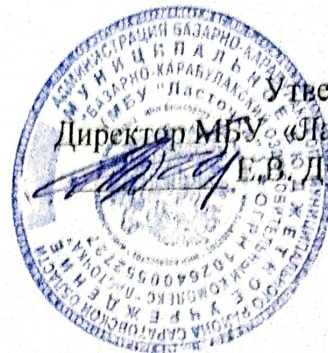




Утверждено:
Директор МБУ «Ласточка»
Е.В. Дубинина

ЧЕТЫРНАНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

12 лет и старше

***Муниципальное бюджетное учреждение
Базарно-Карабулакский оздоровительный
комплекс «Ласточка»***

МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калории	белки	жиры	углеводы	вит.С
Каша вязкая гречневая молочная	250	332,5	10,8	11,72	46,4	0
Чай с лимоном	200/10/ 7	62	0,13	0,02	15,2	2,83
Масло сливочное м.д.ж. 72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Сыр(например Российский)	15	54	3,48	4,43	0	0,1
итого		775	22,49	26,47	108,68	3,13
ОБЕД						
наименование блюд	выхо д	калории	белки	жиры	углеводы	
Помидоры свежие в нарезке	100	22	1,1	0,2	3,8	17,5
Суп картофельный с горохом	250	118	4,4	4,22	13,22	4,66
Биточки(мясо ,птица)	100	336,4	14,8	29,16	17,5	0
Овощное рагу	180	169,2	3,13	7,98	14,65	25,5
Компот из сухофруктов	200	132	0,66	0,1	32	0,72
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
итого		1044,3	33,74	45,51	124,15	48,68
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выхо д	калории	белки	жиры	углеводы	
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
Пряник ванильный	50	185	2,75	2,75	37	0
Фрукт яблоко	150	70,5	0,6	0,6	14,7	15,0
итого		339,5	4,35	3,35	71,9	19,0
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	
Овощи свежие в нарезке(огурец)	100	12	0,7	0,1	1,9	4,9
Пюре картофельное	180	207,3 6	3,7	10,98	21,47	21,35
Рыба,запеченая в молочном соусе	100/50	162,2 2/48	15,5/1,3	8,8/4,6	4,4/5	1,3/0,16
Компот из яблок	200	114	0,16	0,16	27,88	0,9

Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
итого		810,0 6	31,01	28,49	103,63	28,91
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	
Кефир	200	100	5,8	5,0	8,0	1,4
печенье	30	149	4	2,6	27,2	0
итого		249	9,8	7,6	35,2	1,4
ИТОГО за СУТКИ		3217,8 6	100,39	111,42	443,56	101,12

МЕНЮ НА 2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Омлет натуральный	160	293,7 6	16,14	24,32	2,88	0,2
Зеленый горошек отварной консервированный	100	50	3,0	0,4	7,0	0
Батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Кофейный напиток	200	100	3,16	2,68	15,94	1,3
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Йогурт(в потребительской упаковке)	120	144	6,84	13,9	15,6	0
итого		848,2 6	37,14	44,34	88,37	1,7
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Огурцы свежие в нарезке	100	12	0,7	0,1	1,9	4,6
Борщ со сметаной	250	107,5	2,05	6,6	10,3	26,4
Рыба припущенная	100	162,	18,67	9,33	0,07	0,5
Картофель отварной(запеченый)с подсолнечным маслом	180	200,5 2	3,35	9,0	23,76	24,59
Кисель	200	102,7 2	0,4	0,018	25,24	0,16
Хлеб пшеничный	60	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	60	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		824,5 2	34,82	28,89	104,25	56,55
ПОЛДНИК						

наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	
Сок натуральный	200	84	1,0	0	20,2	4,0
Сырники из творога с молоком сгущенным	130	384,8	24,7	18,4	28,8	0,72
Фрукт апельсин	150	57	1,2	0,3	11,25	57
итого		525,8	26,9	18,7	60,25	61,72
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Икра кабачковая(промышленного производства)	100	133,0	2,6	7,16	14,5	4,66
Котлеты из мяса со сметанно- луковымсоусом	100/50	336,3/ 43,7	43,3/0,81	22,3/2,9	14,2/3,52	0/0,64
Рис отварной	180	246,6	4,32	5,04	46,08	0
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2	2,83
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		1088, 1	60,81	41,27	136,48	8,43
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калории	белки	жиры	углеводы	витС
Йогурт	180	100	5,8	5,0	8,0	1,4
Булка «Веснушка»	50	162	3,96	4,06	27,24	0
итого		262	9,76	9,06	35,24	1,4
ИТОГО за СУТКИ		3548,68	169,4 3	142,26	424,59	129,8

МЕНЮ НА 3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Запеканка рисовая с молоком сгущенным	220/80	324,9 6	7,01	7,44	63,69	0,4
Йогурт в потребительской упаковке0	120	144	6,84	13,9	15,9	0
Батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Кисель	200	102,7 2	0,4	0,018	25,24	0,16
итого		832,1 8	22,25	24,4	151,78	0,76
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС

Салат из свеклы с сыром	100	131	4,66	12,16	7,16	5,76
Суп рыбный из консервов(рис)	250	155	10,95	2,77	21,7	19,35
Бефстроганов из отварной говядины	120	254,4	19,1	17,86	4,51	0,66
Макаронные изделия отварные	180	205,2	6,76	6,72	43,2	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Компот из сухофруктов	200	132	0,66	0,1	32	0,72
итого		1149,5	51,78	43,46	151,55	26,79

ПОЛДНИК

наименование блюд	выход	калории	белки	жиры	углеводы	витС
Сок натуральный	200	84	1,0	0	20,2	4,0
вафли	30	171	0,16	0,14	40	0
Фрукт груша	150	70,5	0,6	0,45	15,5	1,0
итого		325,5	7,16	0,59	75,7	5,0

1-ой УЖИН

наименование блюд	выход	калории	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие внарезке(помидор)	100	22,0	1,1	0,2	3,8	17,5
Рыба запеченная с картофелем в сметанном соусе	280	408,8	22,98	23,8	25,08	23,8
Бутерброд с маслом м.д.ж.72,5% с пшеничным хлебом	30/10	136	2,36	7,49	14,89	0
Кофейный напиток	200	100	3,16	2,68	15,94	1,3
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		796,3	33,85	35,77	80,96	42,8

2-ой УЖИН

наименование блюд	выход	калории	белки	жиры	углеводы	витС
ряженка	200	102	5,8	5,0	8,4	0,6
Круассан	60	200	3,9	6,6	31,3	0
итого		302	9,7	11,6	39,7	0,6

ИТОГО за СУТКИ		3405,48	124,74	115,82	499,69	75,95
----------------	--	---------	--------	--------	--------	-------

МЕНЮ НА 4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	220/30	457,0 6	22,99	19,8	36,85	3,19
Какао с молоком	200	118	4,08	3,54	17,58	1,58
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Масло сливочное м.д.ж.72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
итого		901,5 6	35,15	33,64	101,51	4,97
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Кукуруза отварная консервированная	100	112	3,0	1,3	20,5	0
Щи из свежей капусты	250	70	1,42	3,96	6,32	12,62
Плов из птицы	250	38,0	21,12	13,0	44,62	7,5
Компот из свежих яблок	200	114	0,16	0,16	27,88	0,9
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		600,5	35,35	22,27	142,3	21,32
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
печенье	30	149	4,0	2,6	27,2	0
Сок	200	84	1,0	0	20,2	4,0
Фрукт банан	150	144	2,25	0,75	31,5	150
итого		377	7,25	3,35	78,9	154
1-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие в нарезке(помидор)	100	22	1,1	0,2	3,8	17,5
Тефтели рыбные из минтая в соусе сметанно-томатном	100/60	161,3/ 48	9,1/1,05	9,0/3	13,2/4,2	2,1/0,8
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	572	38,5	27,3	150,5	1,1
Рис припущенный	180	239,4	4,32	5,15	43,92	0
чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2	2,83
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		1379	63,85	48,52	273,8	24,63
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС

