

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 нагуральные (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		Обед		Ужин		Итого за день:	
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 свежих 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						
Капша 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	
Макаронны 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						
Овощи натуральные (огурец свежий)*	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148	
Омлет натуральный	г	170	16,698	25,689	4,110	315,973	268	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465	
Фрукты свежие	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82	
Итого завтрак:	г	550	22,298	29,029	37,230	541,173		
Обед								
Винегрет овощной	г	100	1,667	6,167	6,667	88,000	47	
Суп картофельный с рыбой	г	250	11,25	10	22,500	137,5	119	
Плов из отварной птицы	г	280	17,22	11,67	45,000	411,250	375	
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:	г	900	35,627	29,183	123,267	871,750		
Итого за день:			57,924	58,212	160,497	1 412,923		

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
Багет 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 отуцом 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
Багет 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	
Батон 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 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	33,40	27,94	147,59	900,02		
Итого за день:			47,010	46,042	238,217	1 479,801		

7 день		Завтрак						
Капша "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	
Багон 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								
Сапак из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом*	г	100	1,000	8,333	3,500	73,333	18	
Рассолыник "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	
Капша Трещневая 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	
Багон 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		Обед		Итого за день:		
Запеканка творожная со сгущенным 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 свежлы с соленым отурилом	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
Виточек 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						
Кужуруза 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								
Овощи 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-кушевуски/ 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
	Пи 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	
Капустя 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	2	17 173,25		
Итого среднее за 12 дней			57,98	50,24	192,38	1 431,10		

Возрастная категория: 12 лет и старше

БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ										СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.11.2024											
День недели	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность
													г	г	г	г	г	г	г	г	
Понедельник, 1 неделя	Обед	100	1.1	0.2	3.8	24.0	Икра кабачковая ДП	100	1.8	8.8	7.7	119	60	1.7	2.1	21	40				
	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24.0	Помидор в нарезке	60	0.85	5.05	2.58	59.1	60	1.7	2.1	21	40				
Четверг, 1 неделя	Завтрак	60	0.5	0.1	1.5	8.5	Огурец зеленый	60	1.7	2.1	21	40	60	1.7	2.1	21	40				
	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5	Огурец в нарезке	60	1.7	2.1	21	40	60	1.7	2.1	21	40				
Суббота, 1 неделя	Обед	100	1.1	0.2	3.8	24.0	Салат из соевых огурцов с луком	100	0.85	5.05	2.58	59.1	100	0.85	5.05	2.58	59.1				
	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24.0	Помидор в нарезке	100	0.85	5.05	2.58	59.1	100	0.85	5.05	2.58	59.1				
Понедельник, 2 неделя	Обед	100	1.0	8.3	3.5	73.3	Икра кабачковая ДП	100	1.8	8.8	7.7	119	100	1.8	8.8	7.7	119				
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.0	8.3	3.5	73.3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.8	8.8	7.7	119	100	1.8	8.8	7.7	119				
Среда, 2 неделя	Обед	100	1.1	0.2	3.8	24.0	Огурец зеленый	100	2.8	3.6	36	66.7	100	2.8	3.6	36	66.7				
	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	24.0	Помидор в нарезке	100	2.8	3.6	36	66.7	100	2.8	3.6	36	66.7				
Пятница, 2 неделя	Обед	100	0.7	0.1	1.9	11.0	Огурец соленый	100	0.8	0.2	2.5	14.0	100	0.8	0.2	2.5	14.0				
	Огурец в нарезке	100	0.7	0.1	1.9	11.0	Огурец в нарезке	100	0.8	0.2	2.5	14.0	100	0.8	0.2	2.5	14.0				

Возрастная категория: 12 лет и старше

БЛЮДА ДЕЙСТВУЮЩЕГО МЕНЮ										СЕЗОННЫЕ ЗАМЕНЫ с 01.03.2025											
День недели	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность
													г	г	г	г	г	г	г	г	
Среда, 1 неделя	Обед	100	1.2	5.0	5.5	73.3	Салат из квашеной капусты	100	1.6	10.1	9.6	136	100	1.6	10.1	9.6	136				
	Салат витаминный	100	1.2	5.0	5.5	73.3	Салат из квашеной капусты	100	1.6	10.1	9.6	136	100	1.6	10.1	9.6	136				
Четверг, 2 неделя	Обед	100	1.5	6.0	8.4	94.0	Салат из квашеной капусты	100	1.6	10.1	9.6	136	100	1.6	10.1	9.6	136				
	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	6.0	8.4	94.0	Салат из квашеной капусты	100	1.6	10.1	9.6	136	100	1.6	10.1	9.6	136				