

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
I НЕДЕЛЯ**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность 1 – 3/ 3 - 7	№ рецептуры (техкарты)
		от 1 до 3	3 - 7	Белки 1 – 3/3 - 7	Жиры 1 – 3/ 3 - 7	Углеводы 1 – 3/3 - 7		
Понедельник								
Завтрак	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	150	180	7/8,4	9,3/11,2	28,8/34,6	153,9/184,7	28
Бутерброд	Хлеб белый (батон) со сливочным маслом и сыром	30/5/10	40/5/15	4,73/6,3	6,88/9,17	14,56/19,41	139/185,3	2
Третье блюдо	Чай с сахаром и лимоном	180/9/4	200/10/8	0,12/0,13	0,02/0,02	10,2/11,3	41/45,6	55
Итого за завтрак		388	458				333,9/415,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	200			18/20	81/90	
Десерт	Печенье	15	20	0,87/1,16	3,20/4,27	8,67/11,5	66,9/89,2	
Итого за второй завтрак		195	220				147,9/179,2	
Обед								
Закуска	Икра кабачковая	40	60	0,57/0,86	2,43/3,65	3,34/5,02	28/42	9
Первое блюдо	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	180	200	1,93/2,15	2,04/2,27	12,33/13,71	75,6/84	23
Второе блюдо	Голубцы ленивые	120	160	10,61/14,12	6,81/9,04	15,04/20,26	164/219	41
Соус	№ 373	15	30	0,26/0,53	0,75/1.5	1,05/2,11	12,02/24,03	42

Третье блюдо	Кофейный напиток	180	200	2,81/3,12	2,4/2,67	12,76/14,17	84/93,3	62
Хлеб	Ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	
Итого за обед		575	700				433,22/549,3 3	
Полдник	Омлет натуральный на молоке	65	85	5,73/7,5	5,73/7,5	1,1/1,44	127/166,08	37
	Салат из горошка консервированного	40	60	1,19/1,79	2,08/3,11	2,5/3,75	33/50	5
Третье блюдо	Йогурт	180	200	5,04/5,6	3,6/4	19,8/22	131,4/146	
Хлеб	Пшеничный	30	40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,8/94,4	
Итого за полдник		315	385				362,2/456,48	
Итого за понедельник				45,87/58,1 2	46,02/59,0 4	176/215,29	1277,22/1600 ,61	
Вторник								
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	150	180	4,08/5,67	4,08/5,28	29,9/38,2	173/213	32
Бутерброд	Хлеб белый (батон) с сыром и маслом сливочным	30/10/5	40/15/5	4,73/6,3	6,88/9,17	14,56/19,41	139/185,3	2
Третье блюдо	Чай с сахаром и лимоном	180/9/4	200/10/ 8	0,12/0,13	0,02/0,02	10,2/11,3	41/45,6	55
Итого за завтрак		388	458				353/443,9	
Второй завтрак	Фрукты/Груша/	95	100	0,38/0,4	0,28/0,3	9,78/10,3	43,7/46	
Итого за второй завтрак		95	100				43,7/46	
Обед								
Закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	40	60	0,56/0,84	2,03/3,05	3,46/5,19	34/52	6
Первое блюдо	Суп на курином бульоне с крупой	150	200	2,36/2,76	5,4/6,33	12,72/14,9	109/127	22
Второе блюдо	Котлета рыбная	60	80	8,09/10,95	2,54/3,70	6,41/8,69	81/112	45
Гарнир	Пюре картофельное	120	150	2,45/3,06	3,84/4,08	16,35/20,44	110/137	51

