

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: **Год**
 Возрастная категория: **Дети с 11-18 лет**

День 1

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	220
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Завтрак		17,41	13,3	67,36	437	
Обед						
Фрукты по сезону *	150	0,6	0,6	14,7	66	403
Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	48
Суп картофельный с горохом	240	4,92	3,96	17,88	127	132
Сухарики из пшеничного хлеба	10	1,09	0,11	7,03	33	9,9
Плов из свинины с томат пастой	280	12,87	36,56	46,55	567	265
Компот из зам. ягод*	200	0,1	0,04	20,73	84	457
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб ржаной*	60	3,96	0,72	20,04	104	109
Всего Обед		28,18	52,41	149,61	1 184	
Всего день		45,59	65,71	216,97	1 621	

День 2

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная (пшенная)	200	6,99	7,41	33,98	231	182
Бутерброд с сыром и маслом	30/10/5	4,88	6,19	10,15	116	3
Чай с сахаром*	200			10,26	41	493
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Завтрак		14,91	13,92	74,07	482	
Обед						
Фрукты по сезону *	150	1,35	0,3	12,15	57	393
Салат из свеклы отварной	100	1,37	5,36	8,03	86	52
Суп из овощей	250	3,63	7,5	20,13	163	131
Тефтели мясные с соусом говядина	120	10,08	9,36	13,92	180	120539
Каша гречневая	180	7,56	6,48	34,32	226	341
Кисель из концентрата плодового или ягодного*	200	1,4		29	122	503
Хлеб ржаной*	60	3,96	0,72	20,04	104	109
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Обед		32,39	30,04	157,27	1 032	
Всего день		47,3	43,96	231,34	1 514	

День 3

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный	200	17,86	20,15	3,18	266	210
Чай с лимоном*	200	0,06	0,01	13,81	56	494
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Завтрак		20,96	20,48	36,67	416	
Обед						
Салат картофельный с ветчиной*	100	3,4	5,8	12,5	116	88
Суп-лапша домашняя	250	15,26	13,31	11,05	225	113
Котлеты рубленые из курицы (филе)	100	18,56	4,72	11,09	161	322
Капуста тушеная (свежая)	180	4	6,53	16,45	140	139
Компот из смеси сухофруктов*	200			18,16	73	349
Хлеб ржаной*	60	3,96	0,72	20,04	104	109
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Обед		48,22	31,4	108,97	913	
Всего день		69,18	51,88	145,64	1 329	

День 4

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная (рисовая)	200	4,51	9,48	28,53	217	182
Печенье сахарное	25	1,88	2,45	18,6	104	12,1
Какао с молоком*	200	3,54	3,43	23,82	140	382
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Завтрак		12,97	15,68	90,63	555	
Обед						
Фрукты по сезону *	150	0,6	0,6	14,7	66	403
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,1	6,11	4,57	78	23
Борщ с капустой и картофелем	250	2,13	3,75	11,63	89	119
Печень, тушенная в соусе	100	13,3	7,7	5,5	144	401
Макаронные изделия отварные	180	6,24	5	33,86	205	309
Компот из зам. ягод*	200	0,1	0,04	20,73	84	457
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Хлеб ржаной*	60	3,96	0,72	20,04	104	109
Всего Обед		30,47	24,24	130,71	864	
Всего день		43,44	39,92	221,34	1 419	

День 5

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Блинчики (сгущенное молоко)	100/20	6,52	3,71	40,47	221	399
Чай с сахаром*	200			10,26	41	493
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Завтрак		9,56	4,03	70,41	356	
Обед						
Фрукты по сезону *	150	1,35	0,3	12,15	57	393
Винегрет*	100	1,6	4,19	9,09	80	20
Суп картофельный с крупой рисовой	250	12,14	9,15	16,09	195	86
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	11,71	16,47	10,82	238	234
Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,1	162	312
Компот из смеси сухофруктов*	200			18,16	73	349
Хлеб ржаной*	60	3,96	0,72	20,04	104	109
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Обед		37,48	36,82	130,13	1 003	
Всего день		47,04	40,85	200,54	1 359	

