

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День1							
Завтрак	Омлет с сыром	125	13	14,5	1,9	190,1	4/6/1
	Помидор	55	0,59	0,11	2,05	11,55	-
	Чай с молоком (на кокосовом молоке)	200	3,15	3,15	14,18	97,67	30/10/1
	Пирожное	90	4,1	5,2	30,9	186,8	19/12
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		670	14,07	10,72	92	710,86	НОРМА
Обед	Салат из капусты с морковью	100	1,5	6	7,5	90	6/1
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,2125	4,9625	12,238	106,46	31/2
	Плов из отварного мяса говядины	280	18,525	14,773	53,301	420,26	5/8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
Итого за обед		915	29,856	26,712	127,61	870,29	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	43,926	37,432	219,61	1581,1	НОРМА
Неделя1 День2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (на кокосовом молоке)	205	6,48	7,84	25,39	198,04	8/4/2
	Йогурт питьевой	200	5,4	2	24,4	137,2	-
	Булочка "Синнабон"	80	4,33	3,78	25,6	153,74	13/12/1
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,4	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		685	22,44	15,88	120,26	713,72	НОРМА
Обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,03	9,94	3,93	109,3	63/1
	Суп молочный с крупой (на кокосовом молоке)	250	8,9	10,5	25,6	232,5	26/2
	Суфле из рыбы	120	22,21	10,61	4,55	202,53	21/7
	Картофельное пюре (на кокосовом молоке)	180	3,732	4,404	24,444	132,75	3/3
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,02	0,06	23,18	97,34	6 /10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		935	42,511	36,291	116,08	941,39	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1035	43,541	46,231	120,01	1655,1	НОРМА
Неделя1 День3							
Завтрак	Биточки картофельно-капустные	170	5,661	10,557	22,627	208,17	23/2001
	Масло сливочное	20	0,16	14,507	0,2667	132,27	-
	Поджарнировка (огурец и помидор)	110	1,02	0,16	3,4	19,12	-
	Чай с молоком (на кокосовом молоке)	200	3,32	3,38	14,68	102,42	30/10/1
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		725	21,121	32,344	83,424	709,27	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,55	14,72	6,4	176,28	61/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2

	Поджарка	100	14,7	28,2	3,4	326,2	562/10
	Капуста тушеная	180	4,08	4,2	12,12	102,6	12/3
	Компот из кураги и шиповника с вит.С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
	Итого за обед	915	36,779	51,507	93,115	988,24	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	57,9	83,851	176,54	1697,5	НОРМА
Неделя1 День4							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (на кокосовом молоке)	200	7,8	8	29,9	222,8	2/4
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Кофейный напитокм (на кокосовом молоке)	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		635	22,55	23,07	93,81	673,07	НОРМА
Обед	Салат "Рыжик"	100	5,26	15,46	3,43	173,9	62/1
	Суп картофельный с рыбой	250	13,288	2,4375	17,838	146,44	19/2
	Мясопродукты по-домашнему	120	30,4	13,867	1,7333	253,33	593/10
	Картофель в молоке (на кокосовом молоке)	180	3,996	4,62	22,584	147,9	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		935	58,563	37,161	98,76	963,74	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	81,113	60,231	192,57	1636,8	НОРМА
Неделя1 День5							
Завтрак	Запеканка из творога	220	29,26	16,445	22,44	354,81	9/5
	Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		640	41,37	25,185	77,21	700,99	НОРМА
Обед	Салат "Осень"	100	1,5	5	5,3	72,2	57/2
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Мясо кур отварное	120	26,125	21,981	0,2885	303,48	1/9
	Макаронные изделия отварные	200	8,9067	6,2	37	239,43	47/3
	Компот из ягод с вит. С	200	0,2	0	11,9	48,4	67/3
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		955	47,451	37,058	99,263	924,48	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	88,821	62,243	176,47	1625,5	НОРМА
Неделя2 День1							
Завтрак	Омлет с сыром и капустой	160	10,6	11,3	6,2	168,9	4/6/2
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	-
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-

Итого за завтрак	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
		670	17,33	21,21	71	544,21	НОРМА
Обед	Винегрет овощной	100	1,2	6	6,8	86	100/10
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250	6,9	5	8,9	112	7/2
	Биточки "Диетические"	100	14,53	12,93	2,03	182,61	54/2
	Греча рассыпчатая	180	9,048	6,828	39,42	255,32	8
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Помидор	50	0,5	0,1	1,83	10,22	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
		965	38,797	31,835	113,56	899,72	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	56,127	53,045	184,56	1443,9	НОРМА
Неделя2 День2							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (на кокосовом молоке)	200	4,8387	6,7742	30,194	201,1	7/4
	Сдоба обыкновенная с куркумой	50	2,4	1,7	15,8	88,1	11./12
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,7	53,04	-
	Кофейный напиток (на кокосовом молоке)	200	3,71	4,08	21,33	136,88	32/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		670	17,259	14,894	114,09	659,46	НОРМА
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	1	6	9,6	96,4	_17/1
	Суп из овощей с мясом, со сметаной	250	7,4	4,1	13,3	125	20/2
	Рыба запеченная	120	25,427	9,48	4,08	203,35	5/7
	Картофель в молоке (на кокосовом молоке)	180	3,996	4,62	22,584	147,9	2/3
	Кисель Витошка	200	0	0	18,8	75,2	12
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		935	43,442	24,977	102,74	814,82	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	60,7	39,871	216,83	1474,3	НОРМА
Неделя2 День3							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	100	4,4533	3,1	18,5	119,71	47/3
	Поджаривка (огурец и помидор)	110	1,02	0,16	3,4	19,12	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	65,64	-
	Йогурт	125	5,13	1,88	7,38	66,96	-
	Какао с молоком (на кокосовом молоке)	200	4,91	4,45	24,28	156,81	36/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		645	21,423	18,65	88,76	608,58	НОРМА
Обед	Сельдь с картофелем и растительным маслом	132	7,8964	12,693	12,363	195,28	55/1/1
	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250	6,9	3,5	17,2	133	11/2
	Свинина тушеная с капустой	275	16,6	28,27	14,85	380,23	/10-12/3
	Компот из кураги и шиповника с вит.С	200	0,93	0,11	19,62	83,19	17/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		942	37,945	45,35	98,408	958,67	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1587	59,369	64	187,17	1567,2	НОРМА
Неделя2 День4							

Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным (на кокосовом молоке)	200	7,8	8	29,9	222,8	2/4
	Сыр (порциями)	30	7,6	7,6	0	98,8	4/13
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	Чай с сахаром	200	0,02	0	10	40,08	-
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88,8	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
	Итого за завтрак	540	22,13	25,51	94,7	696,91	НОРМА
Обед	Салат из свеклы с орехом	100	2,3	13	15	186,2	37/1
	Суп крестьянский с крупой с мясом, со сметаной	250	7,4	4	15	131	38/2
	Биточки рыбные	120	20,4	7,08	9,6	183,72	12/7
	Рагу из овощей	150	2,5	4	15	106	32/3
	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	-
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		905	39,219	29,057	109,18	860,49	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	61,349	54,567	203,88	1557,4	НОРМА
Неделя2 День5							
Завтрак	Пудинг творожный	240	27,382	12,327	18	292,47	18/5
	Ряженка	200	5,8	6,4	8	112,8	-
	Фрукты	280	1,12	1,12	27,44	124,32	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,24	-
	Батон	70	3,85	1,5	25,05	129,1	-
Итого за завтрак		820	40,132	21,707	88,51	709,93	НОРМА
Обед	Салат из свежих огурцов и томатов	100	0,875	11,2	2,9	115,9	21/1
	Борщ с мясом, со сметаной	250	5,1	3,1	10,4	94	3/2/1
	Колбаски "Витаминные"	120	18,816	22,592	1,088	282,94	64/2003
	Капуста тушеная	180	4,08	4,2	12,12	102,6	12/3
	Напиток из шиповника	200	0,31	0,14	14,15	59,1	37/10
	Хлеб пшеничный	45	2,979	0,297	21,015	98,649	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	-
Итого за обед		935	34,8	42,009	75,033	821,51	НОРМА
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	74,932	63,716	163,54	1531,4	НОРМА