снежок	180	95,4	5,22	4,5	7,2	0
маффин	50	200	3,9	6,6	31,3	0
итого		295,4	9,12	11,1	38,5	0
ИТОГО за СУТКИ		3553,4 6	150,72	118,88	556,18	204,92

МЕНЮ НА 5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Макаронные изделия с тертым сыром	220/40	432,7	15,76	16,6	54,87	0,17
Йогурт (в потребительской упаковке)	120	144	6,84	13,9	15,9	0
Чай	200	62	0,13	0,02	15,2	2,83
Батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	126,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Масло сливочное м.д.ж.72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
итого		962,2	30,81	40,82	133,05	3,2
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие в нарезке(огурец)	100	12	0,7	0,1	1,9	4,9
Суп овощной с мясными фрикадельками	250	105	2,2	2,7	15,4	11,07
Котлета рыбная с сметанно-луковым соусом	100/50	225,4/ 43,5	11,5/0,81	13,4/2,9	12,7/3,5	0,26/0,64
Картофель отварной(запеченый)с подсолнечным маслом	180	200,5 2	3,35	9,0	23,76	22,3
Кисель из ягод	200	102,7 2	0,4	0,018	25,24	0,16
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
итого		955,6 4	28,61	31,96	125,48	39,63
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
пряник	30	263,4	7,62	5,9	46	0
Фрукт яблоко	150	70,5	0,6	0,6	14,7	15,0
итого		417,9	9,22	6,5	80,9	19,0
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи сежие в	100	22,0	1,1	0,2	4,66	17,5

нарезке(помидор)						
Котлеты из мяса запеченные с молочным соусом	100	378,2	17,4	27,3	15,5	0,4
Каша гречневая рассыпчатая	180	295,2	10,44	7,07	47,52	0
Компот из яблок	200	114	0,16	0,16	27,88	0,9
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	125,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		1071,9	38,75	38,58	138,54	18,1
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
йогурт	180	95,4	5,22	4,5	7,2	0
Булка «Веснушка»	230	263,4	7,62	5,9	46	0
итого		358,8	12,84	10,4	53,2	0
ИТОГО за СУТКИ		3766,44	120,23	128,26	531,17	79,93

МЕНЮ НА 6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Каша пшеничная молочная	250	352,5	10,15	11,72	51,9	0,67
Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0
Чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2	2,83
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Масло сливочное м.д.ж.72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
Сыр(например Российский)	15	54	3,48	4,43	0	0,1
итого		858,0	26,94	31,07	114,48	3,8
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие в нарезке(перец)	100	38,0	1,8	0	6,0	0
Борщ со сметаной	250/10	107,5	2,05	6,6	10,3	26,4
тефтели (мясные) с соусом сметанным с томатом	100/50	149,77/ 80	8,33/1, 76	8,77/5,0	9,0/7,02	3,0/1,34
макаронные изделия отварные	180	259,2	6,76	6,73	43,2	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
компот из сухофруктов	200	132	0,66	0,1	32	0,72
итого		1032,9 7	31,01	31,05	150,5	3,17
ПОЛДНИК						

наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
Маффин	50	200	3,9	6,6	31,3	0
Фрукт апельсин	150	57	1,2	0,3	11,25	57
итого		341	6,1	6,9	62,75	61
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Кукуруза консервированная	100	112,0	3,0	1,3	20,5	0
Жаркое по домашнему из мяса	280	543,2	31,61	29,46	46,5	37,8
Бутерброд с маслом Б.д.ж.72,5%	30/10	136	2,36	7,49	14,89	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2	2,83
итого		1119, 7	46,75	42,12	140,07	40,93
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
кефир	180	100	5,8	5,0	8,0	1,4
Круассан	80	200	3,9	6,6	31,3	0
итого		300	9,7	11,6	39,3	1,4
ИТОГО за СУТКИ		3651,6 7	120,5	122,74	507,1	110,3

