

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 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							
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	210	8,633	9,333	32,667	248,267	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
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		550	18,733	21,233	66,067	529,267	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор)*	г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	250	7,625	9,350	23,250	163,750	100
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	180	4,800	3,120	52,000	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	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Итого обед:	г	900	32,015	15,620	127,750	832,050		
Итого за день:			50,748	36,853	193,817	1 361,317		

2 день		Завтрак						
Запеканка из творога с джемом	г	220	31,06	14,95	45,94	444,400	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	
Фрукты свежие	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82	
Итого завтрак:		550	34,409	16,117	78,341	601,000		
Обед								
Салат из свежлы отварной	г	100	1,500	6,667	8,333	91,667	26	
Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	250	11,250	6,388	24,625	162,500	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	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Итого обед:	г	900	48,00	33,16	123,66	941,767		
Итого за день:			82,409	49,281	202,000	1 542,767		

3 день		Завтрак						
Каша рисовая вязкая	г	210	6,067	6,650	37,800	243,168	217	
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79	
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82	
Итого завтрак:	г	550	12,097	17,920	77,430	535,948		
Обед								
Салат витаминный*	г	100	1,200	5,000	5,500	73,333	2	
Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	250	6,800	6,500	20,000	125,750	114	
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326	
Макароны отварные	г	180	6,66	5,94	45,46	221,400	256	
Сок фруктовый	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501	
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Итого обед:	г	905	35,58	31,995	125,660	863,783		
Итого за день:			47,672	49,915	203,090	1 399,732		

4 день		Завтрак					
Овоши натуральные (огурец свежий)*	г	60	0,4	0,06	114	3,6	148
Омлет натуральный	г	170	16,698	25,689	4,110	35,973	268
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	0,200	57,400	111
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	3,600	88,000	165
Фрукты свежие	г	100	0,900	0,200	8,100	9,200	45
Итого завтрак:	г	550	22,298	29,029	37,230	54,173	85
Обед							
Винегрет овощной	г	100	1,667	6,167	6,567	88,000	47
Суп картофельный с рыбой	г	250	11,25	107	22,500	3,75	119
Плов из отварной птицы	г	280	17,22	1,67	45,000	17,750	35
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	82,000	95
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	1,000	2,400	11
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	3,600	8,600	110
Итого обед:	г	900	35,627	29,183	15,400	87,50	111
Итого за день:			57,924	58,212	16,497	141,2,923	

5 день		Завтрак						
Макаронны отварные с сыром	г	220	13,006	11,129	34,294	434,824	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	
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82	
Итого завтрак:	г	550	15,856	12,499	68,794	595,424		
Обед								
Салат картофельный с соевым отгуцом и зеленым горошком	г	100	1,750	6,183	9,250	100,000	42	
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	250	7,788	10,000	23,750	150,000	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	20,440	193,200	377	
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496	
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Итого обед:		940	30,388	31,533	111,440	852,200		
Итого за день:			46,243	44,033	180,234	1 447,624		

6 день		Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	г	210	6,183	6,533	38,500	238,000	233	
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462	
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79	
Багон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Фрукты свежие	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82	
Итого завтрак:	г	550	13,613	18,103	90,630	579,780		
Обед								
Овощи натуральные (помидор свежий)*	г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	148	
Суп с макаронными изделиями и картофелем на к/б	г	250	7,900	7,650	22,500	148,750	129	
Фрикадельки из говядины	г	100	13,667	12,222	6,667	191,111	54,29м	
Рис отварной	г	180	4,440	6,516	56,620	263,160	385	
Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503	
Хлеб ржанно-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110	
Багон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Итого обед:		900	33,40	27,94	147,59	900,02		
Итого за день:			47,010	46,042	238,217	1 479,801		

