

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7

Понедельник

Неделя 1

Завтрак

Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
Плов из птицы	150	29,09	13,79	33,29	381,05
Чай с сахаром	200	0,20	0,0	10,05	41,42
Яблоко	60	0,24	0,24	5,90	28,2
Хлеб пшеничный	73	4,56	0,48	29,52	141
ИТОГО		39,17	19,13	79,04	654,47

Обед

Салат из овощей	100	0,46	3,06	1,65	35,94
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,52	4,28	15,42	126,5
Бефстроганов	100	14,62	10,44	4,57	171
Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
Хлеб пшеничный	70	4,56	0,48	29,52	141,0
ИТОГО		30,17	26,11	92,57	728,03

Вторник

Неделя 1

Завтрак

Шницель мясной	85	14,33	12,21	12,99	220,74
Каша пшеничная	150	5,53	4,78	34,29	201,9
огурец консервированный	30	0,23	1,56	0,83	18,0
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,8
Хлеб пшеничный	50	3,0	0,32	19,68	94,0
ИТОГО		23,39	18,90	78,05	578,44

Обед

Салат Витаминный	60	1,08	5,15	7,64	81,46
Борщ из капусты	200	1,66	4,66	8,12	81,53
Нагетсы куриные	100	15,71	8,36	11,43	188,59
Каша гречневая	150	6,31	3,30	28,57	168,96
Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,40	178,0
ИТОГО		31,84	22,31	115,36	790,54

Среда**Неделя 1****Завтрак**

Макароны запеченные с сыром	150	5,53	4,48	35,29	206,40
Котлета куриная	80	15,71	8,36	11,43	188,59
Зеленый горошек	20	1,24	0,08	2,6	16
Чай с сахаром	200	0,20	0,0	10,05	41,42
Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	141
ИТОГО		27,24	13,42	88,89	593,41

Обед

Салат с морковью	50	1,87	5,73	7,07	87,70
Суп крестьянский	200	4,34	7,99	11,52	135,49
Оладьи из печени	100	17,19	7,74	11,69	186,11
Картофель отварной	150	3,42	7,80	23,82	179,64
Печенье	40	2,70	10,60	34,40	240,00
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Хлеб пшеничный	70	2,28	0,24	14,76	70,5
ИТОГО		32,80	40,30	123,46	991,44

Четверг**Неделя 1****Завтрак**

Омлет	100	10,60	11,70	0,6	154,0
Масло сливочное	10	0,05	8,3	0,08	74,8
Чай с сахаром	200	0,20	0,0	10,05	41,42
Печенье	40	2,70	10,60	34,40	240,00
Яблоко	60	0,40	0,4	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	70	2,28	0,24	14,76	70,5
		16,23	31,21	69,69	627,72

Обед

Винегрет овощной	60	0,91	5,11	4,89	69,52
Рассольник ленинградский (крупа перловая)	200	3,64	4,15	13,36	105,78
Рагу из птицы	240	29,09	13,79	33,29	381,05
Компот из смеси сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,76	70,5
		36,51	23,34	83,89	700,80

Пятница

Неделя 1**Завтрак**

Сыр порциями	15	3,48	4,43		54,6
Гуляш из мясо птицы с соусом	80	13,46	14,25	2,52	192,0
Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,78	35,29	206,4
Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,8
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,68	94
		25,77	23,81	67,75	590,78

Обед

Салат из белокочанной капусты	60	0,83	3,1	2,28	40,75
Суп картофельный с рисом	200	4,34	7,99	11,52	135,49
Рыба тушеная с овощами	90	16,30	11,44	4,77	188,07
Картофельное пюре	150	3,42	7,8	23,82	179,64
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	13,9	58,7
Хлеб пшеничный	80	2,28	0,24	14,76	70,5
		27,33	30,74	71,05	673,15

Примерное недельное меню для горячего питания

осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	ЦЕНА БЮДЖ ЕТ	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2	3		4	5	6	7

Понедельник

Неделя 2

Завтрак

Масло сливочное	10	6,30	0,05	8,30	0,08	74,8
Фрикадельки мясные с соусом томатным	110	24,70	5,08	4,6	0,28	62,8
Каша пшеничная	150	7,40	3,48	4,4		54,6
Чай с сахаром	200	5,38	0,20	0,0	10,05	41,42
Печенье	40	16,90	2,70	10,6	34,40	240,00
Яблоко	100	13,00	0,40	0,4	9,80	47,00
Хлеб пшеничный	40	6,00	3,04	0,32	19,68	94
		79,68	14,95	28,67	74,29	614,62

