

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ккал	№ рецептуры	
			г.					
			белки	жиры	углевод ы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	10,5	10,2	38,1	280,8	202	
	Чай сахаром	200	0,2	0	14	28	376	
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2		
	Ряженка	100	3,6	5,8	24	162	386	
	Конфета	30						
Итого за завтрак		600	19,2	16,6	105	716		
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор с луком	60	0,7	3	2,8	47,5	23	
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250	11,3	10,5	22	227,5	96	
	Плов из мяса птицы	250	12,9	6,1	30,8	221,1	294	
	Компот из кураги	200	0,6	0	19,6	76,4	348	
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2		
	Яблоко	255	1	1	25	119,8	847	
	Вафли	144	7,9	44,6	86,4	777,6		
	Итого за обед		1229	38,9	65,4	206,2	1565,5	
	Итого за день		1829	58,1	82	311,2	2281,5	
	День 2							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная на молоке	200	4,1	8,7	42,7	265,5	172	
	Чай сахаром	200	0,2	0	14	28	376	
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2		
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	13,8	12,6	60,1	394,4	389	
	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	847	
Итого за завтрак		715	23,6	22,5	167,7	1044,7		
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,4	4,9	6,0	76	24	
	Суп гороховый с мясом	250	8,6	6,7	18,5	168,7	119	
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	10,7	40,9	285,1	291	
	Птица запеченная со сметаной	100	18,2	11,7	0	182,4	293	
	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,8	108,1	347	
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2		
	Печенье	200						
	Итого за обед		1060	40,2	34,8	120,1	960,5	
Итого за день		1775	63,8	57,3	287,8	2005,2		
День 3								

Завтрак	Суп молочный с рисом	250	6,1	6,9	22,8	177,9	173
	Какао с молоком сахаром	200	2,9	2,9	19,2	219	382
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Сыр в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,6	388
	Апельсин	125	1	0,4	71,9	61,2	847
Итого за завтрак		665	19,5	15,6	142,8	669,9	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью и луком	60	0,9	3	5,4	52,4	22
	Борщ с мясом и сметаной	250	10	9,7	13,7	182,1	81
	Гречка отварная	150	8,2	6,9	35,9	238,9	171
	Тефтели мясные	90	4,5	5,8	5,8	90	423
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Сок	200	-	-	21	84	
	Мандарин	126	1	0,5	72,4	61,7	847
Итого за обед		946	29,5	26,5	183,1	849,3	
Итого за день		1611	49	42,1	325,9	1519,2	
День 4							
Завтрак							
	Запеканка из творога	200	23	11	29,4	309,7	663
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14	28	376
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	389
	Яблоко	210	0,8	0,8	19,6	94	847
Итого за завтрак		690	29	20,6	92	646,9	
Обед							
	Салат из свежих помидор с луком	60	0,7	3	2,8	47,5	21
	Суп картофельный мясной макаронными изделиями	250	1,1	0,8	8,4	17,8	136
	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8	128
	Рыба тушёная в сметане с сыром	100	11,9	13,2	23,8	263,8	229
	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,8	108,1	347
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	847
Итого за обед		1030	23,3	24,4	130	817,2	
Итого за день		1720	52,3	45	222	1464,1	
День 5							
Завтрак							
	Омлет натуральный	200	19	28,3	3,5	345,9	210
	Какао с молоком сахаром	200	2,9	2,9	19,2	219	382
	Мандарин	130	1	0,5	73	62	847
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
Итого за завтрак		600	27,8	32,3	124,6	767,1	

