



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Макаронны запеченные с сыром	180/20	10,3	10,76	45,96	305,72	421
	Чай с молоком стуженным	200	1,40	1,60	16,40	86	945 ¹
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,04	125,28	
	Масло сливочное (порциями)	10	5,16	0,65	52,14	212,99	41 ¹
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	847 ¹
итого за завтрак			24,87	17,89	150,30	829,59	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,66	5,46	26,16	167,88	206
	Голубцы ленивые	200	27,0	33,8	23,20	506,0	14-АП
	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	874
	Хлеб пшеничный	100	7,34	0,91	74,18	303,05	
итого за обед			40,2	40,17	156,14	1108,93	
Итого за день:			65,07	58,06	306,44	1938,52	
День 2							
завтрак	Запеканка из творога с манной крупой	190/10	22,79	19,56	20,89	334,69	67
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 ¹
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,64	51,93	212,14	
	Масло сливочное (порциями)	10	5,16	0,65	52,14	212,99	41 ¹
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	847 ¹
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	996
итого за завтрак			39,57	26,33	158,72	950,22	
обед	Салат из свеклы	100	1,37	4,58	7,80	79,70	32
	Суп картофельный с фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135,00	209 ¹

	Излов из птицы	100/100/100	32,66	38,63	54,52*	369,25	646 ¹
	Напиток промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,04	125,28	
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,46	37,09	151,53	
	Кондитерские изделия	45	1,23	1,94	36,99	126,71	
итого за обед			51,31	51,65	199,34	1081,72	
Итого за день:			90,88	77,98	368,06	2031,94	
День 3							
завтрак	Зеленый горошек консервированный	100	3,10	0,20	6,50	40,0	50 ¹
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	20,10	33,18	3,12	390,43	438 ¹
	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	351
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,64	51,93	212,14	
	Масло сливочное (порциями)	10	5,16	0,65	52,14	212,99	41 ¹
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	847 ¹
итого за завтрак			35,38	37,15	147,85	1027,96	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	250/7	5,78	6,52	6,35	111,42	187 ¹
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70/75	12,02	6,8	5,65	130,00	563
	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135,00	694 ¹
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 ¹
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,04	125,28	
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,46	37,09	151,53	
итого за обед			30,04	24,18	124,35	747,43	
Итого за день:			65,42	61,33	272,20	1775,39	
День 4							
завтрак	Каша манная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	390
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 ¹
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,64	51,93	212,14	
	Масло сливочное (порциями)	10	5,16	0,65	52,14	212,99	41 ¹
	Сыр (порционно)	16	2,32	2,95	0,00	36,00	42 ¹
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,4	847 ¹
итого за завтрак			19,54	10,82	149,53	704,17	

обед	Суп картофельный с рисовой крупой	250	8,60	6,20	7,65	98,70	208
	Жаркое по-домашнему	75/200	39,50	10,13	35,15	389,50	590 ¹
	Напиток фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,04	125,28	
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,46	37,09	151,53	
			63,32	22,65	135,39	965,26	
итого за обед			82,86	33,47	284,92	1669,43	
Итого за день:							
День 5							
завтрак	Запеканка рисовая со свежими плодами, со сметаной	200/40	5,92	10,14	54,17	256,46	395 ¹
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,20 ²	959
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,64	51,93	212,14	
	Масло сливочное (порциями)	10	5,16	0,65	52,14	212,99	41 ²
			19,74	15,15	183,73	826,79	
итого за завтрак			2,82	5,17	13,77	114,43	170 ¹
обед	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/5	12,02	6,8	5,65	130,0	486 ¹
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100/75	3,78	9,54	26,46	135,00	694 ¹
	Пюре картофельное	180	1,00	0,00	23,46	94,25	
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	4,75	0,86	24,04	125,28	
	Хлеб ржаной	72	3,67	0,46	37,09	151,53	
	Хлеб пшеничный	50	0,40	0,40	9,80	47,00	
	Фрукты свежие	100	28,44	23,23	140,27	897,49	
итого за обед			48,18	38,38	324,0	1724,28	
Итого за день:							
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Суп молочный с рисом	200	4,82	5,08	16,83	132,40	245
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 ¹
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,64	51,93	212,14	
	Масло сливочное (порциями)	10	5,16	0,65	52,14	212,99	41 ¹
	Сыр (порционно)	15	2,32	2,95	0,00	36,00	42 ²
			17,64	9,32	134,9	621,53	
итого за завтрак			1,7	5,0	8,45	85,7	51
обед	Салат из капусты квашеной	100	2,92	2,44	20,47	110,34	220
	Суп с макаронами и курицей	250/10	10,31	13,35	11,05	207,65	614 ¹

