

Примерное двенадцатидневное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	100	1,20	3,67	3,70	63	
	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	75	5,93	0,50	24,15	117	
	Итого за завтрак	585	18,03	20,67	79,95	604	
ОБЕД	Огурцы соленые порциями	100	0,80	0,10	1,60	13	
	Суп картофельный с горохом	250	5,89	4,66	19,95	147	139*
	Птица тушеная в сметанном соусе	100	11,28	15,35	12,27	220	493*
	Макаронные изделия отварные	180	6,38	6,88	42,62	253	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	890	28,65	27,67	125,57	852		
Итого за день	1475	47	48	206	1456		
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Запеканка со сгущенкой	110	10,32	5,05	19,80	200	366*
	Каша молочная овсяная с маслом	185	4,83	12,80	22,75	222	302*
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,50	24,15	117	
Итого за завтрак	570	21,28	18,40	81,71	596		
ОБЕД	Огурцы свежие порциями	100	0,80	0,10	1,60	13	
	Борщ с со сметаной	255	1,83	5,81	9,09	147	110*
	Тефтели с соусом	100	6,40	10,50	6,20	146	п/ф
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,81	9,14	51,70	288	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	895	20,80	26,25	118,92	818		
Итого за день	1465	42,08	44,65	200,63	1414		
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Каша молочная рисовая с маслом	205	9,05	11,82	32,07	260	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	10	0,1	7,26	0,14	66	97*
Итого за завтрак	565	13,76	20,04	81,38	549		
ОБЕД	Салат из квашенной капусты	100	1,60	5,07	8,33	87	45*
	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,35	6,50	17,40	150	132*
	Котлеты рыбные с соусом	100	11,13	2,93	1,47	81	371*
	Пюре картофельное	180	3,86	6,67	26,40	186	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	895	27,40	29,33	128,42	818	
	Итого за день	1460	41,16	49,37	209,8	1366,67	

4 день (четверг)							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,83	9,42	88	43*
	Каша молочная гречневая с маслом	205	8,45	8,22	53,27	269	302*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86	297**
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,50	24,15	117	
	Сыр "Российский" порциями	10	2,61	2,95	0,03	36	97*
	Итого за завтрак	590	20,14	19,15	104,23	596	
ОБЕД	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,70	20	
	Щи из свежей капусты со сметаной	255	1,82	5,87	7,74	102	124*
	Плов из птицы	250	19,10	17,30	50,12	422	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	865	28,48	27,63	114,86	820	
	Итого за день	1455	48,62	46,78	219,09	1416	

5 день (пятница)							
ЗАВТРАК	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,90	42	
	Каша молочная пшенная с маслом	260	9,85	17,12	26,03	302	302*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86	686*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Итого за завтрак	610	15,80	19,57	78,44	547	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,32	5,17	12,11	100	52**
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	5,38	20,85	146	140*
	Котлеты Домашние с соусом	100	13,66	14,35	5,40	239	п/ф
	Макаронные изделия отварные	180	6,38	6,88	42,62	253	516*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
Итого за обед	890	28,41	32,50	120,80	921		
	Итого за день	1500	44,21	52,07	199,24	1468	

6 день (суббота)							
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	5,08	4,36	0,28	75	
	Каша молочная манная с маслом	255	8,55	11,63	38,32	278	302*
	Кисель фруктовый	200	0,40	0,20	19,20	81	648*
	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	550	18,03	20,32	82,02	584	
ОБЕД	Огурцы соленые порциями	100	0,80	0,10	1,60	13	
	Суп крестьянский с крупой	250	1,89	4,15	11,55	132	134*
	Гуляш из говядины	100	12,75	10,14	3,30	191	437*
	Пюре картофельное	180	3,86	6,95	27,50	194	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	890	27,76	29,50	118,77	844		
	Итого за день	1440	45,79	49,82	200,79	1428	