Обед	Салат из огурцов и помидор с луком	60	0,7	3	2,8	47,5	23
	Суп крестьянский с крупой	250	6,1	6,9	22,8	177,9	130
	Жаркое по-домашнему	250	12,4	11,6	21,9	351,1	259
	Сок	200			21	84	
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Вафли	144	7,9	44,6	86,4	777,6	
	Конфеты	30					
Итого за обед		1004	32	66,7	183,8	1578,3	
Итого за день		1604	57,8	59	308,4	2345,4	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша манная на молоке	250	7,3	10,0	51,3	319,5	220
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,	28	376
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Ряженка	100	3,6	5,8	24	162	386
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	13,8	12,6	60,1	394,4	389
Итого за завтрак		595	19,5	16,4	72,3	650,7	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	60	0,7	3	2,8	47,5	21
	Суп картофельный с консервой «Сайра»	250	7,2	7,5	16	165,3	204
	Макаронные изделия отварные	180	6,3	10,7	40,9	285,1	291
	Кисель из сока с сахаром	200	-	-	16	120,6	359
	Сарделька	100					
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Яблоко	225	0,9	0,9	56,6	113,2	847
	Конфеты	54					
Итого за обед		1089	33,2	39,9	161,9	1082,4	
Итого за день		1684	52,7	56,3	234,2	1733,1	
День 7							
Завтрак							
	Каша «дружба»	200	5	6,9	23,9	178	174
	Сыр в нарезке	20	4,6	5,8	0	71,6	388
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,2	29	376
	Конфеты	100					
Итого за завтрак		590	14,7	13,3	67	418,8	
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,4	4,9	6,0	76	24
	Борщ с мясом и сметаной	250	10	9,7	13,7	182,1	81
	Макаронные изделия отварные	150	6,3	10,7	40,9	285,1	291
	Птица запеченная со сметаной	100	18,2	11,7	0	182,4	293
	Компот из смеси	200	0,7	-	31,1	131,2	349

	сухофруктов						
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Груша	146	0,5	0,5	13,4	61,1	847
	Печенье	200					
Итого за обед		1176	41,5	38,1	117,1	955,9	
Итого за день		1766	56,2	51,4	184,1	1374,7	
День 8							
Завтрак							
	Каша вязкая пшеничная на молоке	200	4,1	8,7	42,7	265,5	172
	Какао с молоком сахаром	200	2,9	2,9	19,2	219	382
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	13,8	12,6	60,1	394,4	389
	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94	847
Итого за завтрак		665	23,4	22,5	184,1	994,2	
Обед	Салат из огурцов и помидор с луком	60	0,7	3	2,8	47,5	23
	Суп гороховый с мясом	250	8,6	6,7	18,5	168,7	119
	Гречка отварная	150	8,2	6,9	35,9	238,9	171
	Тефтели мясные	90	4,5	5,4	5,8	90	423
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Сок	200	-	-	21	84	
	Яблоко	126	1	0,5	72,4	61,7	847
Итого за обед		946	28,1	23,1	187,9	835,9	
Итого за день		1631	47,2	39,9	273,7	1512,8	

День 9							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,1	6,9	22,8	177,9	173
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,2	29	376
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	13,8	12,6	60,1	394,4	389
	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Печенье	200					
Итого за завтрак		765	27,8	32,6	61,6	554,8	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и луком	60	0,9	3	5,4	52,4	22
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250	11,3	10,5	22	227,5	96
	Рагу из овощей	250	12,9	6,1	30,8	221,1	294
	Какао с молоком сахаром	200	2,9	2,9	19,2	219	382

	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Яблоко	219	0,6	0,6	15,7	75,2	847
	Сок	200					
Итого за обед		1249	30,9	20,9	118,8	778	
Итого за день		2014	47,5	51,1	214,3	1318,8	
День 10							
Завтрак							
Завтрак	Запеканка из творога	200	23	11	29,4	309,7	663
	Компот из с/ф	200	0,2	0,0	14,2	29	376
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Конфеты	20	13,8	12,6	60,1	394,4	389
Итого за завтрак		490	42,4	24,2	149,4	975,5	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,7	3	2,8	47,5	21
	Суп картофельный мясной макаронными изделиями	250	1,1	0,8	8,4	17,8	136
	Картофельное пюре	180	3,1	6,0	19,7	145,8	128
	Печень Строгоновски по	80/30	6,5	7,3	5,3	117	261
	Компот из чернослива	200	0,8	0,2	25,8	108,1	347
	Хлеб	70	4,9	0,6	28,9	140,2	
	Груша	250	0,8	0,6	20,6	94	847
Итого за за обед		1120	39,8	39,2	113,7	846,9	
Итого за день		1610	82,2	63,4	263	1822,4	