Обед

Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	30,00	1,04	4,15	5,86	65,34
Суп с макаронными изделиями	200	17,20	1,58	3,65	7,65	70,23
Плов из птицы	150	46,08	29,09	13,79	33,29	381,05
Компот из смеси сухофруктов	200	7,98	0,59	0,05	17,59	73,95
Хлеб пшеничный	80	9,00	3,04	0,32	19,68	94
		110,26	44,45	25,81	137,34	969,53

Вторник

Неделя 2

Завтрак

Котлета куриная	80	39,02	15,71	8,36	11,43	188,59
Каша гречневая	150	8,35	6,31	3,30	28,57	168,96

Огурец консервированный	100	12,35	0,23	1,56	0,83	18,0
Компот из свежих яблок	200	13,96	0,16	0,16	13,9	58,7
Хлеб пшеничный	60	6,00	3,04	0,32	19,68	94
		79,68	30,45	16,90	77,91	596,25

Обед

Винегрет овощной	60	14,24	0,91	5,11	4,89	69,52
Борщ из капусты	200	16,52	1,66	4,66	8,12	81,53
Шницель мясной	85	47,09	14,33	12,21	12,99	220,74
Картофель отварной	150	16	3,98	6,59	20,63	159,47
Сок фруктовый	200	10,40	1,00	0,20	20,20	92,00
Хлеб пшеничный	70	6,01	3,04	0,32	19,68	94
		110,26	27,72	29,64	111,21	833,26

Среда

Неделя 2

Завтрак

Сыр порциями	15	12,00	3,48	4,43		54,6
Каша вязкая рисовая молочная	200	24,00	3,42	7,8	23,82	179,64
Печенье	40	16,90	2,70	10,60	34,40	240,00
Напиток кофейный на молоке	200	17,08	3,15	3,2	18,52	117,54
Хлеб пшеничный	50	6,30	2,28	0,24	14,76	70,5
		76,28	15,55	26,66	104,89	723,38

Обед

Салат Витаминный	60	9,73	1,08	5,15	7,64	81,46
Рассольник ленинградский (крупа перловая)	200	15,34	3,64	4,15	13,36	105,78
Филе куриное с соусом	76	58,02	14,60	11,27	11,68	207,82
Макаронные изделия отварные	150	11,78	5,53	4,78	35,29	206,4
Компот из смеси сухофруктов	200	7,98	0,59	0,05	17,59	73,95
Хлеб пшеничный	90	7	2,28	0,24	14,76	70,5
		110,26	29,96	26,08	120,08	838,71

Четверг**Неделя 2****Завтрак**

Рыба тушенная с овощами	75\75	52,60	21,68	10,57	27,90	297,89
Картофельное пюре	150	14,00	3,42	7,80	23,82	179,64
Чай с сахаром и лимоном	200	9,15	0,26	0,03	10,26	43,8
Хлеб пшеничный	40	3,93	3,04	0,32	19,68	94
		79,68	28,92	19,24	94,40	676,43

Обед

Салат из белокочанной капусты	100	6,94	0,83	3,11	2,28	40,75
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	11,62	3,94	5,15	14,64	120,93
Рагу из птицы	240	47,02	29,09	13,79	33,29	381,05
Вафли	80	28,00	5,84	7,64	39,07	248,0
Сок	200	10,40	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный	80	6,28	3,04	0,32	19,68	94
		110,26	43,74	30,21	129,16	976,73

Пятница**Неделя 2****Завтрак**

Макаронник с печенью	200	65,54	0,05	8,25	0,08	74,8
Икра свекольная	50	3,89	25,52	8,26	30,54	304,91
Чай с сахаром	200	5,38	0,2	0,02	10,05	41,42
Хлеб пшеничный	50	4,87	4,56	0,48	29,52	141
		79,68	30,33	17,01	70,19	562,13

Обед

Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	11,00	1,87	5,73	7,09	87,7
Суп крестьянский	200	14,53	4,34	7,99	11,52	135,49
Жаркое по домашнему	200	60,78	2,18	3,77	9,87	82,76
Печенье	60	12,00	2,70	10,60	34,40	240,00
Компот из смеси сухофруктов	200	7,98	0,59	0,05	17,59	73,95
Хлеб пшеничный	40	3,97	2,28	0,24	14,76	70,5
		110,26	17,4	32,98	127,97	876,97