

**Примерное
10-дневное циклическое меню.
МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД**

Возрастная категория с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная"Дружба"	200	5,8	6,9	36,1	220,2	175
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	порция
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	порция
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	12,4	18,25	85,63	557,22	
	Свекольник	250	7,35	6,25	17,66	156,25	82
	Биточки мясные Нежные с соусом	110	12,4	7,78	3,74	152,46	408/505
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	334
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	порция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,55	21,79	124,15	817,11	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	порция
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	4,6	4	26,8	162	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	11,35	10,25	53,8	359,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	56,3	50,29	263,58	1733,83	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущённым	200	26,6	13,6	24,2	332	224
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	порция
	Батон нарезной	50	3,25	1	23	115	порция
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	31,45	14,9	73,4	560,3	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на м/к бульоне	250	3	5,8	29,7	133	96
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345/505
	Картофельное пюре	180	6,48	11,03	31,68	252	128
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	порция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	29,56	24,37	129,93	862,88	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	порция
	Булочка сахарная	100	3,3	7,3	26,4	179	638
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,05	13,55	53,4	376,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	71,06	52,82	256,73	1799,68	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	9,83	11	42	302	181
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15

	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	порция
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	209
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,13	26,65	75,83	629,72	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	3,88	7	10	120	88
	Кнели из кур с рисом	100	9,2	3,41	7,2	127,2	411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	порция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,24	20,63	117,5	819,8	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	1,4	0,2	26,4	120	592
	Ватрушки с повидлом	50	2,15	1,05	22	106,5	741
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	порция
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	4,95	1,55	64,4	298,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	55,32	48,83	257,73	1748,32	
День 4							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	280	16,78	30,88	52,8	464,4	440
	Кукуруза консервированная припущенная	30	0,9	0,06	1,89	20,7	131
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	порция
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,14	32,8	82,35	635,7	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3,9	2,8	20	121	103
	Жаркое по домашнему	280	10,05	16,45	20,88	341	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	50	5,31	2,32	21,83	137	порция
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16	88	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	23,06	22,27	110,41	818	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	порция
	Косичка с сахаром	100	4	2,3	48	237	622
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,75	8,55	75	434,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	55,95	63,62	267,76	1888,2	
День 5							
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,76	45,95	229,2	334
	Фрикадельки мясные с соусом красным	110	10,57	12,32	15,56	224,51	128/505
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	порция
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22,08	20,09	96,57	635,91	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	6,53	4,75	22	160,28	102
	Рагу из птицы	280	22,02	30,8	19,8	463,96	407
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	порция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	35,91	38,21	95,66	902,84	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	порция
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	9,85	8,75	30	360,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	67,84	67,05	222,23	1899,25	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	206,4	173
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	порция
	Сыр твердый порциями	15	3,45	4,43	0	70,5	15
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	порция
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	11,95	20,43	79,73	566,92	
ОБЕД	Суп картофельный рыбный	250	6,64	3,58	17,37	129,23	289
	Котлета по домашнему в соусе красном	110	10,31	12,25	9,41	165,57	274/505
	Каша из гороха с маслом	180	13	4,45	43,09	283,8	198
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	порция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	37,21	22,74	131,03	885,2	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	порция
	Плюшка Московская	100	3,6	7,9	27,7	189	535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,35	14,15	54,7	386,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1725	59,51	57,32	265,46	1838,62	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	15,06	26	3,06	317,3	210
	Зелёный горошек консервированный	60	1,8	3,72	3,72	55,2	75
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	порция
	Кондитерское изделие (Печенье)	50	2,4	3,5	22,8	108	порция
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,06	34,02	58,18	613,5	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	3,88	7	10	120	82
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	110	13,3	14,38	12	123,2	444/505
	Рис отварной с овощами	180	4,33	5,41	42,8	237,6	305
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151	551
	Хлеб пшеничный	40	4,2	1,8	17,5	109,6	порция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	30,03	29,21	120,16	807,4	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	3,1	2,5	3	163	738
	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	порция
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	9,85	8,75	30	360,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	61,94	71,98	208,34	1781,4	
День 8							
ЗАВТРАК	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,6	12,6	54
	Биточки мясные Нежные с соусом	110	12,4	7,78	3,74	152,46	408/505
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,56	46,44	294	171
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	порция
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,05	16,89	80,88	601,26	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	6,4	4,5	21,75	141	102
	Котлеты рыбные из минтая Фирменные с соусом	110	11,5	5,06	13,23	151,28	345/505

	Картофель отварной с маслом	180	3,47	5,64	40,32	188	125
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	349
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	порция
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	29,43	17,86	140,46	808,88	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовый, ягодный	200	1,4	0,2	26,4	120	592
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	порция
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	4,6	4	26,8	162	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	7,4	4,5	69,2	354,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	62,88	39,25	290,54	1764,44	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,4	28,8	291,9	266
	Фрукт свежий , сезонный	100	1,4	0,3	16	72,3	порция
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	41	377
	Батон нарезной	40	2,6	0,8	18,4	92	порция
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Сыр твердый порциями	10	2,3	2,95	0	47	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	13,76	20,65	73,53	609,92	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	3,88	7	10	120	88
	Плов из отварной птицы	280	16,78	30,88	52,8	464,4	406
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,1	93,5	639
	Хлеб пшеничный	40	4,26	1,86	17,46	109,6	порция
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,7	16	88	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,29	40,48	119,36	875,5	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	порция
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	3,3	3	34,8	180	738
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,05	9,25	61,8	377,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	52,1	70,38	254,69	1862,92	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,6	15	46,7	356,3	204
	Фрукт свежий , сезонный	200	2,8	0,6	32	144,6	порция
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	11,6	15,7	93,7	560,9	
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,12	5,38	17,13	126,18	96
	Тефтели мясные с соусом	110	9,5	9,41	9,9	287,2	437/505
	Рагу из овощей	180	4,2	8,04	13,8	152,8	492
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103	388
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	порция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66	порция
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	22,12	25,03	90,33	817,38	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	250	6,75	6,25	27	197,5	порция
	Булочка Веснушка	100	1,7	5,2	21,7	194	606
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	8,45	11,45	48,7	391,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	42,17	52,18	232,73	1769,78	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17295	585,07	573,72	2519,79	18086,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1729,5	58,51	57,37	251,98	1808,64	