Третье блюдо	Кисель	180	200	0,21/0,24	0,10/0,11	24,76/27,52	100/112	58
Хлеб	Пшеничный	30	40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,8/94,4	
Хлеб	Ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	
Итого за обед		620	780				574,4/721,4	
Полдник	Запеканка из творога	50	100	7,57/11,66	5,38/3,96	12,17/23,78	127/234	38
	Соус молочный №368	15	30	0,24/0,48	2,01/4,02	0,74/1,49	22/44	
Третье блюдо	Кефир	180	200	5,22/5,8	4,5/5	7,2/8	90/100	
	Мармелад	15	20	0,28/0,38		3,10/4,14	45,75/61	
Итого за полдник		260	350				284,75/439	
Итого за вторник				41,3/55,13	37,84/46,02	179,2/229,38	1255,85/1650,3	
Среда								
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	150	180	4,67/7,2	4,86/6,1	25,83/38,25	166/236	33
Бутерброд	Хлеб белый (батон) с маслом сливочным	30/10	40/15	4,73/6,3	6,88/9,17	14,56/19,41	139/185	1
Третье блюдо	Чай с сахаром и лимоном	180/9/4	200/10/8	0,12/0,13	0,02/0,02	10,2/11,3	41/45,6	55
Итого за завтрак		383	453				346/466,6	
Второй завтрак	Фрукты /Яблоко/	95	100	0,28/0,4	0,28/0,4	6,86/9,8	31/44	
Итого за второй завтрак		95	100				31/44	
Обед								
Закуска	Соленый огурец	15	30	0,12/0,25	0,76/1,53	0,39/0,78	8,97/17,94	
Первое блюдо	Щи на говяжьем бульоне со сметаной	150	200	0,96/1,28	0,90/3,87	6,55/8,74	56,25/75	19
Второе блюдо	Тефтели из мяса говядины	60	80	4,07/5,42	4,5/7,2	5,14/6,86	77,5/103,3	
	Соус сметанный №374	15	30	0,24/0,48	2,01/4,02	0,74/1,49	22/44	
Гарнир	Рис отварной рассыпчатый с	120	150	2,88/3,6	3,22/4,02	29,97/37,47	160,25/200,3	

	маслом сливочным							
Третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	200	0,4/0,44		25/27,77	102/113,3	57
Хлеб	Ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	
Хлеб	Пшеничный	30	40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,8/94,4	
Итого за обед		610	780				567,37/735,24	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	50	2,71	3,35	24,28	138,3	63
Третье блюдо	Ряженка	180	200	5,22/5,8	4,5/5	7,56/8,4	91,2/101,3	
Итого за полдник		230	250				229,5/239,6	
Итого за среду				31,41/40,47	32,06/45,68	184,93/230,57	1173,87/1485,44	
Четверг								
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	150	180	3,30/3,96	2,97/3,57	22,36/26,84	129,51/155,41	30
Бутерброд	Хлеб белый (батон) с маслом сливочным и сыром	30/10/5	40/15/5	4,73/6,3	6,88/9,17	14,56/19,41	139/185,3	2
Третье блюдо	Чай с сахаром и лимоном	180/9/4	200/10/8	0,12/0,13	0,02/0,02	10,2/11,3	41/45,6	55
Итого за завтрак		388	458				309,51/386,3	
Второй завтрак	Фрукты/Апельсины	95	100	0,75/0,78	0,16/0,17	18,58/19,56	78,3/82,5	
Итого за второй завтрак		95	100				78,3/82,5	
Обед								
Закуска	Салат из свеклы	40	60	0,57/0,85	2,44/3,66	3,34/5,01	38/57	9
Первое блюдо	Суп гороховый на говяжьем бульоне	180	200	5,85/6,5	4,2/4,67	13,03/14,47	113,58/126,2	22
Второе блюдо	Гуляш из говядины	80	100	10,28/12,85	9,92/10,34	3,16/3,3	151,2/226,8	44
Гарнир	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	120	150	3,56/4,45	3,23/4,04	25,31/31,64	144,77/181	