7 день (понедельник)							
ЗАВТРАК	Салат из свежей капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,43	5,90	8,52	93	46**
	Каша молочная рисовая с маслом	205	9,05	10,82	36,07	227	302*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86	297**
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,50	24,15	117	
	Масло сливочное "Крестьянское" порциями	5	0,05	3,63	0,07	33	97*
	Итого за завтрак	585	18,06	22,50	86,17	556	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,80	0,10	1,60	13	20*
	Суп картофельный с горохом	250	5,89	5,96	19,95	147	139*
	Печень тушеная в соусе	100	8,50	13,30	10,30	192	261**
	Каша гречневая	180	8,76	7,62	43,08	246	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	890	28,25	27,66	124,06	817	
Итого за день	1475	46,31	50,16	210,23	1373		

8 день (вторник)							
ЗАВТРАК	Запеканка со сгущенкой	115	10,32	5,05	17,80	200	366*
	Каша молочная овсяная с маслом	185	4,33	11,67	25,51	222	302*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	297*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Итого за завтрак	550	18,86	17,28	82,68	598	
ОБЕД	Помидоры свежие порциями	100	1,10	0,20	3,70	20	
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	255	2,15	5,81	9,09	147	371*
	Птица тушеная в сметанном соусе	100	13,28	15,35	12,27	220	493*
	Макаронные изделия отварные	180	6,38	6,88	42,62	253	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	895	27,03	29,06	120,15	873	
Итого за день	1445	45,89	46,34	202,83	1471		

9 день (среда)							
ЗАВТРАК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Каша молочная пшеничная с маслом	225	8,41	4,50	41,82	285	302*
	Кофейный напиток с молоком	200	3,50	4,83	38,70	152	631*
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117	
	Масло сливочное "Крестьянское" порциями	10	0,10	7,26	0,14	66	97*
	Итого за завтрак	585	16,36	17,49	114,61	667	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1,60	5,07	8,33	87	45*
	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,35	6,50	17,40	150	132*
	Голень отварная с соусом	100	11,28	8,35	13,27	234	493*
	Пюре картофельное	180	3,86	6,95	27,50	194	520*
	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	895	23,25	27,58	106,11	846	
	Итого за день	1480	39,61	45,07	220,72	1512,67	

10 день (четверг)							
ЗАВТРАК	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,70	20	
	Каша молочная пшеничная с маслом	230	8,46	8,13	46,78	365	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	15	3,60	6,45	0,05	54	97*
	Итого за завтрак	595	19,11	15,32	100,41	656	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,83	9,42	88	43*
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,82	5,87	7,74	102	124*
	Котлеты рыбные с соусом	100	11,13	2,93	1,47	81	371*
	Каша гречневая	180	8,76	7,62	41,08	246	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	895	31,72	30,41	134,53	831	
Итого за день	1490	50,83	45,73	234,94	1487		

11 день (пятница)							
ЗАВТРАК	Груши свежие	100	0,40	0,30	15,90	42	
	Масло сливочное "Крестьянское" порциями	10	0,10	7,28	0,14	66	
	Каша молочная рисовая с маслом	225	9,05	11,82	36,07	227	302*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,50	24,15	117	
	Итого за завтрак	610	15,82	19,92	100,79	547	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,32	5,17	12,11	100	52**
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	5,38	20,85	146	140*
	Жаркое по-домашнему	250	20,06	17,23	29,60	375	436*
	Кофейный напиток с молоком	200	2,50	3,60	28,70	152	692*
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,66	24,60	124	
	Итого за обед	860	30,67	32,04	115,86	897	
Итого за день	1470	46,49	51,96	216,65	1444		

12 день (суббота)							
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	5,10	4,36	0,28	63	337*
	Каша молочная ячневая с маслом	210	5,80	7,88	37,47	255	302*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86	297**
	Хлеб пшеничный	75	5,93	0,50	24,15	117	
	Масло сливочное порциями	5	0,05	3,63	0,07	33	97*
	Итого за завтрак	530	18,48	18,02	79,33	554	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,83	9,42	88	43*
	Суп картофельный рыбный	250	8,62	9,63	15,38	169	133*
	Тефтели с соусом	100	10,40	8,50	26,20	158	п/ф
	Рис отварной	200	3,05	3,83	34,87	227	516*
	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	910	27,78	28,50	125,48	823	
Итого за день	1440	46,26	46,52	204,81	1377		
Всего за 12 дней		17595	544	577	2525	17214	

	Среднее за один день	1466	45	48	210	1434	
--	-----------------------------	-------------	-----------	-----------	------------	-------------	--

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 предприятий ОП изд. 2017 года