День 6

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша жидкая молочная (овсяная)	200	7,51	11,72	37,05	285	182
Бутерброд с сыром и маслом	30/10/5	4,88	6,19	10,15	116	3
Чай с лимоном*	200	0,06	0,01	13,81	56	494
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Завтрак		15,49	18,24	80,69	551	
Обед						
Фрукты по сезону *	150	1,35	0,3	12,15	57	393
Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	48
Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,83	15,15	144	150
Тефтели мясные с соусом говядина	120	10,08	9,36	13,92	180	120539
Рис отварной	180	4,32	6,13	42,18	241	304
Компот из смеси сухофруктов*	200			18,16	73	349
Хлеб ржаной*	60	3,96	0,72	20,04	104	109
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Обед		34,2	31,76	144,28	1 002	
Всего день		49,69	50	224,97	1 553	

День 7

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Блинчики (варенье)	100/15	5,2	2,8	39,69	205	399
Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Завтрак		11,44	5,82	75,27	378	
Обед						
Фрукты по сезону *	150	0,6	0,6	14,7	66	403
Сельдь с луком	50	5,06	6,69	1,64	87	76
Щи из свежей капусты	250	2	3,75	8,38	76	157
Жаркое по-домашнему	280	23,24	11,87	29,21	317	292
Компот из зам. ягод*	200	0,1	0,04	20,73	84	457
Хлеб ржаной*	60	3,96	0,72	20,04	104	109
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Обед		38	23,99	114,38	828	
Всего день		49,44	29,81	189,65	1 206	

День 8

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога	200	32	33,6	31,87	567	313
Чай с сахаром*	200			10,26	41	493
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Завтрак		35,04	33,92	61,81	702	
Обед						
Салат из свеклы отварной	100	1,37	5,36	8,03	86	52
Рассольник Ленинградский	250	2,75	4	19	124	122
Гуляш из отварного мяса с белым соусом	75/75	22,47	23,04	5,73	320	293
Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,19	6,81	48,48	296	302
Кисель из концентрата плодового или ягодного*	200	1,4		29	122	503
Хлеб ржаной*	60	3,96	0,72	20,04	104	109
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Обед		45,18	40,25	149,96	1 146	
Всего день		80,22	74,17	211,77	1 848	

День 9

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226	260
Бутерброд с сыром и маслом	30/10/5	4,88	6,19	10,15	116	3
Какао с молоком*	200	4	3,8	9,1	86	415
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Завтрак		17,18	21,97	63,99	522	
Обед						
Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,7	5,3	10,5	96	66
Суп-лапша домашняя	250	15,26	13,31	11,05	225	113
Котлеты, биточки, шницели из свинины	100	14,94	49,94	10,7	552	268
Капуста тушеная (свежая)	180	4	6,53	16,45	140	139
Компот из смеси сухофруктов*	200			18,16	73	349
Хлеб ржаной*	60	3,96	0,72	20,04	104	109
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Обед		42,9	76,12	106,58	1 284	
Всего день		60,08	98,09	170,57	1 806	

День 10

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	220
Чай с лимоном*	200	0,06	0,01	13,81	56	494
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Завтрак		14,27	10,61	65,27	414	
Обед						
Фрукты по сезону *	150	0,6	0,6	14,7	66	403
Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	10,1	2,1	102	18
Борщ с капустой и картофелем	250	2,13	3,75	11,63	89	119
Котлеты или биточки рыбные (минтай)	100	11,71	16,47	10,82	238	234
Пюре картофельное	180	3,68	5,67	24,1	162	312
Компот из зам. ягод*	200	0,1	0,04	20,73	84	457
Хлеб ржаной*	60	3,96	0,72	20,04	104	109
Хлеб пшеничный*	40	3,04	0,32	19,68	94	108
Всего Обед		26,02	37,67	123,8	939	
Всего день		40,29	48,28	189,07	1 353	
Итого		532,27	542,67	2 001,85	15 008	
Среднее за период		53,23	54,27	200,19	1 501	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,19	31,54	55,35		