Третье блюдо	Какао	180	200	3,67/4,2	3,19/3,62	15,82/17,28	107/118,66	56
Хлеб	Ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	
Хлеб	Пшеничный	30	40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,8/94,4	
Итого за обед		670	800				694,95/891,06	
Полдник	Сырники из творога	50	100	9,30/18,6	6,33/12,67	5,38/11,40	116/232	69
	Сгущенное молоко	5	15	0,35/1,05	0,42/1,27	2,8/8,4	16,5/49,5	
Третье блюдо	Бифидок	180	200	5,22/5,8	4,5/5	7,2/8	90/100	
Итого за полдник		235	315				222,5/381,5	
Итого за четверг				52,71/71,93	45,04/59,2	169,59/212,63	1305,26/1741,36	
Пятница								
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	180	2,32/2,64	3,96/4,75	24,08/31,69	141/168	33
Бутерброд	Хлеб белый (батон) с маслом	30/10	40/15	4,73/6,3	6,88/9,17	14,56/19,41	139/185	1
Третье блюдо	Чай с сахаром и лимоном	180/9/4	200/10/8	0,12/0,13	0,02/0,02	10,2/11,3	41/45,6	55
Итого за завтрак		383	453				321/398,6	
Второй завтрак	Фрукты/банан	0,95	100	1,42/1,5	0,47/0,5	19,95/21	90,25/95	
Итого за второй завтрак		0,95	100				90,25/95	
Обед								
Закуска	Соленый помидор	15	30	0,12/0,25	0,76/1,53	0,39/0,78	8,97/17,94	
Первое блюдо	Суп из рыбной консервы	180	200	6,19/6,87	6,08/6,72	10,31/11,46	120,42/133,8	26
Второе блюдо	Гуляш из печени	80	100	4,86/6,08	5,48/6,85	8,18/10,23	101,3/126,6	41
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	150	6,9/8,62	3,96/4,95	31,05/38,82	187,31/234,14	31
Третье блюдо	Напиток из шиповника	180	200	0,61/0,67	0,25/0,27	18,67/20,74	79/87,77	54
Хлеб	Ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	

Итого за обед		615	730				566,6/687,21	
Полдник	Винегрет овощной	60	60	0,81	3,7	5,06	56,88	12
	Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	63	36
Хлеб	Пшеничный	30	40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,8/94,4	
	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	200	5,04/5,6	3,6/4	19,8/22	131,4/146	
	Зефир	15	20	0,12/0,16		11,97/15,96	48,75/65	
Итого за полдник		325	360				370,83/425,28	
Итого за пятницу				43,33/51,17	40,54/47,7	202,35/244,75	1348,68/1606,13	

II НЕДЕЛЯ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность 1 – 3/ 3 - 7	№ рецептуры (техкарты)
		от 1 до 3	3 - 7	Белки 1 – 3/3 - 7	Жиры 1 – 3/ 3 - 7	Углеводы 1 – 3/3 - 7		
Понедельник								
Завтрак	Каша пшенная вязкая молочная с маслом сливочным	150	180	7/8,4	9,3/11,2	28,8/34,6	153,9/184,7	28
Бутерброд	Хлеб белый (батон) с маслом сливочным и сыром	30/5/10	40/5/15	4,73/6,3	6,88/9,17	14,56/19,41	139/185,3	2
Третье блюдо	Чай с сахаром и лимоном	180/9/4	200/10/8	0,12/0,13	0,02/0,02	10,2/11,3	41/45,6	55
Итого за завтрак		388	458				333,9/415,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	180	200			18/20	81/90	
Десерт	Печенье	15	20	0,87/1,16	3,20/4,27	8,67/11,5	66,9/89,2	
Итого за второй завтрак		195	220				147,9/179,2	

Обед								
Закуска	Салат из кукурузы консервированной	40	60	0,8/1,2		4,4/6,6	20/30	
Первое блюдо	Суп-лапша на курином бульоне	180	200	1,61/2,15	1,7/2,27	10,28/13,71	63/84	23
Второе блюдо	Биточки куриные	60	80	10,61/14,12	6,81/9,04	15,04/20,26	164/219	46
Гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	120	150	6,9/8,62	3,96/4,95	31,05/38,82	187,31/234,14	31
Третье блюдо	Кофейный напиток	180	200	2,81/3,12	2,4/2,67	12,76/14,17	84/93,3	62
Хлеб	Ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	
Итого за обед		620	740				587,91/747,44	
Полдник	Капуста тушеная	65	85	1,34/1,75	2,1/2,75	6,12/8,01	48,81/63,83	51
	Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	63	36
Хлеб	Пшеничный	30	40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,8/94,4	
Третье блюдо	Йогурт	180	200	5,04/5,6	3,6/4	19,8/22	131,4/146	
Итого за полдник		315	365				314,01/367,23	
Итого за понедельник				51,92/64,09	45,35/55,58	207,81/256,68	1383,72/1709,47	
Вторник								
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	150	180	4,08/5,67	4,08/5,28	29,9/38,2	173/213	32
Бутерброд	Хлеб белый (батон) с маслом сливочным и сыром	30/5/10	40/5/15	4,73/6,3	6,88/9,17	14,56/19,41	139/185,3	2
Третье блюдо	Чай с сахаром и лимоном	180/9/4	200/10/8	0,12/0,13	0,02/0,02	10,2/11,3	41/45,6	55
Итого за завтрак		388	458				353/443,9	
Второй завтрак	Фрукт/Груша	95	100	0,38/0,4	0,28/0,3	9,78/10,3	43,7/46	
Итого за второй		95	100				43,7/46	

