



Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11	6	75	404	295
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Яйца вареные	040	5	5		63	300
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			22	14	125	727	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой	250	12	14	15	238	154
	Рагу из овощей	140	3	9	16	155	195
	Соус сметанный	060	1	10	2	104	442
	Котлета мясная	100	2	6	10	105	381
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Обед			25	39	96	845	
Итого за день			47	53	221	1572	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак							
	Пудинг творожный запеченный	150	18	6	30	248	503,01
	Молоко сгущенное	050	4	4	28	164	481
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Печенье	030	2		45	71	590
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			31	14	158	695	
Обед							
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Суп с рыбными консервами	250	11	7	17	174	153
	Жаркое по-домашнему	210	22	17	21	319	102
	Компот из свежих яблок с лимоном	200			25	101	509
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Обед			40	24	100	774	
Итого за день			71	38	258	1469	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Омлет натуральный	160	2	13	3	137	301
	Горошек зеленый консервированный отварной	050	1	2	3	38	208
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Сыр сычужный твердый порциями	020	3	3		69	100
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			8	18	45	417	
Обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12	9	21	219	147
	Плов из отварной птицы	210	28	36	37	586	406
	Кисель из клюквы	200			25	100	502
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Обед			48	54	126	1191	
Итого за день			56	72	171	1608	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак							
	Сырники из творога	150	22	29	32	476	320
	Соус молочный сладкий	050	1	3	8	62	440
	Йогурт питьевой	200	6	6	22	160	300
	Вафли	030	1	1	38	106	588
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			32	39	125	920	
Обед							
	Суп из овощей с фасолью	250	13	11	15	210	143
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7	54	317	237
	Гуляш мясной	120	22	24	7	332	367
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Обед			51	42	127	1087	
Итого за день			83	81	252	2007	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак							
	Блинчики с маслом	160	13	26	58	516	528
	Соус клюквенный	050			7	29	467
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Масло сливочное	010		8		75	105
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			20	38	120	832	
Обед							
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Борщ с капустой и картофелем	250	12	14	14	233	128
	Картофельное пюре	180	4	9	26	204	152
	Тефтели рыбные	100	12	8	11	172	349
	Соус белый основной	030	1	2	1	17	448
	Нектар фруктовый сокосодержащий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Обед			37	33	107	882	
Итого за день			57	71	227	1714	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак							
	Омлет натуральный	150	2	12	3	129	301
	Кукуруза отварная	050	5	4	29	169	175
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	32	103	501
	Сыр сычужный твердый порциями	020	3	3		69	100
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			16	23	89	583	
Обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	2	9	8	119	115
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	12	14	10	218	142
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	42	253	291
	Шницель мясной	100	2	6	10	105	381
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Обед			29	35	121	923	
Итого за день			45	58	210	1506	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак							
	Запеканка из творога	150	22	9	22	257	313
	Молоко сгущенное	050	4	4	28	164	481
	Ацидофильный напиток	200	6	6	8	118	302,01
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Пряники	030	2		23	71	589
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			36	19	106	726	
Обед							
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Суп картофельный с рыбой	250	11	5	20	174	150
	Картофельное пюре	180	4	9	26	204	152
	Печень говяжья по-строгановски	120	29	20		292	398
	Соус сметанный	040	1	7	1	70	442
	Компот из апельсинов с яблоками	200			26	105	510
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Обед			52	41	110	1025	
Итого за день			88	60	216	1751	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак							
	Оладьи с маслом	160	12	22	67	517	554
	Соус шоколадный	050	2	2	12	71	475
	Чай с молоком	200	2	2	16	82	495
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Масло сливочное	010		8		75	105
	Мандарин	100	1		8	38	112
Итого за Завтрак			19	34	118	854	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250	7	9	18	184	134
	Капуста тушеная	180	5	8	20	166	423
	Птица отварная	140	21	26	1	323	404
	Нектар фруктовый сокодержущий 0,200 л	200	1		18	76	518
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Обед			40	43	92	916	
Итого за день			59	77	210	1770	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак							
	Пудинг из творога паровой	150	19	26	34	445	317
	Соус молочный сладкий	050	1	3	8	62	440
	Снежок	200	6	5	8	108	516
	Сухари	030	1	1	45	106	589
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яблоко	100			10	45	112
Итого за Завтрак			29	35	120	837	
Обед							
	Свекольник	250	12	14	18	242	131
	Рис отварной	180	5	6	48	270	414
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	15	8	7	155	200
	Чай с сахаром	200			14	60	493
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Обед			38	28	122	894	
Итого за день			67	63	242	1731	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	11	6	75	404	295
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	496
	Батон нарезной	030	2		15	71	111
	Яйца вареные	040	5	5		63	300
	Груша	100			10	42	112
Итого за Завтрак			22	14	125	724	
Обед							
	Огурцы соленые	100	1		2	13	107
	Суп картофельный с бобовыми	250	16	11	22	253	144
	Жаркое по-домашнему	210	22	17	21	319	102
	Компот из смеси сухофруктов	200			16	61	508
	Хлеб ржаной	040	3		14	72	109
	Батон нарезной	040	3		21	95	111
Итого за Обед			45	28	96	813	
Итого за день			67	42	221	1537	
В среднем за период			62	62	224	1667	

