

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	8,16	10,24	33,84	260	182
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Батон	50	4	0,95	27,5	115	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		620	17,58	17,69	89,7	570,1	
обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1,65	7,09	4,91	90,77	7
	Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	250	2	1,93	14,5	85	61
	Гуляш из говядины	100	17,17	18,33	3,5	247,5	373
	Каша гречневая	200	10,9	7,02	44,94	290,9	175
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		950	40,07	35,51	139,55	1044,17	
Итого за день:		1570	57,65	53,2	229,25	1614,27	
День 2							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32	33,6	31,86	566,66	213
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	56
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
итого за завтрак:		620	32,9	34,4	65,26	714,66	
обед	Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1,17	6,67	11	106,67	16
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	7,1	2,55	23,45	139,85	8
	Плов с курицей	200	16,94	10,46	35,74	305,34	65
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		850	33,56	20,82	141,89	881,86	
Итого за день:		1470	66,46	55,22	207,15	1596,52	
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,74	26	3,06	317,34	209
	Какао на молоке	200	3,6	2,66	13,2	93,34	274
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		600	25,28	36,91	50,62	644,18	
обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,5	5,5	8,4	89	25
	Борщ на мясокостном бульоне	250	2,33	8,25	13,58	137,5	54
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	14,35	3,95	4,75	112,5	55
	Картофель отварной с маслом	200	3,92	5,56	27,82	180	129
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		950	30,45	24,4	126,25	849	
Итого за день:		1550	55,73	61,31	176,87	1493,18	
День 4							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	8,16	9,84	35,6	264	173
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Булочка сдобная	110	4,95	18,2	40,43	355,04	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		660	13,71	28,64	104,33	741,54	
обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1,65	7,09	4,91	90,77	7
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	1,75	4,88	8,48	84,75	67
	Котлета из говядины	100	11,44	12,42	8,11	194,51	10

	Гороховая каша	200	19,04	7,34	44,74	324,64	201
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		950	42,23	32,87	137,94	1024,67	
Итого за день:		1610	55,94	61,51	242,27	1766,21	
День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,76	10	43,52	296	177
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	56
	Батон	50	4	0,95	27,5	115	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		620	17,28	17,45	99,58	608,1	
обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,5	5,5	8,4	89	25
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,7	2,85	18,83	111,25	113
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,1	15,1	344,54	11
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		850	36,19	30,59	114,03	874,79	
Итого за день:		1470	53,47	48,04	213,61	1482,89	
День 6							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6,32	8,96	34,08	241,6	46
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Батон	50	4	0,95	27,5	115	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		620	15,74	16,41	89,94	551,7	
Обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1,65	7,09	4,91	90,77	7
	Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	250	2	1,93	14,5	85	61
	Гуляш из говядины	100	17,17	18,33	3,5	247,5	373
	Макаронные изделия отварные	200	7,68	1,1	41,52	206,8	204
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		950	36,85	29,59	136,13	960,07	
Итого за день:		1570	52,59	46	226,07	1511,77	
День 7							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	32	33,6	31,86	566,66	213
	Какао на молоке	200	3,6	2,66	13,2	93,34	274
	Батон	50	4	0,95	27,5	115	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		640	45,02	43,71	87,32	918,1	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1,17	6,67	11	106,67	16
	Ши из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	1,75	4,88	8,48	84,75	67
	Плов с курицей	200	16,94	10,46	35,74	305,34	65
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		850	28,21	23,15	126,92	826,76	
Итого за день:		1490	73,23	66,86	214,24	1744,86	
День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,76	10	43,52	296	177
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Батон	50	4	0,95	27,5	115	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
итого за завтрак:		670	17,38	17,65	104,28	629,6	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,5	5,5	8,4	89	25
	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	114,25	66

Обед	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	6,82	7,83	8,62	132,5	94
	Капуста тушеная	200	4,34	6,52	18,86	151,3	134
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		950	23,21	23,94	122,28	817,05	
Итого за день:		1620	40,59	41,59	226,56	1446,65	
День 9							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	8,16	10,24	33,84	260	182
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,6	15,8	80	195
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Батон	50	4	0,95	27,5	115	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
итого за завтрак:		670	19,18	19,49	96,8	621,6	
Обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1,65	7,09	4,91	90,77	7
	Борщ на мясокостном бульоне	250	2,33	8,25	13,58	137,5	54
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,1	15,1	344,54	11
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		850	35,97	37,58	105,29	902,81	
Итого за день:		1520	55,15	57,07	202,09	1524,41	
День 10							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	8,16	9,84	35,6	264	173
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	56
	Батон	50	4	0,95	27,5	115	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	
итого за завтрак:		670	17,88	17,49	96,56	599,6	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1,17	6,67	11	106,67	16
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	7,1	2,55	23,45	139,85	8
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	94
	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		950	35,58	20,32	163,67	972,02	
Итого за день:		1620	53,46	37,81	260,23	1571,62	
Среднее значение за период: завтрак		639	22,195	24,984	88,439	659,918	
Среднее значение за период: обед		910	34,232	27,877	131,395	915,32	
Среднее значение за период: за 10 дней		1549	56,427	52,861	219,834	1575,238	