завтрак								
Обед								
Закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	40	60	0,56/0,84	2,03/3,05	3,46/5,19	34/52	6
Первое блюдо	Суп с клецками на курином бульоне	180	200	1,5/1,67	2,41/2,68	8,73/9,71	62,82/69,8	16
Второе блюдо	Рыба запеченная в сметанном соусе	60	80	6,91/9,19	5,11/6,98	1,16/1,50	78/106	
Гарнир	Пюре картофельное с морковью	120	150	2,29/2,85	3,69/4,62	14,41/18,02	100,08/125,1	
Третье блюдо	Кисель	180	200	0,21/0,24	0,10/0,11	24,76/27,52	100,8/112	58
Хлеб	Ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	
Хлеб	Пшеничный	30	40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,8/94,4	
Итого за обед		650	780				516,1/646,3	
Полдник	Блинчики с маслом	55	105	2,61/4,98	4,82/9,2	14,94/28,52	114/217,63	68
	Сгущенное молоко	5	15	0,35/1,05	0,42/1,27	2,8/8,4	16,5/49,5	
Третье блюдо	Кефир	180	200	5,22/5,8	4,5/5	7,2/8	90/100	
Итого за полдник		240	320				220,5/367,13	
Итого за вторник				33,97/45,58	35,12/48,68	169,75/222,09	1133,3/1503,33	
Среда								
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	150	180	4,67/7,2	4,86/6,1	25,83/38,25	166/236	33
Бутерброд	Хлеб белый (батон) с маслом сливочным	30/10	40/15	4,73/6,3	6,88/9,17	14,56/19,41	139/185	2
Третье блюдо	Чай с сахаром и лимоном	180/9/4	200/10/8	0,12/0,13	0,02/0,02	10,2/11,3	41/45,6	55
Итого за завтрак		383	453				346/466,6	
Второй завтрак	Фрукт/Яблоко	95	100	0,38/0,4	0,38/0,4	9,31/9,8	41,8/44	
Итого за второй завтрак		95	100				41,8/44	

Обед								
Закуска	Соленый огурец	15	30	0,12/0,25	0,76/1,53	0,39/0,78	8,97/17,94	
Первое блюдо	Борщ на говяжьем бульоне со сметаной	180	200	1,46/1,62	3,73/4,15	7,86/8,74	71,5/79	20
Второе блюдо	Плов из говядины	160	210	16/21,47	14,78/19,7	26,76/35,69	304/406	50
Третье блюдо	Компот из сухофруктов	180	200	0,4/0,44		25/27,77	102/113,3	57
Хлеб	Ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	
Хлеб	Пшеничный	30	40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,8/94,4	
Итого за обед		605	730				626,87/797,64	
Полдник	Пудинг из творога	90	120	13,62/18,16	9,68/12,91	21,89/29,19	229,5/306	38
	Соус молочный сладкий	25	30	0,48/0,58	1,13/1,35	3,31/3,97	25,37/30,45	61
Третье блюдо	Ряженка	180	200	5,22/5,8	4,5/5	7,56/8,4	91,2/101,3	
Итого за полдник		295	350				346,07/437,75	
Итого за среду				52,21/68,81	47,5/61,33	180,52/229,32	1360,74/1745,99	
Четверг								
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным	150	180	3,30/3,96	2,97/3,57	22,36/26,84	129,51/155,41	30
Бутерброд	Хлеб белый (батон) с маслом сливочным и сыром	30/5/10	40/5/15	4,73/6,3	6,88/9,17	14,56/19,41	139/185,3	2
Третье блюдо	Чай с сахаром и лимоном	180/9/4	200/10/8	0,12/0,13	0,02/0,02	10,2/11,3	41/45,6	55
Итого за завтрак		388	458				309,51/386,31	
Второй завтрак	Фрукты/Апельсины	95	100	0,75/0,78	0,16/0,17	18,58/19,56	78,3/82,5	
Итого за второй завтрак		95	100				78,3/82,5	
Обед								
Закуска	Салат из свеклы	40	60	0,57/0,85	2,44/3,66	3,34/5,01	38/57	9