МЕНЮ НА 7 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Запеканка рисовая с молоком сгущенным	220/80	454,9	9,12	9,67	82,74	0,52
Какао с молоком	200	118	4,08	3,54	17,58	1,28
Йогурт(в потребительской упаковке)	120	144	6,84	13,9	15,9	0
Батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		977,4	28,04	30,16	163,17	2,0
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Огурцы свежий	100	12,0	0,7	0,1	1,9	2,94
Рассольник по-Ленинградски	250	105	2,02	5,1	12	8,4
Рыба запеченная с картофелем по-русски	280	408,8	23,03	23,8	25,2	23,8

Сок фруктовый	200	84	1,0	0	20,2	4,0
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	126,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		873,3	36,4	32,85	102,28	39,44
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
Зпеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	280	636,4	33,7	29,68	56,58	3,5
Фрукт груша	150	70,5	0,6	0,45	15,5	1,0
итого		790,9	35,3	30,13	92,28	8,5
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие в нарезке(помидор)	100	22,0	1,1	0,2	3,8	17,5
Плов с мясом	280	628,9 5	32,3	33,6	49,35	3,15
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Компот из сухофруктов	200	132	0,66	0,1	32	0,73
итого		1049, 45	43,71	37,75	128,13	21,58
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калории	белки	жиры	углеводы	
ряженка	180	102	5,8	5,0	8,4	0,6
маффин	50	200	3,9	6,6	31,3	0
итого		302	9,7	11,6	39,7	0,6
ИТОГО за СУТКИ		3993,05	153,1 5	142,49	525,56	72,12

МЕНЮ НА 8 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Каша овсяная(хлопья) молочная	250	342,7 5	9,9	13,27	45,62	1,55
Чай	200	62	0,13	0,02	15,2	2,83
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Масло сливочное с м.д.ж.72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
Сыр(например Российский)	15	54	3,48	4,43	0	0,1
итого		785,2 5	21,59	28,02	107,9	4,68
ОБЕД						

наименование блюд	выход	калории	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие в нарезке(помидор)	100	22,0	1,1	0,2	3,8	17,5
Котлеты (мясо или птица)в сметанно-томатном соусе	100/50	134,8/80	7,5/1,76	7,9/5,0	8,1/7,02	2,7/1,34
Суп крестьянский с крупой	250	75,0	1,47	4,9	6,1	9,87
Макаронные изделия	180	259,2	7,05	7,01	45,0	0
Компот из сухофруктов	200	132	0,66	0,1	32	0,72
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
итого		969,5	29,19	28,96	145,0	32,43
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калории	белки	жиры	углеводы	витС
Сырники из творога с молоком сгущенным	100/10	295,9	18,9	14,1	22,19	0,55
Кисель	200	102,72	0,4	0,018	24,24	0,16
Фрукт банан	150	144	2,25	0,75	31,5	150
итого		542,6	21,55	14,87	77,93	150,71
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калории	белки	жиры	углеводы	витС
Икра кабачковая промышленного производства	100	133,0	2,6	7,1	14,5	4,6
Гуляш из отварной говядины	100	238	15,66	18,03	3,28	4
Каша гречневая рассыпчатая	180	285,2	10,49	7,17	47,52	0
Пудинг из творога запеченный со сгущенным молоком	100/10	286	16,56	12,24	26,78	0,48
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	30	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Компот из яблок	200	114	0,16	0,16	27,88	0,9
итого		1323,0	55,12	48,55	162,94	10,28
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калории	белки	жиры	углеводы	витС
снежок	180	102	5,8	5,0	8,4	0,6
Булка «Веснушка»	50	162	3,96	4,06	27,24	0
итого		264	9,76	9,06	35,64	6,0
ИТОГО за СУТКИ		3884,35	137,21	129,46	529,41	204,1

