

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:12 лет и старше.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Творожная запеканка со сгущенным молоком | 200/30 | 30,46 | | 22,98 | 47,02 | 535 | 223 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 124 |
|  | Булка с сыром | 70 | 9,0 | | 11,0 | 38,0 | 280 |  |
|  | Фрукты-яблоко | 200 | 0,8 | | 0,8 | 19,6 | 37 |  |
| Итого за завтрак |  | 700 | 40,46 | | 34,78 | 140,42 | 994 |  |
| Обед | Суп гороховый на мясном бульоне | 300 | 3,42 | | 0,28 | 9,67 | 122,25 | 33 |
|  | Биточки куринные | 120 | 22,53 | | 18,26 | 18,16 | 328,68 | 103 |
|  | Греча рассыпная | 250 | 12,9 | | 0,06 | 12,9 | 386,88 | 165 |
|  | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 100 | 0,5 | | 4,1 | 1,58 | 44,86 | 13 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,24 | | 0,00 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за обед |  | 1010 | 42,84 | | 23,1 | 75,63 | 1035,91 |  |
| Итого за день: |  | 1710 | 83,3 | | 57,88 | 199,35 | 2029,91 |  |
| День 2 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Кура тушеная в сметанном соусе | 120 | 7,52 | | 8,32 | 3,77 | 114,90 | 9 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 250 | 10,64 | | 8,108 | 64,66 | 381,70 | 202 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/60 | 14,95 | | 13,0 | 19,50 | 253,0 |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
| Итого за завтрак |  | 670 | 33,28 | | 29,428 | 98,63 | 800,9 |  |
| Обед | Суп рассольник на курином бульоне со сметаной | 300 | 2,61 | | 17,04 | 16,01 | 134,01 | 57 |
|  | Котлета из говядины | 120 | 22,54 | | 18,27 | 18,16 | 328,69 | 99 |
|  | Картофельное пюре | 250 | 55,09 | | 8,79 | 32,5 | 233,69 | 694 |
|  | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1,8 | | 5,0 | 1,7 | 53,59 | 3 |
|  | Кисель | 200 | 0,00 | | 0,00 | 19,60 | 80,00 | 11 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 1010 | 83,92 | | 49,38 | 107,89 | 915,58 |  |
| Итого за день: |  | 1680 | 117,2 | | 78,808 | 206,52 | 1716,48 |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | Жиры | | Углеводы |
| Неделя 1  День 3 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша пшенная | 300 | 8,52 | | 8,22 | 49,02 | 309,03 | 99 |
|  | Какао на сгущенном молоке | 200 | 4,90 | | 5,0 | 32,50 | 190 | 117 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
|  | Апельсин | 200 | 0,06 | | 0,06 | 16,8 | 72,0 |  |
| Итого за завтрак |  | 740 | 16,73 | | 13,68 | 131,42 | 668,03 |  |
| Обед | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 300 | 3,63 | | 2,43 | 19,8 | 138,12 | 42 |
|  | Ежики | 220/30 | 27,55 | | 40,69 | 28,38 | 590,67 | 64 |
|  | Свежий огурец | 100 | 2,33 | | 0,00 | 0,65 | 15,83 | 10 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 890 | 35,56 | | 43,4 | 79,45 | 881,52 |  |
| Итого за день: |  | 1630 | 52,29 | | 57,08 | 210,87 | 1549,55 |  |
| День 4 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлета из говядины | 120 | 22,54 | | 18,25 | 18,15 | 328,69 | 99 |
|  | Рис рассыпной со сметанным соусом | 250\20 | 6,45 | | 63,5 | 60,75 | 382,3 | 187 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 630 | 32,41 | | 82,15 | 109,1 | 859,29 |  |
| Обед | Суп рыбный из консервов со сметаной | 300 | 14,1 | | 3,12 | 19,98 | 180,0 | 42 |
|  | Сырники из творога со сгущенным молоком | 200/30 | 36,77 | | 20,66 | 48,76 | 516,42 | 215 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 124 |
|  | Груша | 200 | 0,8 | | 0,6 | 20,6 | 84 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 970 | 53,75 | | 24,66 | 223,08 | 1008,02 |  |
| Итого за день: |  | 1600 | 86,16 | | 106,81 | 332,18 | 1867,31 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | Жиры | | Углеводы |
| Неделя 1  День 5 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Рыба припущенная | 100 | 15,90 | | 0,90 | 0,10 | 78,66 | 210 |
|  | Картофельное пюре | 250 | 55,09 | | 8,79 | 32,5 | 233,69 | 694 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,24 | | 0,00 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 590 | 74,48 | | 10,09 | 65,92 | 465,59 |  |
| Обед | Суп молочный с макаронными изделиями | 300 | 7,92 | | 10,8 | 24,77 | 224,45 |  |
|  | Плов из курицы | 280 | 33,32 | | 70,96 | 56,28 | 527,8 | 304 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 820 | 43,29 | | 82,04 | 111,67 | 889,15 |  |
| Итого за день: |  | 1410 | 117,77 | | 92,13 | 177,59 | 1354,74 |  |
