



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена, руб.
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1								
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	7,68	8,58	35,10	274,38	260	50
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242.2	30
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,96	18,66	78,14	557,7		100
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119		19
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147	42
	Тефтели куриные	100	10,80	10,30	16,22	255,94	390.4	78
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1	3
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	7,91	46,62	270,81	237	32
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,33	31,36	123,05	925,82		198,5
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543.3	30
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1	25
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,51	9,56	42,63	281,81		55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	57,80	59,58	243,82	1765,33		353,5
День 2								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250	50
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7	35
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300	13
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,19	20,38	80	605,36		108
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16	13
	Свекольник	250	2,25	7,43	14,43	120,85	131	39
	Наггетсы рыбные	100	15,74	11,85	39,14	224,47	б/н	81
	Пюре картофельное	180	3,67	9,36	24,53	236,7	312	48
	или Картофель отварной	180	3,64	9,66	24,35	233,88	173	43
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,71	29,49	131,05	834,61		210,50
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438	35
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,31	10	40,13	340,94		57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,21	59,87	251,18	1780,91		375,50
День 3								
ЗАВТРАК	Залеканка из творога (с соусом)	250	17,65	11,95	37,55	309,35	117	88
	Плюшка новомосковская	100	3,83	6,72	41,19	276,61	270	28
	Напиток из вишни	200	0,16	0,04	9,10	38,94	511.2	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,64	18,71	87,84	622,9		136
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13		23
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	6,80	19,80	111,6	155.3	46
	Фрикадельки куриные	100	13,40	15,50	9,58	220,11	410.1	78
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453	3
	Каша из гороха с маслом	180	7,08	4,45	43,09	283,79	418.1	24
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,86.	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,58	28,23	115,66	826,9		202,5
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158		24
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454.4	33
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,26	9,73	44,55	333,13		57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	60,48	56,67	248,05	1782,93		395,5
День 4								
ЗАВТРАК	Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33		
	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98		
	Голубцы ленивые из кур.	100	8,10	9,50	9,47	181,52	372.2	78
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,17	9,50	46,62	270,81	237	32
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	354	3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	20,92	20,4	81,14	584,06		132
ОБЕД	Икра свекольная	100	3,48	4,62	9,86	68,74	119	28
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,5	27,63	161,7	144.1	42
	Рагу из птицы	280	18,74	22,74	61,59	493,77	407	117
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1	25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108	4
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	2,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,72	28,05	130,66	878,25		218,5
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100		24
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573.2	37
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,67	10,48	47,96	325,64		61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	59,31	58,93	259,76	1787,95		411,50

День 5									
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	21,10	21,88	63,35	494,73		296	63
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47			15
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1		20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,76	22,30	81,21	574,95			98
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33		16	13
	Ши из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,05	6,23	10,50	106,57		142,2	45
	Плов со свининой	280	20,76	20,92	70,72	543,09		265	128
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32		519	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7			4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2			2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,26	28,02	119,77	838,21			209,5
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54		503	18
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6		543,4	36
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,40	39,68	278,14			54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,64	60,72	240,66	1691,3			361,5
Неделя 2 День 6									
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	285,77		268	50
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13		242,1	35
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46		493	10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,15	19,54	79,86	549,36			95
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119			19
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25		128,2	46
	Соус Болоньезе (мясо птицы)	100	14,47	14,10	26,78	272,88		405	83
	Фузилли отварные с маслом	180	6,79	3,01	42,71	229,68		291	33
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14		511,1	25
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7			4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2			2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,14	31,08	119,89	870,85			212,5
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3		555,1	28
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95		614	22
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	9,67	39,27	345,3			50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,51	60,29	239,02	1765,51			357,5
День 7									
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	210	10,92	11,90	15,20	241,84		302	94
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108			5
	Булочка домашняя	100	4,74	5,86	39,71	207,85		564	26
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08		143	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,88	18,82	82,91	588,77			145
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33		16	13
	Суп-лапша домашняя	250	2,35	5,33	8,05	124,43		157,2	37
	Митбол из индейки	100	11,93	12,56	24,79	256,9		410	87
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48		435,1	3
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	9,50	46,62	270,81		237	32
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32		519	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7			4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2			2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,62	29,03	119,65	857,17			195,5
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158			24
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46		б/н	31
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,18	10,29	47,40	348,46			55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	40,97	39,42	172,72	1233,96			263,5
День 8									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	11,15	8,73	21,18	365,33		267	50
	Булочка дорожная	100	7,28	9,89	57,68	219,39		565	33
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8		144	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,67	18,62	86	614,52			98
ОБЕД	Икра свекольная	100	3,48	4,62	9,86	68,74		119	28
	Ши из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	96,58		142,3	45
	Жаркое из птицы	280	19,10	20,50	55,97	513,57		407	117
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36		512,1	23
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7			4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2			2,5
	ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,26	31,14	122,36	903,15		
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100			24
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65		542	31
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,11	10,8	48,57	301,65			55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,04	60,56	256,93	1819,32			372,5
День 9									
ЗАВТРАК	Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33			
	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98			
	Наггетсы куриные	100	12,07	12,80	21,33	167,39		б/н	83
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63		414	30
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9		354	3
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28		494,2	20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7			4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	20,4	19,87	96,3	568,23			140
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13			23
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	2,30	5,50	22,63	161,7		144	46
	Голубцы ленивые	100	11,74	17,50	17,40	261		372	83
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5		453	3
	Каша пшеничная	180	9,13	4,10	50,42	262,22		243	24
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44		508	18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7			4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2			2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,13	28,58	125,26	861,76		1720	203,5
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14		511,1	25
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27		555	34
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,1	10,73	47,97	290,41			59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	58,63	59,18	269,53	1720,4			402,5
День 10									
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	10,38	9,90	44,98	303,13		165	50
	Булочка ванильная	100	8,74	9,64	30,43	213,97		563	26
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22		494,1	20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,38	19,56	83,47	550,32			96

ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16	13
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134,1	42
	Бефстроганов из кур	100	12,77	13,50	25,52	244,48	366	85
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	8,50	46,62	270,81	237	32
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519	17
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7		4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		2,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,5	28,32	128,11	835,66		195,5
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614	22
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4	31
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,40	47,7	346,6		53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,5	58,28	259,28	1732,58		344,5
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17630	577,09	573,5	2440,95	17080,19		3638
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1763	57,709	57,35	244,095	1708,019		363,8

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	565	20	20	84	581
обед	898	30	29	124	863
полдник	300	10	10	45	319