МЕНЮ НА 9 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	345	9,87	10,47	53,07	0,67
Чай	200	62	0,13	0,02	15,2	2,83
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Масло сливочное м.д.ж.72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
Сыр(например Российский)	15	54	3,48	4,43	0	0,1
итого		722,1 6	21,49	23,22	115,34	3,8
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи в нарезке(помидор)	100	22,0	1,1	0,2	3,8	17,5
Борщ со сметаной	250/10	133,0 9	2,53	8,17	12,75	32,68
Жаркое по-домашнему	280	543,2	31,6	31,8	32,48	40,64
Кисель из ягод	200	102,7 2	0,4	0,018	25,24	0,16
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		1067, 51	45,28	44,04	117,25	91,28
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
вафли	30	171	0,16	0,14	40	0
Фрукт яблоко	150	70,5	0,6	0,6	14,7	15,0
итого		325,5	1,76	0,2	74,9	19,0
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	ВитС
Икра морковная	100	133,0	2,6	7,1	14,4	4,6
Плов с мясом	280	632,8	32,78	34,17	48,65	1,68
Какао с молоком	200	118	4,08	3,54	17,58	1,58
Хлеб ржаной	30	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Бутерброд с маслом м.д.ж.72,5%	30/10	136	2,36	7,49	14,89	0

итого		1149, 3	46,07	53,9	116,77	8,06
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
йогурт фруктовый	180	95,4	5,22	4,5	7,2	1,4
Круассан	80	200	3,9	6,6	31,3	0
итого		295,4	9,12	11,1	38,5	1,4
ИТОГО за СУТКИ		3559,8 7	123,72	132,46	462,76	123,54

МЕНЮ НА 10 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Омлет натуральный	160	293,8	16,1	24,32	2,98	0,2
Йогурт в потребительской упаковке	120	144	6,84	13,9	15,9	0
Овощи свежие в нарезке(огурец)	100	12,0	0,7	0,1	1,9	2,94
Кофейный напиток	200	100	3,16	2,68	15,94	1,3
батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		810,3	34,8	44,05	83,67	4,64
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Салат витаминный с растительным маслом(2 вариант)	100	95	157	6,0	8,66	32,8
Суп гороховый	250	147,5	5,5	5,27	16,52	5,82
Тефтели мясные	100	164	9,21	9,65	9,97	3,42
Рагу овощное	180	169,2	3,26	13,3	18,31	31,8
Хлеб ржаной	50	126,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Компот из сухофруктов	200	132	0,66	0,1	32	0,72
итого		971,2	185,28	38,17	128,5	74,86
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
печенье	100	149	4,0	2,6	27,2	0
Фрукт апельсин	150	57	1,2	0,3	11,25	57,0
итого		290	6,2	2,9	58,65	61,0
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС

Овощи свежие в нарезке(помидор)	100	22,0	1,1	0,2	3,8	17,5
макаронные изделия отварные	180	259,2	6,76	6,7	43,2	0
Тефтели рыбные из минтая в соусе сметанно-томатном	100/60	202,9/43,5	10,4/0,81	12,6/2,9	12/3,5	0,26/0,64
хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Компот из яблок	200	114	0,16	0,16	27,88	0,9
итого		907,8	28,88	26,41	133,36	19,6
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
кефир	200	100	5,8	5,0	8,0	1,4
Пицца школьная	150	379,5	15,1	16,65	42,39	3,5
итого		479,5	20,9	21,65	50,39	4,9
ИТОГО за СУТКИ		3458,8	276,06	133,18	454,57	165,0

