

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<br>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<br>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<br>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<br>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    |

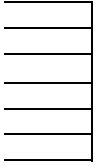
|   |   |                   |             |                                                                   |      |       |       |        |         |       |   |
|---|---|-------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------|---|
| 1 | 3 | Завтрак<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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 сливочным 100/5                          | 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<br>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<br>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<br>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<br>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 |         |   |







|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |































