

Примерное двухнедельное меню для обучающихся от 12 лет и старше

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак						1 день	
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	200	8.300	9.000	31.100	236.000	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6.900	9.000	10.000	149.000	63
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000	82
	Итого завтрак:		540.000	18.400	20.900	64.500	517.000	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)	г	80	0.880	0.160	3.000	19.200	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	7.480	10.600	131.000	100
	Котлеты рыбные	г	100	13.000	1.600	10.000	234.900	307
	Рис с овощами	г	180	4.800	3.120	42.000	218.400	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	810	28.860	13.300	95.780	750.200	
	Полдник							
	Сок апельсиновый	г	210	1.42	0.42	21.80	94.500	501
	Печенье	г	30	2.200	2.900	22.200	124.500	582
	Итого за полдник:	г	240	3.62	3.32	44.00	219.000	
	Итого за день:	г	1,590.000	50.880	37.520	204.280	1,486.200	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24.00	11.55	35.50	343.400	279
	Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000	459
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111
	Мандарин	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	82
	Итого завтрак:		500.000	27.350	12.720	67.900	500.000	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	80	1.201	5.336	6.670	73.400	26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9.000	5.110	11.700	130.000	113
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19.500	9.400	7.600	193.000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10.260	9.360	44.400	303.600	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0.60	0.00	9.70	40.000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	810	44.04	30.15	100.55	846.700	
	Полдник							
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000	457
	Баранки сдобные	г	30	2.49	2.4	18.12	103.8	577
	Итого за полдник:	г	230	2.69	2.50	27.42	141.800	
	Итого за день:		1,540.000	74.081	45.366	195.870	1,488.500	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	200	6.240	6.840	38.880	250.100	217
	Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Масло сливочное	г	10	0.080	7.200	0.130	73.180	79
	Груша	г	100.000	0.400	0.300	10.300	47.000	82
	Итого завтрак:	г	530.000	11.520	17.820	73.390	516.680	
	Обед							
	Салат витаминный	г	80	0.960	4.000	4.400	58.700	2
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5.44	5.2	8	100.6	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5.000	202	326
	Макароны отварные	г	180	6.66	5.94	35.46	221.400	256
	Сок яблочный	г	205	1.025	0.205	20.7	90.3	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	815	32.57	29.285	94.040	779.700	
	Полдник							
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	470
	Сушки	г	30	3.210	0.360	21.300	101.400	578
	Итого за полдник:	г	300	13.21	6.760	38.300	275.400	

	Итого за день:		1,645.000	57.295	53.865	205.730	1,571.780	
4 день	Завтрак							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0.4	0.06	1.14	35.6	148
	Омлет натуральный	г	180	15.600	24.000	3.840	295.200	268
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Апельсин	г	100	0.900	0.200	8.100	49.200	82
	Итого завтрак:	г	530	18.6	23.880	36.32	471.200	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	80	1.330	4.900	5.300	70.400	47
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10.000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14.76	10	30	352.5	375
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	770	29.170	23.840	85.880	723.600	
	Полдник							
	Сок мультифруктовый	г	200	0.21	0.00	24.60	102.500	501
	Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800	581
	Итого за полдник:	г	230	1.975	1.410	47.100	212.300	
	Итого за день:		1,530.000	49.745	49.130	169.300	1,407.100	
5 день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	г	170	10.050	8.600	26.500	336.000	259
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000	457
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000	82
	Итого завтрак:	г	500.000	12.900	9.970	61.000	496.600	
	Обед							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	80	1.400	4.950	7.400	80.040	42
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.23	8	11	120	95
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10.400	6.500	10.700	180.000	312
	Картофельное пюре	г	180	4.860	7.200	10.440	193.200	377
	Напиток из шиповника	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	850	27.070	27.890	78.320	757.940	
	Полдник							
	Снежок	г	200	5.800	5.000	8.000	101.000	470
	Сухари	г	30	2.550	3.240	20.000	119.400	579
	Итого за полдник:	г	230	8.350	8.240	28.000	220.400	
	Итого за день:	г	1,580.000	48.320	46.100	167.320	1,474.940	
7 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	200	5.560	6.670	26.800	230.18	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111
	Сыр	г	15	3.5	4.4	0	53.7	75
	Груша	г	100.000	0.400	0.300	10.300	47.000	82
	Итого завтрак:		545.000	14.510	14.740	66.100	267.300	
	Обед							
	Салат из свежих огурцов и помидоров с	г	80	0.800	6.670	2.800	58.690	18
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6.100	7.480	10.600	131.000	100
	Гуляш из отварной говядины	г	100	20.000	19.500	3.300	258.000	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	10.260	9.360	44.400	303.600	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Итого обед:	г	810	41.240	43.950	91.280	897.990	
	Полдник							
	Сок персиковый	г	200	0.62	0.00	33.83	139.400	501
	Сушки	г	30	3.210	0.360	21.300	101.400	578
	Итого за полдник:	г	230	3.825	0.360	55.125	240.800	
	Итого за день:		1,585.000	59.575	59.050	212.505	1,406.090	
8 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25.290	13.250	33.700	357.000	279
	Чай с сахаром	г	200	0.200	0.100	9.300	38.000	457
	Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111
	Яблоко	г	100	0.400	0.400	9.800	44.000	82
	Итого завтрак:	г	500	28.140	14.620	68.200	517.600	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	80	1.080	5.030	5.030	99.280	31
	Уха с крупой	г	200	6.000	2.000	8.000	73.000	121
	Биточек из курицы	г	90	18.000	16.200	10.000	256.000	372
	Рагу из овощей	г	180	3.36	7.68	25.20	153.000	177

Напиток из шиповника	г	200	0.700	0.300	18.300	78.000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
Итого обед:	г	800	32.620	32.150	87.010	765.980	
Полдник							
Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	470
Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800	581
Итого за полдник:	г	230	11.770	7.810	39.500	283.800	
Итого за день:		1,530.000	72.530	54.580	194.710	1,567.380	

9 день	Завтрак						
Кукуруза консервированная	г	60	1.7	2.1	21	40	157
Омлет натуральный	г	180	15.600	24.000	3.840	295.200	268
Какао с молоком	г	200	3.300	2.900	13.800	94.000	462
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
Мандарин	г	100	0.800	0.200	7.500	38.000	82
Итого завтрак:		560	22.900	29.780	56.420	519.600	
Обед							
Овощи натуральные (помидор свежий)	г	80	0.880	0.160	3.040	19.200	148
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6.23	8	11	120	95
Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13.3	12.7	4.000	325.5	364
Сок виноградный	г	200	0.62	0.41	33.40	143.500	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
Итого обед:		770	24.505	22.210	71.920	714.900	
Полдник							
Снежок	г	200	5.800	5.000	8.000	101.000	470
Баранки сдобные	г	30	2.49	2.4	18.12	103.8	577
Итого за полдник:	г	300	8.290	7.400	26.120	204.800	
Итого за день:		1,630.000	55.695	59.390	154.460	1,439.300	

10 день	Завтрак						
Птица отварная	г	100	16.200	12.000	0.300	174.000	366
Макаронь отварные	г	180	6.66	5.94	35.46	221.400	256
Кофейный напиток с молоком	г	200	2.800	2.500	13.600	88.000	465
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
Апельсин	г	100	0.900	0.200	8.100	49.200	82
Итого завтрак:	г	600.000	28.060	21.220	67.740	585.000	
Обед							
Салат из капусты белокачанной	г	80	1.160	4.800	6.720	75.230	1
Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9.000	5.110	11.700	130.000	113
Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	17.000	5.000	14.000	173.000	357
Рис с овощами	г	180	4.800	3.120	42.000	218.400	241
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.600	0.000	20.100	84.000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
Итого обед:		800	36.040	18.970	115.000	787.330	
Полдник							
Сок ананасовый	г	200	0.80	0.20	26.00	106.000	501
Печенье	г	30	2.250	2.940	22.300	124.500	582
Итого за полдник:	г	230	3.050	3.140	48.300	230.500	
Итого за день:		1,630.000	67.150	43.330	231.040	1,602.830	

11 день	Завтрак						
Каша рисовая вязкая	г	200	5.780	6.340	36.030	231.770	217
Чай с лимоном	г	200	0.300	0.100	9.500	40.000	459
Масло сливочное	г	10	0.080	7.200	0.130	73.180	79
Батон нарезной	г	30	2.250	0.870	15.400	78.600	111
Банан	г	100	1.800	0.600	22.800	96.000	82
Итого завтрак:		540	10.210	15.110	83.860	519.550	
Обед							
Овощи натуральные (огурец свежий)	г	80	0.54	0.08	1.52	8.8	148
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17.400	6.400	3.090	136.000	104
Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9.000	5.000	4.430	177.360	299
Картофель отварной	г	180	4.920	9.240	18.480	216.000	152
Сок мультифруктовый	г	205	0.21	0.00	24.60	102.500	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
Итого обед:		845	35.545	21.660	72.600	747.360	
Полдник							
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0.600	0.000	9.700	40.000	494
Пряник	г	30	1.770	1.410	22.500	109.800	581
Итого за полдник:	г	230	2.370	1.410	32.200	149.800	
Итого за день:		1,615.000	48.125	38.180	188.660	1,416.710	