Первое блюдо	Рассольник «Ленинградский» на говяжьем бульоне с перловой крупой	180	200	1,81/2,02	3,93/4,37	11,96/13,3	88,94/98,6	21
Второе блюдо	Бефстроганов из говядины	120	160	15,42/20,56	14,88/19,84	4,74/6,32	226,8/302,4	43
Гарнир	Пюре картофельное	120	150	2,45/3,06	3,84/4,08	16,35/20,44	110/137	51
Третье блюдо	Какао	180	200	3,67/4,2	3,19/3,62	15,82/17,28	107/118,66	56
Хлеб	Ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	
Хлеб	Пшеничный	30	40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,8/94,4	
Итого за обед		710	860				711,14/895,06	
Полдник	Оладьи из творога с повидлом	60	120	5,21/10,42	4,46/8,92	25,5/51	151/301	39
Третье блюдо	Бифидок	180	200	5,22/5,8	4,5/5	7,2/8	90/100	
Итого за полдник		240	320				241/401	
Итого за четверг				48,26/66	48,27/63,64	186,63/242,65	1339,95/1764,87	
Пятница								
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	180	2,32/2,64	3,96/4,75	24,08/31,69	141/168	33
Бутерброд	Хлеб белый (батон) с маслом	30/10	40/15	4,73/6,3	6,88/9,17	14,56/19,41	139/185	1
Третье блюдо	Чай с сахаром и лимоном	180/9/4	200/10/8	0,12/0,13	0,02/0,02	10,2/11,3	41/45,6	55
Итого за завтрак		383	453				321/398,6	
Второй завтрак	Фрукт/Банан	95	100	1,42/1,5	0,47/0,5	19,95/21	90,25/95	
Итого за второй завтрак		95	100				90,25/95	
Обед								
Закуска	Соленый помидор	15	30	0,12/0,25	0,76/1,53	0,39/0,78	8,97/17,94	
Первое блюдо	Суп из рыбной консервы	180	200	6,19/6,87	6,08/6,72	10,31/11,46	120,42/133,8	26

Второе блюдо	Печень по-строгановски	60	80	4,86/6,08	5,48/6,85	8,18/10,23	101,3/126,6	41
Гарнир	Макаронны отварные с маслом сливочным	120	150	4,4/5,5	3,37/4,21	21,1/35,16	132,38/165,48	35
Третье блюдо	Напиток из шиповника	180	200	0,21/0,24		24,76/27,52	100,8/112	
Хлеб	Ржаной	40	50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,36/16,7	69,6/87	
Итого за обед		595	710				533,47/642,82	
Полдник	Винегрет овощной	60	60	0,81	3,7	5,06	56,88	12
	Яйцо отварное	40	40	5,08	4,6	0,28	63	36
Хлеб	Пшеничный	30	40	2,37/3,16	0,3/0,4	14,49/19,32	70,8/94,4	
Третье блюдо	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	200	5,04/5,6	3,6/4	19,8/22	131,4/146	
	Вафли	15	20	0,12/0,16		11,97/15,96	48,75/65	
Итого за полдник		305	360				370,83/425,28	
Итого за пятницу				40,43/47,62	39,7/46,69	198,49/247,84	1315,55/1561,7	