



Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
<b>день1</b>						
<b>Завтрак(1-й вариант)</b>						
Блины	195	13,0	13,0	40,0	320,0	256
Топпинг (молочный,фруктовый, варенье,джем)	40	3,5	3,7	4,5	55,0	334,32
Яблоко	130	2,1	0,5	18,0	108,5	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>19</b>	<b>17,2</b>	<b>72</b>	<b>520</b>	
<b>Обед (2-й вариант)</b>						
Свекольник	250	4,5	5,6	28,0	188,0	98
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
Плов	270	18,00	22,00	33,00	399	265
<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>27,8</b>	<b>27,7</b>	<b>115,7</b>	<b>827,9</b>	
<b>день2</b>						
<b>Завтрак(1-й вариант)</b>						
Макаронные изделия отварные	190	3,4	3,6	42,0	235,0	202
Котлета рубленая из кур, запеченная томатным соусом	110	13,5	16,0	7,5	180,0	294/24
Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	19,4	92,4	рп
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,1</b>	<b>19,6</b>	<b>77,9</b>	<b>545,4</b>	
<b>Обед (2-й вариант)</b>						
Суп картофельный с бобовыми	250	8,0	11,2	7,0	159,0	102
Пельмени мясные отварные	220	13,0	13,0	50,0	375,0	392
Соус томатный	50	0,4	1,8	2,4	28,0	248
Компот из свежих плодов	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>26,6</b>	<b>26,0</b>	<b>115,4</b>	<b>804,5</b>	
<b>день3</b>						
<b>Завтрак(1-й вариант)</b>						
Каша жидкая молочная из манной крупы	220/5	15,0	16,0	51,0	399,0	181
Йогурт	115	2,8	3,9	15,6	104,7	пр
Чай фруктовый с сахаром (каркаде)	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,0</b>	<b>19,9</b>	<b>75,7</b>	<b>539,7</b>	
<b>Обед (2-й вариант)</b>						

Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,8	9,1	15,0	200,0	88
Каша гречневая рассыпчатая	180	5,4	4,0	36,0	240,0	171
Котлета мясная по "домашнему" с соусом томатным	110	4,9	5,1	9,2	101	104/24
Напиток из плодов шиповника	200	1,50	0,50	22,0	111,0	350
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>20,6</b>	<b>18,7</b>	<b>113,2</b>	<b>796,0</b>	
<b>день 4</b>						
<b>Завтрак(1-й вариант)</b>						
Омлет натуральный	250	12,5	15,5	35,0	335,0	212
Горошек зеленый консервированный	30	0,9	0,1	2,0	18,0	пр
Кондитерское изделие	30	1,7	3,0	10,5	75,8	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	20,0	76,0	пр
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>77</b>	<b>541</b>	
<b>Обед (2-й вариант)</b>						
Рассольник Ленинградский	250	4,60	8,50	13,40	178,00	96
Картофельное пюре/ картофель в молоке	180	6,5	11,0	45,0	265,0	127/12
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,5	9,0	4,7	140,0	374
Кисель из сока плодового	200	0,2	0,1	20	81	324
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>28,8</b>	<b>28,6</b>	<b>114,1</b>	<b>808,0</b>	
<b>день 5</b>						
<b>Завтрак(1-й вариант)</b>						
Запеканка рисовая с творогом	250	12,5	12,0	45,0	328,0	253
Топпинг (молочный, фруктовый, варенье, джем)	40	3,5	4,0	4,5	55,0	334,3
Масло сливочное шоколадное порциями	10	0,1	7,3	0,1	65,8	14
Батон	20	1,7	0,5	17,0	87,0	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>560</b>	<b>18,0</b>	<b>23,8</b>	<b>75,6</b>	<b>573,8</b>	
<b>Обед (2-й вариант)</b>						
Борщ с капустой и картофелем	250	4,5	6,3	5,3	106,7	82
Рис отварной	180	6,4	6,6	43,0	269,4	304
Тефтели	110	10,3	13,4	12,5	206,0	278
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	90,0	349
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>26,5</b>	<b>26,4</b>	<b>115,5</b>	<b>816,1</b>	
<b>день 6</b>						
<b>Завтрак(1-й вариант)</b>						
Спагетти	250	7,4	7,5	46,4	305,0	202
Соус балоньезе	100	9,0	9,0	20,0	206,0	229
Чай фруктовый(каркаде) с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>76</b>	<b>547</b>	
<b>Обед (2-й вариант)</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,9	10,3	20,0	201,0	88
Пюре из бобовых с маслом	180	10,0	6,7	28,0	231,0	199
Ежики с соусом	110	6,5	10,5	12	142	605/2
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	40	2,0	0,0	15,0	68,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>27,6</b>	<b>27,5</b>	<b>116,0</b>	<b>816,5</b>	
<b>день 7</b>						
<b>Завтрак(1-й вариант)</b>						
Пельмени мясные отварные	250	15,1	14,5	48,0	377,0	39
Соус томатный	50	0,6	2,2	2,9	48,0	24
Бутерброд с джемом или повидлом (40/10)	50	2,5	2,0	17,0	87,0	2
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	37
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>18,4</b>	<b>18,7</b>	<b>77,0</b>	<b>548,0</b>	
<b>Обед</b>						
<b>Обед (2-й вариант)</b>						

