

Двухнедельное меню

Возрастная категория: от 11 - 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша пшенная	200	6,5	6,6	31,2	214	№94 С.31
	Бутерброд с сыром	90\20	4,9	2,9	29,5	140,6	№2 С.14
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
Итого		660	13,1	10,25	75,85	503,6	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	6,06	7,76	13,02	148,2	
	Греча отварная с маслом	200	7,5	10,35	4,4	267	
	Кура запеченная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 94 С.38
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		840	33,91	30,16	77,62	842,55	
День 2							
Завтрак	Каша рисовая	200	7,1	15,9	27,1	286	№64 С.31
	Хлеб с маслом	90/20	3,9	7,7	23,5	181	№1

							С.14
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
ИТОГО		510	11,2	23,6	65,6	525	
Обед	Суп борщ	250	2,2	5,5	14,7	121	№ 110 С.131 2004г.
	Картофель отварной с маслом	200	4,1	4,9	27,2	177	
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 109 С.42
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		840	27,35	22,95	103,9	739,45	
День 3							
Завтрак	Каша манная	200	5,3	5,1	28,4	183	№ 65 С.31
	Вафли	100	1,5	2,0	14,9	84	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	№151 С.50
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
ИТОГО		590	11,6	11,1	93,5	531	
Обед	Рассольник с мясом со сметаной	250	17,8	9,8	21,6	250	
	Макароны отварные	200	7,1	4	43,2	245	

	Тефтели мясные	100	8,32	16	16,96	179,2	№ 113 С.43
	Кисель	200	0,2	-	32,6	132	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		840	38,02	30,3	143,86	946,8	
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный	200	19,5	21,2	3,4	282	№ 79 С.35
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	№151 С.50
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
итого		640	28,1	26,05	61,75	665,6	
Обед	Щи из квашеной капусты	250	1,9	3,0	8,0	71	№124 С.140 2004г.
	Суфле рыбное	100	15,5	11,55	15,7	228,75	№90 С.97
	Рис отварной	200	4,8	4,2	49,0	262	№511 С.399
	Шиповник	200	0,6	-	15,8	63	№705 С.485 2004
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		840	27,4	19,25	118	765,35	
День 5							
Завтра	Каша дружба(рис+пшен	200	5,0	6,5	25,6	183	

к	о)						
	Сок	200	0,5	-	10,6	98	
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
	Хлеб	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
ИТОГО		640	11,6	7,7	65,85	512,6	
Обед	Свекольник	250	5,18	12,72	13,85	195,24	
	Пюре картофельное	200	4,1	4,9	27,2	177	
	Гуляш	100	14,9	15,7	4,7	221	
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	-	17,9	71	№631 С.447
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		840	28,88	33,82	93,15	804,84	
День 6							
Завтрак	Каша гречневая	200	23	5,42	31	388	№ 63 С.31
	Печенье сахарное	100	1,5	2,0	14,9	84	
	Сок	200	0,5	-	10,6	98	
	Хлеб	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
ИТОГО		590	29,6	7,92	86	710,6	
Обед	Суп с домашней лапшой	250	2,8	5,8	13,9	120	№ 148 С.153. 2004г.
	Макароны отварные	200	3,5	4,1	23,5	147	№332 С.271- 2004г.
	Кура запеченная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 94 С.38

	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		840	26,65	21,95	97,6	694,35	
День 7							
Завтра к	Каша пшеничная	200	6,5	6	31,2	208	№63 С.31
	Бутерброд с сыром	90\20	4,6	0,5	29,5	140,6	№2 С.14
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
ИТОГО		660	12,8	7,25	75,85	497,6	
Обед	Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	№ 181 С.172 2004г.
	Рагу овощное	200	4,6	10,2	20,14	194	№ 539 Стр 409 2004г.
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	№ 109 Стр 42 2004г.
	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	15,7	62	№639 С.451
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		840	33,66	30,65	95,38	792,6	
День 8							

Завтра к	Суп молочный	200	6,6	7,2	19,2	172	
	Вафли	100	8,2	18,4	51,5	301	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Сок	200	0,5	-	10,6	98	
ИТОГО		590	19,9	26,1	110,8	711,6	
Обед	Суп с крупой	250	3,4	5,5	20,4	151	
	Гречневая каша	200	8,8	2,3	38,3	228	№ 508 С.398 2004г.
	Тефтели мясные	100	14,5	11,8	8,2	197	№ 113 С.43
	Кисель	200	0,2	-	32,6	132	
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		840	31,5	20,1	129	848,6	
День 9							
Завтра к	Каша манная	200	4,8	8,2	30,4	222	№65 С.31
	Хлеб	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
ИТОГО		640	11,1	9,45	75,05	511,6	
Обед	Суп с мясными шариками	250	1,7	2,7	16,2	97	№ 156 С.156
	Капуста тушеная	200	3,3	5,3	19,5	147	№534 С.407 2004г.
	Котлета куринная	100	18,6	13,50	18,20	271	

	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		840	28,4	22	98,4	713,6	
День 10							
Завтра к	Каша рисовая	200	7,1	15,9	27,1	286	№ 64 С.31
	Чай	200	0,2	-	15	58	№149 С.50
	Фрукт	150	1,5	0,75	0,15	91	
	Хлеб с маслом	90\20	4,6	0,5	29,5	140,6	
ИТОГО		660	13,4	17,15	71,75	575,6	
Обед	Суп борщ	250	1,7	5,1	10,3	93	№110 С.131 2004г.
	Пюре картофельное	200	2,1	4,5	14,6	109	№49 с.27 2004г.
	Бефстроганов	100	16,1	17,2	6,3	245	
	Компот из свежих фруктов	200	0,1	-	17,9	71	№631 С.447
	Хлеб пшеничный	90	4,6	0,5	29,5	140,6	
Итого		840	24,6	27,3	78,6	658,6	
Итого за 10 дней		1458 0	462,7 7	405,0 5	1817,51	13551,54	

