

Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 и старше.

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Пудинг из творога	г	200	32	33,6	31,8	401,3	313
	Масло сливочное(порционное)	г	10	0,2	14,5	0,3	132,2	100
	Сыр порционный	г	15	3,84	5,2	0	68,6	100
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,5	0	15	60	493
	Итого завтрак:		455	38,04	53,88	57,38	645,9	
	Обед							
	Салат овощной с яблоком	г	100	4,1	15,2	13	125	28
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	250	3,1	5,5	16,3	151,2	144
	Шницель из курицы припущенный	г	100	15,8	10,9	9,6	215,6	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	9,6	8,8	38,2	275,3	237
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	40	0,3	1,8	12,8	95	111
	Итого обед:		900	31,28	27,36	127,1	901,4	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	1	0	0	110	518
	Зефир	г	100	0,5	21,6	71,2	245	промыш.
	Яблоко(поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	36,6	112
	Итого полдник:		400	2,3	21,8	78,7	391,6	
2 день	Итого за день:			71,62	103,04	263,18	1938,9	
	Завтрак							2 день
	Омлет натуральный	г	200	20,28	28,76	5,19	360,93	301
	Масло шоколадное порциями	г	15	0,1	8,2	0,1	93,5	478
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	15,5	78,6	111
	Итого завтрак:		445	26,98	41,32	45,79	677,03	
	Обед							
	Салат из редиса с огурцом, яйцом	г	100	1,4	7,9	7,6	101,6	9
	Борщ с капустой и картофелем и курицей	г	250	3,6	6,4	11,8	159,6	128
	Курица в соусе	г	110	26,3	15,2	5,5	286,6	403
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	7,5	6,9	31,1	196	291
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0,3	0,1	17,2	86,5	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		890	42,58	37,44	93,68	937	
	Полдник							
	Сок абрикосовый	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	100	2,06	13,2	47,4	225,6	промышл
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	94	промышл
	Итого полдник:		400	5,66	16,6	64,4	397,6	
3 день	Итого за день:			75,22	95,36	203,87	2011,63	
	Завтрак							3 день
	Биточки из курицы	г	110	14,6	10,8	9,8	224,3	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	7,5	6,9	31,1	196	291
	Сыр порционный	г	20	5,12	6,93	0	91,46	100

	Чай с сахаром	г	200	0,1	0	15	60	493
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	Итого завтрак:		550	32,32	26,64	71,5	655,96	
	Обед							
	Овощи натуральные	г	100	1,1	1	3	75,9	106
	Суп с крупой	г	250	20,63	14,25	0,55	212,5	155
	Котлета рыбная	г	100	15,6	4,1	11,3	201,9	345
	Картофельное пюре	г	180	6,9	7	31,2	168,8	173
	Компот из кураги	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	Итого обед:		890	49,51	27,77	88,75	873	
	Полдник							
	Молоко 3,2%	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	100	5,3	16,2	49,2	205,3	промышл
	Банан	г	100	1,5	0,5	21	96	112
	Итого полдник:		400	7,8	16,7	70,2	411,3	
4 день	Итого за день:			89,63	71,11	171,9	1940,26	
	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	200	12	18,6	41,2	356,2	247
	Оладьи с повидлом 180/20	г	150	15,47	15,31	95,05	435	537
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Итого завтрак:		570	32,17	37,19	162,43	922,6	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	0,9	5,1	3,6	112,3	19
	Суп картофельный с фрикадельками	г	250	2,13	2,88	14,75	229,63	149
	Рагу из птицы	г	280	16,1	17,5	17,9	386,9	407
	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,32	0,24	6,8	36,2	110
	Батон нарезной	г	20	3	1,06	12,4	78,6	111
	Итого обед:		870	24,15	27,08	78,25	940,63	
	Полдник							
	Сок яблочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл.
	Печенье овсяное	г	100	4,5	15,2	49,3	143	промышл.
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	38	112
	Итого полдник:		400	8,1	18,6	66,3	259	
день	Итого за день:			64,42	82,87	306,98	2122,23	
	Завтрак							5 день
	Кнели из кур	г	110	17,6	17,6	8,2	246,3	411
	Макаронные изделия отварные	г	180	5,66	5,56	29,04	145	291
	Масло сливочное порциями	г	10	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	Итого завтрак:		530	26,56	38,82	65,04	646,5	
	Обед							
	Салат из капусты с помид.и огурцом	г	100	2,3	11	3,9	124	4
	Рассольник ленинградский	г	250	5,1	8,8	17,6	152,3	134
	Тефтели из говядины припущенные	г	110	15,1	14,1	9,9	202,6	389
	Рис отварной	г	180	9,6	8,8	38,2	275,3	237
	Компот из сухофруктов	г	200	0,47	0	19,78	81	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		890	36,05	43,64	109,86	941,9	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	100	2,6	16,5	48,3	201,3	промышл
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	94	промышл
	Итого полдник:		400	4,4	16,7	55,8	405,3	
	Итого за день:			67,01	99,16	230,7	1993,7	
6 день	Завтрак							1 день
	Сырники из творога	г	200	25,8	23,6	35,2	424	320

