## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

возрастная категория : 12-18 лет

сезон : осень-зима

деля	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос ть	№ рецептуры	Цен
1	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	
		1 день	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 ржанной	30	2,40	0,46	12,00	61,80	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
					630	18.28	18.35	91,58	587,6		C
1			итого		630	10,20	10,33	91,56	367,0		U
1	1	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6	8,26	92,8	52	
	'	1 день	закуска 1 блюдо	Салат из отварнои свеклы Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
		1 день	2 блюдо	Говядина, тушенная в сметане 50/50	100	15,27	22,1	15,34	264	264	
			, ,	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,04	251,60	304	
			гарнир	гис отварной Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	251,60 88	465	
			напиток	1						573	
			хлеб хлеб	Хлеб пшеничный	60 30	4,56 2,40	0,48	29,5 12.00	140,4 61.80	574	
			хлео	хлеб ржаной	30	2,40	0,40	12,00	01,80	374	
			итого		920	36,31	43,25	138,94	1046,85		(
	1	Итого	за день:		1550	54,59	61,6	230,52	1634,45		
1	2		Д		1000	- 1,02	0.2,0				
_	_	Завтрак	2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом135/30	165	16,2	14,4	22,8	315,3	223	
		2 день	гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	
		- Herre	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	
			TFJ			0,00	0,00	11,70	70,00	550	
			итого		570	22,5	21,77	79,13	645,8		(
	2	Обед	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1.10	0,20	3,80	22,00	70/71	
	_	2 день	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		(

i		1	1								
4	1 3 Завтрак гор.блюдо сливочным 200/10		Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177		
1	3		_	Сыр (порциями)	20	6,96	8.85	0.00	108.00	15	
		3 день	кисломол	Чай с сахаром 200/10	30	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			гор.напиток	Хлеб пшеничный	210		0,10	29,50	140,40		
			хлеб		60	4,56 3,20	- , -			573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
-					550	21.01	20.91	102.83	683.8		0
-			итого		550	21,01	20,91	102,03	003,0		U
	3	06			-						
	3	Обед	1.7	C	250	2.7	2.04	17.45	110.25	102	
		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	<b>.</b>
			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	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71	
		4 день	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	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	
		4 день	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	Ī
			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	l
				n py		.,.	-,-	,.			
			итого		950	35,19	32,17	121,24	892,2		0
	4	Итого :	за день:		1566	58,03	55,55	196,04	1536		
		510		I.		,	,	,			ı

		1	1								
1	5	Завтрак	гарнир	Рагу из овощей	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177	
		5 день	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	
		1	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	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	
_	Ü		•	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
		6 день	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	0,48	16.04	82.40	574	
			AJICO	Алео ржанои	40	3,20	0,00	10,04	02,40	374	
			итого		630	20,65	17,84	130,01	766,8		0
1		1	uoco			-,	,-	,-	/-		
	6	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.6	6	8.2	156	9	
	-	6 день	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	
		1	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	
		1	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	
				'		- 7	- , -	- , -	- ,		
		İ									
			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

Ī	I	Ī				İ	l	İ			Í
2	7	Завтрак	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	
		7 день	2 блюдо	Птица тушеная в сментанном 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 c 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
				Суп картофельный с фасолью	250	6,3	3,57	14,6	114.75	113	1
	7	Обед	1 блюдо	2 1 1					,		
		7 день	2 блюдо	Шницель натуральный рубленный	100	18,1	35,8	9,8	341	319	
			гарнир	Рагу из овощей	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177	<b></b>
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	<b></b>
			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	-
					970	43,18	56,45	155,92	1143,55		0
	7	Итого	итого за день:		1660	67,46	82,05	255,8	1830,05		0
	-	VIIOIO	за день.		1000	07,40	02,03	233,0	1030,03		- U
2	8	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71	
1 -		8 день	2 блюдо	Рыба тушенная в томате с овощами 50/50	100	9,75	4.95	3,80	105,00	229	
		о день	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	
					790	23,59	40.47	116.28	000.4		0
			итого		790	∠ა,59	13,17	110,∠8	686,4		U
	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	
		l	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	
		1	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	
		ļ									
			итого		880	34,06	27,4	101,37	799,15		
	8	Итого	за день:		1670	57,65	40,57	217,65	1485,55		

				Завтрак и обед не менее	СанПин Факт	1350 1577	54 55,6	55	229 231,7	1632 1621,4	
				ореднее значение за нериод.	1377,0	объём	53,9	жиры		ккал	#Д
	10	иного з	ва день:	Среднее значение за период:	1577,6	55,6	53,9	231,7	1621,4		#Д
	40	M=c	итого		890 1580	25,18 47,15	16,6 44,13	129,60 241,94	772,75 1580,45		_
					800	OF 10	16.6	120.60	770.75		
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	140,4	573	
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342	
			2 блюдо	Плов из отварной птицы 185/55	240	14,76	9,84	29,76	267,6	375	
		10 день	1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	96	
	10	Обед									
			итого		690	21,97	27,53	112,34	807,7		
			AJICU	ZOICO PMARION	40	3,20	0,00	10,04	02,40	314	
			хлео хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,48	16.04	82.40	574	$\vdash$
			гор.напиток хлеб	Сок фруктовый (яблочный) Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	84,8 140,40	573	<del> </del>
			2 блюдо	1	200	8,13	15,61	12,85 20,4	248,00 84,8	389	<u> </u>
		10 день	гарнир	Пюре картофельное Тефтели мясные в сметанном соусе с томатом 60/50	180 110	3,67	5,76	24,53	164,7	312 278	<u> </u>
2	10	Завтрак	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	45	
					100	1.41	7.00	0.02	07.4	4.5	
	9	Итого з	ва день:		1675	60,76	54,45	228,48	1632,85		_
			итого		995	27,65	31,04	135,12	940,45		
							04.04	105.15	0.10.15		
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309	
			2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным 100/5	105	12,4	14,75	15,25	244,36	234	
		9 день	1 блюдо	Суп картофельный с крупой (рисовый)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	
	9	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	
			umoeo		000	00,11	20,11	00,00	002,1		
		<u> </u>	итого		680	33,11	23,41	93,36	692,4		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,50	140,40	573	
			напиток	Кисломолочный продукт (кефир)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	
			гарнир	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6	24,6	174,6	303	
		9 день	2 блюдо	Печень по - строгановски с соусом 50/50	100	13,26	11,23	13,52	185,00	255	
2	9	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурец)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	





