

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

возрастная категория : 12-18 лет
сезон : осень-зима

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак 1 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	
			гор.блюдо	Макароны отварные с сыром 150/30	180	12,18	15,43	32,80	301,00	204	
			Напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	
			булочное	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	83,00	582	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			итого		630	18,28	18,35	91,58	587,6		0
1	1	Обед 1 день	закуска	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6	8,26	92,8	52	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
			2 блюдо	Говядина, тушенная в сметане 50/50	100	15,27	22,1	15	264	264	
			гарнир	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,04	251,60	304	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573	
			хлеб	хлеб ржаной	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	
			итого		920	36,31	43,25	138,94	1046,85		0
	1	Итого за день:			1550	54,59	61,6	230,52	1634,45		0
1	2	Завтрак 2 день	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом 135/30	165	16,2	14,4	22,8	315,3	223	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	
			хлеб	Бутерброд с повидлом 30/20/5	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338	
			итого		570	22,5	21,77	79,13	645,8		0
2	2	Обед 2 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	260	2,06	6,42	11,29	119,75	82	
			2 блюдо	Биточки рыбные с маслом сливочным 100/5	105	12,4	14,75	15,25	244,4	234	
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	180	4,8	5,04	29,46	182,88	303	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573	
			хлеб	хлеб ржаной	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	
			итого		935	28,32	27,35	121,7	856,03		0
	2	Итого за день:			1505	50,82	49,12	200,83	1501,83		0

1	3	Завтрак 3 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным 200/10	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	
			кисломол	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	15	
			гор.напиток	Чай с сахаром 200/10	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	140,40	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		550	21,01	20,91	102,83	683,8		0
	3	Обед 3 день									
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,84	17,45	118,25	103	
			2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сл.100/5	105	15,75	23,1	13,67	328,3	268	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573	
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		935	30,88	33,28	143	1013,85		0
	3	Итого за день:			1485	51,89	54,19	245,83	1697,65		0
1	4	Завтрак 4 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71	
			2 блюдо	Омлет натуральный с аслом сливочным 106/10	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,40	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			итого		616	22,84	23,38	74,8	643,8		
	4	Обед 4 день	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	
			1 блюдо	Суп из овощей	250	2	4,52	6,32	74	116	
			2 блюдо	Печень по - строгановски с соусом 50/50	100	13,26	11,23	13,52	185	255	
			гарнир	Каша гречневая вязкая	180	5,49	6	24,6	174,6	303	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	
			булочное	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	531	
			итого		950	35,19	32,17	121,24	892,2		0
	4	Итого за день:			1566	58,03	55,55	196,04	1536		

1	5	Завтрак 5 день	гарнир	Рагу из овощей	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177	
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным 100/5	105	15,75	23,10	13,67	328,30	268	
			гор.напиток	Чай с сахаром 200/10	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	140,40	573	
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		695	27,53	32,42	119,01	813,1		
	5	Обед 5 день									
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	96	
			2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами 90/50	140	13,7	2,3	6,7	103	299	
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	
			булочное	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83	582	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	574	
			итого		850	26,21	15,86	122,42	739,05		0
	5	Итого за день:			1545	53,74	48,28	241,43	1552,15		0
2	6	Завтрак 6 день	гор.блюдо	Каша молочная из крупы пшенной с изюмом и с маслом сливочным 200/10	210	8,19	11,90	46,19	326,00	177	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			булочное	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83	582	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	140,40	573	
			Хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		630	20,65	17,84	130,01	766,8		0
	6	Обед 6 день	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	156	9	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой (гречневый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
			2 блюдо	Котлета из курицы с маслом сливочным100/5	105	16,64	16	15,54	273	294	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	
			итого		910	32,85	31,17	128,74	995,79		0
	6	Итого за день:			1540	53,5	49,01	258,75	1762,59		0

2	7	Завтрак 7 день	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	
			2 блюдо	Птица тушеная в сметанном соусе с томатом 50/50	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/331	
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	
			гор.напиток	Чай с сахаром 200/10	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	140,40	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		690	24,28	25,6	99,88	686,5		0
	7	Обед 7 день	1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	250	6,3	3,57	14,6	114,75	113	
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленый	100	18,1	35,8	9,8	341	319	
			гарнир	Рагу из овощей	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	
			кисломол	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15	
			булочное	кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83	582	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		970	43,18	56,45	155,92	1143,55		0
	7	Итого за день:			1660	67,46	82,05	255,8	1830,05		0
2	8	Завтрак 8 день	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами 50/50	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229	
			гарнир	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,04	251,60	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром 200/10	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	140,40	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		790	23,59	13,17	116,28	686,4		0
	8	Обед 8 день									
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	260	2,06	6,42	11,29	119,75	82	
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему 175/65	240	22,56	17,16	30,96	368,4	328	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		880	34,06	27,4	101,37	799,15		
	8	Итого за день:			1670	57,65	40,57	217,65	1485,55		