Свекольник	250	4,5	5,6	28,0	188,4	98
Плов из птицы	260	17,50	21,50	33,00	405	291
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	23,7	96,0	348
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>27,5</b>	<b>27,1</b>	<b>117,7</b>	<b>835,4</b>	
<b>день 8</b>						
<b>Завтрак(1-й вариант)</b>						
Сырники	200	13,00	14,20	45,00	379,80	219
Топпинг (молочный,фруктовый, варенье,джем)	40	3,5	3,7	4,5	55,0	334,327
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Чай с лимоном	200/10	0,2	0,0	9,0	38,0	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>18,1</b>	<b>18,2</b>	<b>74,5</b>	<b>545,1</b>	
<b>Обед (2-й вариант)</b>						
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,50	13,00	10,50	176,00	112
Азу с картофелем	260	18,5	14,5	46,1	388,4	259
Кисель	200	0,00	0,00	25,6	106,0	354
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>27,2</b>	<b>27,5</b>	<b>115,2</b>	<b>816,4</b>	
<b>день 9</b>						
<b>Завтрак(1-й вариант)</b>						
Блины /панкейки	195	13,0	13,0	40,0	320,0	256
Топпинг (молочный,фруктовый, варенье,джем)	40	3,5	4,0	4,5	55,0	334,327
Яблоко	130	2,1	0,5	18,0	108,5	пр
Чай фруктовый с сахаром	200	0,3	0,1	12,3	49,7	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>565</b>	<b>18,9</b>	<b>17,6</b>	<b>74,8</b>	<b>533,2</b>	
<b>Обед (2-й вариант)</b>						
Суп с рыбными консервами	250	4,2	7,5	19,0	159,5	87
Манты с соусом( в ассортименте)	250	18,0	20,0	41,0	416,0	392
Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,9	349
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр
Хлеб пшеничный	50	3,2	0,0	17,0	78,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>27,90</b>	<b>27,60</b>	<b>117,67</b>	<b>820,40</b>	
<b>день10</b>						
<b>Завтрак(1-й вариант)</b>						
Каша молочная Дружба	250	10,5	14,5	32,0	345,0	175
Яблоко	100	1,4	0,3	16,0	72,3	пр
Бутерброт с сыром (30/10)	40	5,1	3,0	21,0	91,0	3
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36,0	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>590</b>	<b>17,1</b>	<b>17,9</b>	<b>78,1</b>	<b>544,3</b>	
<b>Обед (2-й вариант)</b>						
Суп-лапша домашняя	250	3,20	7,50	26,00	191,50	113
Жаркое по- домашнему с мясом	260	19,0	20,0	30,0	386,0	259
Компот из свежемороженых ягод	200	0,17	0,04	25,0	98,5	342
Хлеб ржаной	50	2,2	0,0	17,0	70,0	пр
Хлеб пшеничный	40	3,0	0,0	16,0	76,0	пр
<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>27,6</b>	<b>27,5</b>	<b>114,0</b>	<b>822,0</b>	
<b>Итого завтрак</b>		<b>181,1</b>	<b>188,1</b>	<b>757,2</b>	<b>5436,9</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>268,01</b>	<b>264,72</b>	<b>1154,32</b>	<b>8163,20</b>	
<b>Среднее значение завтрака за период</b>						
		<b>18,0</b>	<b>18,8</b>	<b>76,0</b>	<b>544,0</b>	
<b>Среднее значение обед за период</b>						
		<b>27</b>	<b>27</b>	<b>115</b>	<b>816</b>	