	Каша гречневая вязкая	180	5,44	5,92	26,37	183,83	681 ¹
	Напиток фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,04	125,28	
	Хлеб пшеничный	40	2,94	0,37	29,67	121,22	
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	996
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 ¹
	итого за обед		35,26	33,34	161,31	1081,27	
	Итого за день:		52,90	42,66	296,21	1702,8	
День 2							
завтрак	Пудинг из творога с яблоками	170/6	23,14	19,24	24,87	355,3	240 ¹
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00	965 ¹
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,64	51,93	212,14	
	Масло сливочное (порциями)	10	5,16	0,65	52,14	212,99	41 ¹
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 ¹
	Кондитерские изделия	45	1,23	1,94	36,99	126,71	
	итого за завтрак		40,87	27,87	185,33	762,14	
обед	Салат из капусты квашеной	100	1,7	5,0	8,45	85,7	51
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	ТТК-28,6-1
	Колбаса рубленая куриная	100	16,80	16,96	15,68	197,60	668 ¹
	Макароны отварные	180	6,12	9,00	34,20	243,02	688
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	868
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,04	125,28	
	Хлеб пшеничный	40	2,94	0,37	29,67	121,22	
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	996
	итого за обед		41,45	40,02	160,14	1074,32	
	Итого за день:		82,32	67,89	345,47	1836,46	
День 3							
завтрак	Салат из свеклы (овощи вареные)	100	1,37	4,58	7,80	79,70	Табл.32
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/75	12,05	6,8	5,65	130,0	486
	Чай с сахаром на молоке	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943 ¹
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,64	51,93	212,14	
	Масло сливочное (порциями)	12	6,19	0,78	62,57	255,59	41 ¹
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 ¹
	итого за завтрак		25,35	13,20	151,75	652,43	

обед	Борщ с капустой, картошкой, сметаной	250/5	2,82	5,17	13,17 ₆	114,43	170 ¹
	Гуляш	100/75	20,22	23,22	5,32	313,75	591 ¹
	Каша пшеничная	200	5,54	5,6	29,77	195,59	681
	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0,00	32,60	132,00	847 ¹
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,04	125,28	
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,46	37,09	151,53	
итого за обед			37,20	35,31	141,99	1032,58	
Итого за день:			62,55	48,51	293,74	1685,01	
День 4							
завтрак	Запеканка рисовая из творога со сгущенным молоком	200/40	32,57	9,36	37,91	327,13	393 ¹
	Чай с сахаром и молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106,00	996
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,64	51,93	212,14	
	Масло сливочное (порциями)	10	5,16	0,65	52,14	212,99	41 ¹
	Сыр (порционно)	15	2,78	3,54	0,00	43,20	42 ¹
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 ¹
итого за завтрак			53,25	21,19	176,18	734,46	
обед	Суп картофельный с клетками	250	3,64	4,88	18,68	154,20	213 ¹
	Биточек из говядины	100	14,20	11,40	13,0	214,0	608
	Рагу из овощей	180	3,42	8,10	13,08	163,80	321 ¹
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	
	Хлеб ржаной	56	3,69	0,67	18,78	97,44	
	Хлеб пшеничный	40	2,94	0,37	29,67	121,22	
итого за обед			28,89	25,42	116,67	844,91	
Итого за день:			82,14	46,61	292,85	1579,37	
День 5							
завтрак	Оладьи со сгущенным молоком	100/50	17,32	18,30	96,50	508,80	1101
	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,0	951
	Хлеб пшеничный	70	5,14	0,64	51,93	212,14	
	Масло сливочное (порциями)	10	5,16	0,65	52,14	212,99	41 ¹
	Сыр (порционно)	16	2,32	2,95	0,00	36,00	42 ¹
итого за завтрак			31,34	24,54	222,97	1085,93	
обед	Салат из свеклы (овощи вареные)	100	1,37	4,58	7,80	79,70	140,32
	Борщ с капустой, картошкой	250	2,82	5,17	13,77	114,43	170
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60/75	12,05	6,8	5,65	130,0	486

	Пюре картофельное	180	3,78	9,54	26,46	135,00	694 ¹
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868 ¹
	Хлеб ржаной	72	4,75	0,86	24,04	125,28	
	Хлеб пшеничный	52	3,67	0,46	37,09	151,53	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	847 ¹
итого за обед			28,80	27,81	149,37	877,14	
Итого за день:			60,22	52,35	372,34	1963,07	
Среднее значение за период			69,25	52,72	314,62	1790,62	