7 день		Завтрак						
Каша "Дружба"	г	210	5,833	7,000	28,117	241,500	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	
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82	
Итого завтрак:		555	14,783	15,070	67,417	508,800		
Обед								
Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом*	г	100	1,000	8,333	3,500	73,333	18	
Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	250	7,625	9,350	23,250	163,750	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	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Итого обед:	г	900	44,375	47,893	113,150	989,683		
Итого за день:			59,158	62,963	180,567	1 498,483		

8 День		Завтрак						
Запеканка творожная со сливочным молоком	г	220	32,728	17,147	43,612	462,000	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	
Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82	
Итого завтрак:	г	550	35,578	18,517	78,112	622,600		
Обед								
Салат из свеклы с соевым огуцом	г	100	1,333	6,167	6,167	121,667	31	
Уха с крупой	г	250	7,500	2,500	20,000	91,250	121	
Биточек из курицы	г	100	20,000	18,000	11,111	284,444	372	
Рагу из овощей	г	180	3,360	7,680	35,200	153,000	177	
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496	
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Итого обед:	г	900	37,783	35,997	119,778	879,361		
Итого за день:			73,362	54,514	197,890	1 501,961		

9 День		Завтрак						
Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157	
Омлет натуральный	г	170	14,733	22,667	3,627	278,800	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	
Фрукты свежие	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82	
Итого завтрак:		550	22,033	28,447	56,207	503,200		
Обед								
Овоши натуральные (помидор свежий)*	г	100	1,100	0,200	3,800	24,000	148	
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	250	7,7875	10,000	23,750	150,000	95	
Азу из говядины "по-Татарски"	г	280	15,517	14,817	28,680	379,750	364	
Сок фруктовый	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	501	
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110	
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
Итого обед:		905	29,909	26,777	118,630	848,250		
Итого за день:			51,943	55,223	174,837	1 351,450		

10 День	Завтрак								
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366	
	Макаронны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	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	
	Фрукты свежие	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82	
	Итого завтрак:	г	570	26,950	20,230	61,830	548,100		
	Обед								
	Салат из капусты белокачанной*	г	100	1,450	6,000	8,400	94,000	1	
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	250	11,250	6,388	24,625	162,500	113	
	Оладьи из печени по-купецуски/ Печень говяжья по-строгановски	г	100	18,889	5,556	15,556	192,222	357	
	Рис с овощами	г	180	4,800	3,120	52,000	218,400	241	
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110	
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111	
	Итого обед:		900	41,879	22,413	149,681	902,122		
	Итого за день:			68,829	42,643	211,511	1 450,222		

11 День	Завтрак						
Каша рисовая вязкая	г	210	6,067	6,650	37,800	243,168	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
Багон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Фрукты свежие	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
Итого завтрак:		550	10,497	15,420	85,630	530,948	
Обед							
Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	100	0,667	0,100	1,900	11,000	148
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	250	21,750	8,000	13,863	170,000	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	28,480	216,000	152
Сок фруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110
Багон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Итого обед:		935	41,432	23,690	102,273	827,860	
Итого за день:			51,928	39,110	187,903	1 358,808	

12 день	Завтрак											
	Горошек консервированный	г	60	1,7	2,1	21	-40	157				
	Омлет натуральный	г	170	14,733	22,667	3,627	278,800	268				
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462				
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111				
	Фрукты свежие	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82				
	Итого завтрак:	г	560	22,383	28,937	63,627	535,400					
	Обед											
	Салат "Степной"	г	100	1,500	6,000	8,833	71,667	25				
	Суп из овощей с фасолью на м/б	г	250	9,000	8,750	19,338	162,500	117				
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326				
	Капустга тушеная	г	180	4,320	6,000	23,200	123,600	380				
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503				
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,640	0,480	13,600	72,400	110				
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111				
	Итого обед:		900	36,11	35,10	114,37	832,77					
	Итого за день:			58,493	64,037	177,998	1 368,167					
	Итого за 12 дней:			695,72	602,83	308,56	2	17 173,25				
	Итого среднее за 12 дней			57,98	50,24	192,38	1 431,10					