	Сыр порционный	г	20	5,12	6,93	0	91,46	100
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Чай с сахаром	г	200	0,1	0	15	60	493
	Итого завтрак:		450	32,52	31,11	60,48	627,86	
	Обед							
	Салат из моркови с яблоком	г	100	0,9	10,2	7,2	124	9
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,82	5	10,65	186,3	128
	Печень в соусе	г	100	16,75	11,37	5,57	207,5	401
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8,55	7,8	37	253,05	237
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	40	1,5	0,58	10,28	104,8	111
	Итого обед:		720	30,9	25,31	106	908,95	
	Полдник							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Зефир	г	100	0,9	26,2	87,2	223,6	промыш.
	Нектарин	г	100	0,9	0,1	9,5	45	промыш.
	Итого полдник:		400	2,8	26,3	96,7	378,6	
7 день	Итого за день:			66,22	82,72	263,18	1915,41	
	Завтрак							2 день
	Омлет натуральный	г	200	20,28	28,76	5,19	360,93	301
	Масло шоколадное порциями	г	15	0,1	8,2	0,1	93,5	478
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
		г						
	Итого завтрак:		455	28,98	42,27	45,89	682,63	
	Обед							
	Салат из свеклы с сыром	г	100	4,9	9,3	7,4	133	56
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,3	4,25	15,125	130,2	144
	Плов с говядиной	г	280	18,9	18,6	49,2	440	370
	Компот из кураги	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	Итого обед:		900	33,38	34,52	117,625	922,7	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	100	5,3	15,2	48,3	203,2	промышл
	Яблоко	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:	г	400	8,9	18,6	65,3	375,2	
день	Итого за день:			71,26	95,39	228,815	1980,53	
	Завтрак							3 день
	Биточки из курицы	г	100	19,09	4,31	13,38	168,67	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	5,66	5,56	29,04	145	291
	Масло сливочное порциями	г	10	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	Итого завтрак:		530	30,05	26,48	73,42	574,47	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	0,9	5,1	3,6	90,2	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	5,2	6,5	4,8	189,3	139
	Рыба в сметанном соусе	г	100	21,71	23,44	5,5	318,2	338
	Картофельное пюре	г	180	5,66	5,56	29,04	145	173
	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,6	0,5	15,8	78,2	110
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	Итого обед:		910	41,77	43,41	97,14	1002,1	
	Полдник							
	Компот из кураги	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	100	5,3	16,2	49,2	205,3	промышл
	Груша	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:		400	7,1	16,4	56,7	409,3	
9 день	Итого за день:			78,92	86,29	171,9	1985,87	

	Завтрак							
	Каша овсяная	г	250	9,8	13,5	37,2	205,1	247
	Масло сливочное порциями	г	20	0,2	14,5	0,3	264,4	100
	Яйцо вареное	г	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Итого завтрак:		550	23,3	37,31	69,3	695,7	
	Обед							
	Салат из капусты с помид.и огурцом	г	100	2,3	11	3,9	124	4
	Суп с крупой	г	250	1,6	5,08	17,05	181,2	155
	Жаркое по домашнему	г	280	28,3	25,3	18,2	412,3	369
	Компот из сухофруктов	г	200	0,47	0	19,78	81	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		880	36,15	42,32	79,41	905,2	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промыш.
	Печенье овсяное	г	100	4,5	15,2	49,3	203,3	промыш.
	Банан	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:		400	8,1	18,6	66,3	375,3	
1^о день	Итого за день:			67,55	98,23	215,01	1976,2	
	Завтрак							5 день
	Макаронные отварные с сыром	г	200	10,55	9,11	38,21	276,94	295
	Масло сливочное порциями	г	10	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,87	2,86	11,19	86	501
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	Итого завтрак:		440	17,62	27,63	62	557,14	
	Обед							
	Салат из свеклы с зел. горошком	г	100	2,3	11	3,9	164	58
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	139,6	134
	Котлета из говядины	г	100	17,8	17,5	14,3	286	381
	Рис отварной	г	180	5,3	8,3	35,2	189,3	414
	Компот из изюма	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,6	0,5	15,8	78,2	110
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	Итого обед:		910	35,61	46,06	121,5	1022,3	
	Полдник							
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	100	2,6	16,5	48,3	201,3	промышл
	Апельсин(поштучно)	г	100	0,9	0,2	8,1	43	промышл
	Итого полдник:		400	4,5	16,7	56,4	354,3	
	Итого за день:			57,73	90,39	239,9	1933,74	