

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Макароны отварные с маслом	180	6,12	10,98	41,04	293,4	516
	Котлета рыбная	100	14,8	3	10	126	389
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,1	9	6,8	115	1
итого за завтрак			<b>24,5</b>	<b>23,22</b>	<b>87,34</b>	<b>651,4</b>	
обед	Суп гороховый	250/25	6,2	5,6	22,3	167	139
	Плов из птицы	250	20,25	19,8	45,25	448	492
	Напиток витаминизированный	200			10	6	
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			<b>32,43</b>	<b>26,22</b>	<b>115,33</b>	<b>804</b>	
Итого за день:						<b>1455,4</b>	
День 2							
завтрак	Каша гречневая молочная	200	7	8,2	43	294	516
	Котлета рубленая (птица)	100	15,9	14,4	16	261	498
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	68	
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,1	9	6,8	115	1
итого за завтрак			<b>26,48</b>	<b>31,84</b>	<b>95,3</b>	<b>796</b>	
обед	Салат из свеклы с сыром	100	1,7	3	8,4	67	50
	Щи из свежей капусты	250/25	14	10,8	21,54	196	124
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,7	11,5	9,5	275	478
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31	124	639
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			<b>33,98</b>	<b>26,12</b>	<b>108,22</b>	<b>845</b>	
Итого за день:						<b>1641</b>	
День 3							
завтрак	Омлет натуральный	150	15	25,1	2,9	299	340
	Кура отварная	100	19,1	7,4	0,5	145	487
	Кофейный напиток	200	0,2	-	15	58	692
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	68	
итого за завтрак			<b>36,58</b>	<b>32,74</b>	<b>32,9</b>	<b>570</b>	
обед	Борщ со сметаной	250/25	2,78	7,22	14,57	134	110
	Запеканка творожная	150	45	39,9	41,1	717	366
	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	-	-	24	94	705
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	

итого за обед			<b>51,66</b>	<b>47,94</b>	<b>117,45</b>	<b>1128</b>	
Итого за день:						<b>1698</b>	
День 4							
завтрак	Рыба припущенная	100	10	16,7	1,93	199	371
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196	520
	Чай с сахаром	30	2,28	0,24	14,5	59	685
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
итого за завтрак			<b>18,34</b>	<b>25,28</b>	<b>57,21</b>	<b>513</b>	
обед	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,7	20	
	Суп овощной со сметаной	250/25	2,53	6,35	12,57	117	135
	Рис припущенный	180	4,5	7	46	273	511
	Тефтели (мясные)	100	13,8	16,4	13,11	257	461
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	74
	Кисель	200	1	-	27,4	110	
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			<b>30,21</b>	<b>33,17</b>	<b>144,76</b>	<b>1004</b>	
Итого за день:						<b>1517</b>	
День 5							
завтрак	Каша Дружба	200	7,2	5,8	44,56	254	35
	Чай с сахаром	200	2,28	0,24	14,5	59	685
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,1	9	6,8	115	1
	Тефтели (мясные)	100	13,8	16,4	13,1	257	461
	итого за завтрак			<b>26,66</b>	<b>31,68</b>	<b>93,46</b>	<b>744</b>
обед	Огурцы порционные	100	0,8	0,1	2,8	15	
	Суп рисовый с картофелем	250/25	2,25	4,85	16	116	138
	Бефстроганов	100	18,5	9,25	3,4	169	423
	Макароны отварные с маслом	180	6,56	7,38	38,7	265	516
	Сок	200	-	-	24	96	
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			<b>31,99</b>	<b>22,4</b>	<b>122,68</b>	<b>844</b>	
Итого за день:						<b>1588</b>	
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Жаркое по-домашнему	230/20	22,25	12	27	313	436
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,1	9	6,8	115	1
итого за завтрак			<b>30,53</b>	<b>26,24</b>	<b>80,8</b>	<b>677</b>	
обед	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	43
	Суп рыбный	250	2,6	5,3	14,3	116	181
	Котлета рубленая (птица)	100	18,6	13,5	18,2	271	498
	Греча с маслом	180	10	9	51	335	508
	Компот	200	1,2	-	31,6	126	
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118	

	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			<b>39,78</b>	<b>33,72</b>	<b>161,78</b>	<b>1119</b>	
Итого за день:						<b>1796</b>	
День 2							
завтрак	Суп молочный	250	7	7,9	24,7	141	160
	Рогалик со сгущенным молоком	100	9,5	23,4	55,4	470	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
итого за завтрак			<b>18,98</b>	<b>31,54</b>	<b>109,6</b>	<b>728</b>	
обед	Рассольник ленинградский	250/25	15	11	32	243	132
	Крупа пшеничная рассыпчатая (булгур)	180	7,92	9	46,08	300,6	297
	Гуляш из говядины	50/50	13,9	6,5	4	132	437
	Кисель	200	1	-	27,4	110	
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			<b>28,8</b>	<b>16,32</b>	<b>115,26</b>	<b>725,6</b>	
Итого за день:						<b>1453,6</b>	
День 3							
завтрак	Плов из птицы	250	20,25	19,8	45,25	448	492
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,1	9	6,8	115	1
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
итого за завтрак			<b>23,83</b>	<b>29,04</b>	<b>81,55</b>	<b>680</b>	
обед	Салат из моркови с яблоком с р/м	100	1,2	3	9,1	70	49
	Суп-пюре	250	4	6,1	21,4	158	171
	Макароны отварные с маслом	180	6,12	11	41	294	516
	Котлета	100	16,7	9,8	11,5	200	451
	Напиток витаминизированный	200			10	6	
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			<b>34</b>	<b>30,72</b>	<b>130,78</b>	<b>911</b>	
Итого за день:						<b>1591</b>	
День 4							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	200	8,8	9,8	31,8	250	182
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
	Биточки	100	16,7	9,8	11,5	200	451
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	3,1	21	118	2
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
итого за завтрак			<b>31,46</b>	<b>23,18</b>	<b>108,3</b>	<b>744</b>	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,9	2,5	21	120	137
	Запеканка творожная	150	45	39,9	41,1	717	366

	Сок	200	-	-	24	96	
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			<b>53,88</b>	<b>43,22</b>	<b>123,88</b>	<b>1116</b>	
Итого за день:						<b>1860</b>	
День 5							
завтрак	Каша овсяная	200	5,6	14,6	36	194	173
	Яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	53	337
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	685
	Бутерброд с сыром (российским)	35	4,7	7,9	7,3	123	3
	Хлеб витаминизированный	30	2,28	0,24	14,5	59	
итого за завтрак			<b>17,88</b>	<b>27,34</b>	<b>73,1</b>	<b>487</b>	
обед	Суп с макаронными изделиями	250/25	3,25	2,5	21,75	120	140
	Котлета рыбная	100	14,8	3	10	126	389
	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196	520
	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	-	-	24	94	705
	Хлеб витаминизированный	50	3,88	0,5	23,88	118	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,32	13,9	65	
итого за обед			<b>27,81</b>	<b>14,42</b>	<b>119,81</b>	<b>719</b>	
Итого за день:						<b>1205</b>	