71	54-11р-20
	Картофельное пюре	150	3.10	6.00	29.70	239.8	54-11г-20
	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>750</b>	<b>24.54</b>	<b>24.1</b>	<b>101.21</b>	<b>706.51</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			31.9%	30.5%	30.2%	30.1%	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>42.76</b>	<b>42.78</b>	<b>173.85</b>	<b>1285.74</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	Запеканка из творога	150	15.99	15.48	19.60	315.21	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 лимоном и сахаром	200	0.26	0.00	7.24	30.82	54-3гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18.94</b>	<b>16.66</b>	<b>67.32</b>	<b>517.29</b>	
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>			24.6%	21.1%	20.1%	22.0%	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из белокочанной капусты	60	1.50	6.07	6.30	85.8	54-7з-20
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5.84	4.54	17.38	132.76	54-8с-20.1
	Курица тушеная с морковью	90	6.59	5.67	3.96	118.17	54-25м-20
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.20	6.90	35.90	238.91	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	6/н	
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	6/н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>26.45</b>	<b>24.1</b>	<b>101.05</b>	<b>752.24</b>		
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>		<b>34.4%</b>	<b>30.5%</b>	<b>30.2%</b>	<b>32.0%</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1250</b>	<b>45.39</b>	<b>40.76</b>	<b>168.37</b>	<b>1269.53</b>		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	220	10.51	12.91	21.32	224.16	54-19к-20
	Джем фруктовый	30	0.18	0.00	21.60	86.88	6/н
	Сыр	10	2.33	2.93	0.00	35.8	54-1з-20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	3.20	0.64	20.84	102	6/н
	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	7.02	28.44	54-2гн-20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>16.42</b>	<b>16.48</b>	<b>70.78</b>	<b>477.28</b>		
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>		<b>21.3%</b>	<b>20.9%</b>	<b>21.1%</b>	<b>20.3%</b>		
<b>ОБЕД</b>	Морковь отварная дольками	60	0.85	0.07	4.51	22.89	54-27з
	Свекольник	200	1.52	4.12	10.70	86.08	54-18с.1
	Голубцы ленивые	90	10.56	5.11	25.76	191.63	54-3м-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	8.88	15.65	29.98	224	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	6/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2.40	0.48	15.63	76.5	6/н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>26.03</b>	<b>25.67</b>	<b>113.06</b>	<b>716.9</b>		
<b>% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ</b>		<b>33.8%</b>	<b>32.5%</b>	<b>33.7%</b>	<b>30.5%</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1250</b>	<b>42.45</b>	<b>42.15</b>	<b>183.84</b>	<b>1194.18</b>		
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>12500</b>	<b>422.76</b>	<b>405.12</b>	<b>1755.54</b>	<b>12311.66</b>		
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1250</b>	<b>42.276</b>	<b>40.512</b>	<b>175.554</b>	<b>1231.166</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	500	15,4-19,2	15,8-19,7	67-83,75	470-587,5
обед	700	23,1-26,9	23,7-27,6	100,5-117,2	705-822,5

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак	500	17.1	17.3	71.7	519.1
Обед	750	25.6	24.9	104.2	728.6

СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ ЗА 10 ДНЕЙ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		22.2%	21.8%	21.4%	22.1%
обед		33.3%	31.5%	31.1%	31.0%

Неделя 1					
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		22.09%	21.66%	21.30%	21.78%
обед		33.03%	31.94%	30.51%	30.68%

Неделя 2					
СРЕДНИЙ % ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак		22.24%	22.04%	21.52%	22.40%
обед		33.50%	31.13%	31.69%	31.33%