| День 6 |  |  |  | |  |  |  |  |
| Завтрак | Кура тушеная в сметанном соусе | 120 | 7,52 | | 8,32 | 3,77 | 114,90 | 9 |
|  | Греча рассыпчатая с маслом | 250 | 12,9 | | 0,06 | 12,9 | 386,88 | 165 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 124 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
| Итого за завтрак |  | 610 | 23,87 | | 8,78 | 71,97 | 740,78 |  |
| Обед | Суп гороховый на мясном бульоне | 300 | 8,58 | | 0,72 | 24,18 | 152,82 | 33 |
|  | Жаркое по домашнему | 300 | 22,5 | | 24,1 | 30,48 | 406,80 | 98 |
| 99 | Нарезка из свежих помидор | 100 | 1,8 | | 5,0 | 1,7 | 53,59 | 3 |
|  | Какао на сгущенном молоке | 200 | 4,90 | | 5,0 | 32,50 | 190 | 117 |
|  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 940 | 39,66 | | 35,1 | 108,78 | 888,81 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Котлета из говядины | 120\50/10 | 22,54 | 18,25 | 18,15 | 328,69 | 99 |
|  | Картофельное пюре | 250 | 5,09 | 8,79 | 32,5 | 233,69 | 694 |
|  | Свежий огурец | 100 | 2,33 | 0,00 | 0,65 | 15,83 | 10 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
| Итого за завтрак |  | 770 | 33,38 | 27,44 | 81,5 | 726,51 |  |
| Обед | Суп рассольник на курином бульоне со сметаной | 300/12 | 2,61 | 17,04 | 16,01 | 134,01 | 57 |
|  | Ленивые голубцы | 250 | 27,62 | 17,75 | 39,15 | 427,50 | 298 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 802 | 32,28 | 35,07 | 85,81 | 698,41 |  |
| Итого за день: |  | 1572 | 65,66 | 62,51 | 167,31 | 1424,92 |  |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Тефтели из курицы | 120 | 39,7 | 16,21 | 13,95 | 364,91 | 83 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 250 | 10,64 | 8,108 | 64,66 | 381,70 | 202 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,24 | 0,00 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/60 | 14,95 | 13,0 | 19,50 | 253,0 |  |
| Итого за завтрак |  | 670 | 65,53 | 37,32 | 111,93 | 1055,85 |  |
| Обед | Щи с капустой на мясном бульоне со сметаной | 300 | 3,85 | 7,72 | 11,85 | 187,50 | 88 |
|  | Печень тушеная в соусе | 120 | 24,34 | 13,81 | 2,98 | 230,91 | 86 |
|  | Греча рассыпчатая с маслом | 250 | 12,9 | 0,06 | 12,9 | 386,88 | 165 |
|  | Свежий огурец | 100 | 2,33 | 0,00 | 0,65 | 15,83 | 10 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 124 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 1010 | 45,5 | 21,87 | 84,1 | 1048.72 |  |
| Итого за день: |  | 1680 | 111,03 | 59,19 | 196,03 | 2104.57 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая ценность | № рецеп-  туры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Жаркое по домашнему с зеленым горошком | 300/50 | 24,81 | 26,37 | 25,96 | 441,3 | 68 |
|  | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,20 | 0,00 | 35,80 | 142,00 | 124 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 | 3,25 | 0,40 | 19,50 | 97,00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за завтрак |  | 590 | 28,26 | 26,77 | 81,26 | 680,3 |  |
| Обед | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 300 | 3,63 | 2,43 | 19,8 | 138,12 | 42 |
|  | Котлета рыбная | 120 | 28,8 | 14,0 | 16,6 | 311 | 83 |
|  | Рис рассыпной со сметанным соусом | 250\20 | 6,45 | 63,5 | 60,75 | 382,3 | 187 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,24 | 0,00 | 13,82 | 56,24 | 133 |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 930 | 41,0 | 80,21 | 212,15 | 973,26 |  |
| Итого за день: |  | 1520 | 69,26 | 133,75 | 293,41 | 1653,56 |  |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Гуляш из говядины | 100/75 | 24,23 | 21,43 | 7,54 | 320,92 | 93 |
|  | Макаронные изделия отварные с маслом | 250 | 10,64 | 8,108 | 64,66 | 381,70 | 202 |
|  | Кофейный напиток | 200 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 66,0 | 304 |
|  | Бутерброд с сыром | 40/60 | 14,95 | 13,0 | 19,50 | 253,0 |  |
| Итого за завтрак |  | 725 | 52,72 | 45,34 | 107,6 | 1021,62 |  |
| Обед | Суп рыбный из консервов со сметаной | 300/12 | 14,01 | 3,12 | 19,98 | 180 | 42 |
|  | Оладьи с повидло | 200\30 | 18,64 | 92,00 | 88,13 | 435,79 | 96 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,17 | 0,00 | 10,70 | 51,30 | 132 |
|  | Апельсин | 200 | 0,06 | 0,06 | 16,8 | 72,0 |  |
|  | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,60 |  |
| Итого за обед |  | 982 | 66,11 | 95,46 | 155,53 | 824,69 |  |
| Итого за день: |  | 1707 | 118,83 | 63,86 | 263,13 | 2967,05 |  |