МЕНЮ НА 11 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Каша рисовая молочная	250	332,5	7,17	10,5	52,02	1,55
Чай	200	62	0,13	0,02	15,2	2,83
батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Масло сливочное.м.д.ж.72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
Сыр(напрмер Российский)	15	54	3,48	4,43	0	0,1
итого		775,0	18,83	25,3	114,3	4,68
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
Огурец/помидор(порциями)	50/50	34,0	1,8	0,3	5,7	21,65
Щи из свежей капусты с картофелем	250	70,0	1,42	3,96	6,32	12,62
Каша гречневая рассыпчатая	180	295,2	10,44	7,17	47,52	0
Бефстроганов из отварной говядины со сметанным соусом	100/50	212/37,0	15,9/70	14,89/2,5	3,76/2,9	0,55/0,02
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,025	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Компот из смеси сухофруктов	200	132	0,66	0,1	32	0,72
итого		1046,7	110,59	32,77	108,95	35,86
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС

Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
Оладьи со сгущенным молоком	100/30	388,3	8,7	14,9	54,68	0,39
Фрукт груша	150	70,5	0,6	0,45	15,5	1,0
итого		542,8	10,3	15,35	90,38	5,39
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калории	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие в нарезке(огурец)	100	12,0	0,7	0,1	1,9	2,94
Капуста свежая тушеная	150	115,5	3,63	6,2	10,7	79,7
Птица тушеная в сметанно-томатном соусе	150	249	17,5	17,5	5,2	1,02
Компот из яблок	200	114	0,16	0,16	27,88	0,9
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		757,0	31,64	27,81	88,66	84,86
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калории	белки	жиры	углеводы	витС
ряженка	180	102	5,8	5,0	8,4	0,6
маффин	50	200	3,9	6,6	31,3	0,06
итого		302	9,7	11,6	39,7	0,66
ИТОГО за СУТКИ		3423,5	181,06	112,83	441,99	131,45

МЕНЮ НА 12 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калории	белки	жиры	углеводы	витС
Запеканка творожно-морковная со сгущенным молоком	220/80	548,13	29,92	25,85	47,9	4,14
Какао с молоком	200	118	4,08	3,54	17,58	1,58
Масло сливочное м.д.ж.72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
Сыр(например Российский)	15	54	3,48	4,43	0	0,1
батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		1046,63	45,56	44,12	112,56	6,02
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калории	белки	жиры	углеводы	витС
Салат витаминный(2 вариант-кукуруза)	100	154,0	2,5	6,2	21,6	31,5
Суп рыбный из консервов	250	155	10,9	2,77	21,77	19,35
Каша гречневая рассыпчатая	180	295,2	10,48	7,17	47,52	0

Гуляш из отварного мяса	100	238	15,66	18,03	3,28	4,0
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Компот из сухофруктов	200	132	0,66	0,1	32	0,72
итого		1240,7	49,85	37,92	169,15	55,87
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
Булка Веснушка	50	162	3,96	4,06	27,24	0
Фрукт банан	150	144	2,25	0,75	31,5	150
итого		390	7,21	4,81	78,94	154
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие в нарезке(перец)	100	38,0	1,08	0	6,0	0
Котлета рыбная	100	225,5	11,6	14,05	13,38	0,29
Пюре картофельное	180	163,8	1,63	5,76	12,52	21,78
Чай с лимоном	200/7	62	0,13	0,02	15,2	2,83
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		755,8	24,09	23,68	90,08	25,2
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
снежок	180	102	5,8	5,0	8,4	0,6
пряник	50	168	2,4	1,4	38,8	0
итого		270	8,2	6,4	47,2	0,6
ИТОГО за СУТКИ		3703,1 2	134,91	116,93	497,93	241,69

