

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	0,72	2,20	2,22	38	
	Масло сливочное "Крестьянское" порциями	5	0,05	3,63	0,07	33	97*
	Каша молочная пшеничная с маслом	205	9,25	11,22	34,67	305	302*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86	686*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Бананы свежие	100	1,50	0,20	21,80	95	
	Итого за завтрак	620	17,07	19,40	100,27	674	
ОБЕД	Зеленый горошек порциями	60	2,16	0,06	5,88	33	
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118	139*
	Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,28	15,35	12,27	220	493*
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	516*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	Итого за обед	770	27,77	24,71	118,76	801	
Итого за день	1390	45	44	219	1475		
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка со сгущенкой	200	35,20	8,40	28,40	336	366*
	Слойка со сгущенкой	50	1,15	10,20	26,60	167	302*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Итого за завтрак	500	40,50	19,15	94,16	677	
ОБЕД	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,68	9	
	Борщ с со сметаной	205	1,47	4,67	7,31	89	110*
	Тефтели с соусом	100	6,40	10,50	6,20	146	п/ф
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	7,62	43,08	240	508*
	Напиток из апельсинов	200	2,00	0,04	25,73	100	699*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	Итого за обед	775	23,07	23,55	108,60	708	
Итого за день	1275	63,57	42,7	202,76	1385		
День 3							
ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Салат с тушенной фасолью "Дядя Ваня"	60	1,20	1,80	5,40	43	
	Каша молочная рисовая с маслом	205	9,05	11,82	32,07	227	302*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	297*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Масло сливочное "Крестьянское" порциями	5	0,05	3,63	0,07	33	97*
	Итого за завтрак	620	14,91	18,21	86,71	526	
ОБЕД	Салат из квашенной капусты	60	0,96	3,04	5,00	52	45*
	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,88	5,10	13,92	113	132*
	Филе Горбуши с соусом	100	17,80	5,60	1,40	127	371*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22,00	155	520*
	Какао с молоком	200	4,50	7,50	50,22	190	686*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	Итого за обед	775	32,32	27,46	117,14	761	
Итого за день	1395	47,23	45,67	203,85	1286,6		

4 день							
ЗАВТРАК	Салат из белокачанной капусты	60	0,96	3,04	5,00	52	43*
	Каша молочная гречневая с маслом	185	7,61	7,76	35,95	246	302*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86	297**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Сыр "Российский" порциями	10	2,41	2,95	0,03	36	97*
	Итого за завтрак	505	16,53	15,90	82,49	537	
ОБЕД	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,22	12	
	Щи из свежей капусты со сметаной	205	1,46	4,75	6,22	79	124*
	Плов из птицы	220	16,80	14,96	39,18	361	492*
	Кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152	631*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	Итого за обед	745	25,38	24,09	100,92	728	
Итого за день		1250	41,91	39,99	183,41	1265	

5 день							
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	5,08	4,36	0,28	75	
	Каша молочная манная с маслом	205	6,05	10,03	30,67	229	302*
	Кисель фруктовый	200	0,40	0,20	19,20	81	648*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Апельсины свежие	100	0,94	0,20	8,10	42	
	Масло сливочное "Крестьянское" порциями	5	0,05	3,63	0,07	33	97*
	Итого за завтрак	600	16,47	18,92	82,47	577	
ОБЕД	Огурцы соленые порциями	60	0,48	0,06	0,96	8	
	Суп крестьянский с крупой	200	1,51	3,32	9,24	106	134*
	Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,28	15,35	12,27	220	493*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22,00	155	520*
	Какао с молоком	200	4,50	7,50	50,22	190	686*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	Итого за обед	770	24,95	32,45	119,29	803	
Итого за день		1370	41,42	51,37	201,76	1380	

6 день							
ЗАВТРАК	Салат из свежей капусты и ябл. с раст.масл	60	1,08	1,14	2,76	25	46*
	Каша молочная рисовая с маслом	185	8,05	9,21	28,87	208	302*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86	297**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Масло сливочное "Крестьянское" порциями	5	0,05	3,63	0,07	33	97*
	Итого за завтрак	500	14,73	16,13	73,21	469	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,68	9	20*
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	4,73	12,96	118	139*
	Печень тушеная в соусе	100	8,50	11,30	10,30	192	261**
	Каша гречневая	150	8,76	7,62	43,08	240	508*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	Итого за обед	770	26,75	24,39	117,15	778	
Итого за день		1270	41,48	40,52	190,36	1247	

7 день							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	60	0,72	2,20	2,22	38	
	Омлет	150	14,40	23,10	2,85	276	210*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	297*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Бананы свежие	100	1,50	0,20	21,80	95	
	Итого за завтрак	500	20,11	23,86	64,02	547	
ОБЕД	Помидоры свежие порциями	60	0,48	0,12	3,12	12	
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	205	1,47	4,67	7,31	89	371*
	Птица тушеная в сметаном соусе	100	11,28	15,35	12,27	220	493*
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,52	211	516*
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,87	109	631*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	Итого за обед	775	22,67	25,85	110,69	765	
Итого за день	1275	42,78	49,71	174,71	1312		

8 день							
ЗАВТРАК	Салат с тушенной фасолью "Дядя Ваня"	60	1,20	1,80	5,40	43	
	Каша молочная рисовая с маслом	205	6,20	10,07	29,77	237	302*
	Кофейный напиток с молоком	200	3,50	4,83	38,70	152	631*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Итого за завтрак	515	14,85	17,20	98,02	549	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,66	0,12	2,22	12	20*
	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,88	5,10	20,92	113	132*
	Жаркое по-домашнему	200	16,85	15,38	23,68	302	436*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	Итого за обед	725	23,55	21,31	86,43	608	
Итого за день	1240	38,40	38,51	184,45	1156,12		

9 день							
ЗАВТРАК	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,22	12	45*
	Каша молочная пшенная с маслом	185	6,89	13,16	18,61	219	302*
	Напиток из апельсинов	200	2,00	0,04	25,73	100	699*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Сыр Российский порциями	10	2,41	2,95	0,03	36	97*
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Итого за завтрак	605	16,31	17,17	80,54	531	
ОБЕД	Салат из белокач. капусты с яблоками	60	1,08	1,14	2,76	25	46*
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,46	4,75	6,22	79	124*
	Птица тушенная в смет.соусе	100	11,28	15,35	12,27	220	493*
	Каша гречневая	150	4,85	4,83	25,72	240	508*
	Какао с молоком	200	4,50	7,50	50,22	190	693*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	Итого за обед	775	27,13	34,23	121,79	878	
Итого за день	1380	43,44	51,4	202,33	1409,3		

10 день							
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	5,10	4,36	0,28	63	337*
	Каша молочная ячневая с маслом	205	19,62	22,44	22,65	263	302*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86	297**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,63	0,07	33	97*
	Итого за завтрак	500	30,32	32,58	64,51	562	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53	45*
	Суп картофельный рыбный	200	6,90	7,70	12,30	135	133*
	Тефтели с соусом	100	10,40	8,50	26,20	158	п/ф
	Рис отварной	150	2,30	3,77	26,17	179	516*
	Чай с сахаром	180	0,20	0,05	15,01	57	685*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	Итого за обед	750	24,69	23,73	109,93	706	
Итого за день	1250	55,01	56,31	174,44	1268		
Всего за 10 дней		13095	460	460	1937	13184	
Среднее за один день		1310	46	46	194	1318	

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятия ОП изд. 2017 года