МЕНЮ НА 13 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Омлет с сыром	180	390,0 4	20,88	32,44	3,47	0,46
Икра кабачковая промышленного производства	100	133	2,6	7,1	14,5	4,6
Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2	2,83
батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Масло сливочное м.д.ж.72,5%	10	66	0,08	7,25	0,13	0
Сыр(например Российский)	15	54	3,48	4,43	0	0,1

итого		965,5 4	35,17	54,29	80,25	8,19
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
Салат овощной с яблоками	100	35	1,15	0,1	7,18	15,5
Рассольник по-Ленинградски	250	100,8	1,9	240,0	11,52	8,04
Плов из птицы	280	427,4	23,71	14,6	50,0	8,43
Кисель из ягод	200	102,72	0,4	0,018	25,24	0,16
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,75	0,1
итого		932,42	36,81	258,56	136,94	32,43
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
пряник	50	168	2,4	1,4	38,8	0
Фрукт яблоко	150	70,5	0,6	0,6	14,7	15,0
итого		322,5	3,6	2,0	73,7	19,0
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Овощи свежие в нарезке(огурец)	100	12,0	0,7	0,1	1,9	2,94
Жаркое по домашнему из мяса	280	543,2	31,6	31,8	32,6	40,6
Какао с молоком	200	118	4,08	3,54	17,58	1,58
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		939,7	46,03	39,29	95,06	45,42
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
кефир	200	100	5,8	5,0	8,0	1,4
маффин	50	200	3,9	6,6	31,3	0
итого		300	9,7	11,6	39,3	1,4
ИТОГО за СУТКИ		3460,1 6	131,31	365,74	425,25	106,44

МЕНЮ НА 14 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным м.д.ж. 72,5%	180/15	280,8	7,3	7,3	46,8	0
Оладьи из печени говяжьей с маслом сливочным	100/10	271,0 7	18,67	22,55	7,59	95,26
Овощи натуральные	100	22,0	1,1	0,2	3,8	17,5

свежие(помидоры)						
батон	50	131	3,75	1,45	25,7	0
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
Кофейный напиток с молоком	200	100	3,16	2,68	15,94	1,3
итого		937,3 7	38,23	35,78	121,08	114,26
ОБЕД						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	ВитС
Кукуруза вареная консервированная	100	112,0	3,0	1,3	20,5	0
Суп крестьянский с крупой	250	75,0	1,47	4,9	6,1	9,87
Котлета рыбная	100	246,4	11,21	15,5	15,5	0,9
Пюре гороховое	180	257,4	17,7	1,7	42,76	0
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,75	0,1
Компот из яблок	200	114	0,16	0,16	27,88	0,9
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		1071, 3	43,19	27,41	155,74	11,97
ПОЛДНИК						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Сок в ассортименте	200	84	1,0	0	20,2	4,0
сырники со сгущенным молоком	100/10	295,9	19,03	14,17	22,19	0,55
Фрукт апельсин	150	57,0	1,2	0,3	11,25	57,0
итого		436,9	21,23	14,47	53,64	61,55
1-ый УЖИН						
наименование блюд	выход	калор ии	белки	жиры	углеводы	витС
Икра кабачковая промышленного производства	100	133,0	2,6	7,1	14,5	4,6
Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	280/10	649,9	33,26	41,7	39,59	9,55
Кисель из ягод	200	102,7 2	0,4	0,018	25,24	0,16
Хлеб пшеничный	50	137	5,4	2,25	21,73	0,1
Хлеб ржаной	50	129,5	4,25	1,6	21,25	0,2
итого		1152, 12	45,91	52,66	122,31	14,61
2-ой УЖИН						
наименование блюд	выход	калори и	белки	жиры	углеводы	витС
ряженка	200	102	5,8	5,0	8,4	0,6
Круассан	50	200	3,9	6,6	31,3	0
итого	250	302	9,7	11,6	39,7	0,6

ИТОГО за СУТКИ		3899,6 9	158,26	141,92	492,47	202,99
----------------	--	-------------	--------	--------	--------	--------