

Перспективное меню на 10 дней

Возраст с 12 лет и старше.



№	наименование блюд	Выход,г	Цена	белки	жиры	углеводы	К					В1	В2	С	Эц калл	
1 ДЕНЬ. Обед																
119	Суп гороховый	250	11,4	7,8	48,02	15,94	302,225	53,025				2,675	0,295	0,14	1	552,25
171	Гречка отварная	200	14,7	11,4	6,6	51,71	345,4	32,39	182,7	271,1	6,13	0,273	0,148			350
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03		60
0	Хлеб пшеничный	50	1,8	2,37	0,3	14,49		6,9	9,9	26,1	0,33	0,03				194,83
0	Хлеб ржаной	50	1,8	1,12	0,22	9,88		4,6	5	21,2	0,62	0,024				114,95
260	Гуляш из говядины	120	43,1	14,55	16,79	2,89	311,5	21,81	22,03	154,15	3,06	0,03	0,1	0,92		221
	Итого	870	75,02	37,31	71,95	109,91	967,725	129,83	258,05	570,78	13,095	0,652	0,388	1,95		1493,03
2 ДЕНЬ. Обед																
203	Макароны отварные	200	12,64	7,6	8,1	42,64	52,2	17	11,4	52,6	1,14	0,08	0,04			260,95
255	Печень по-строгановски	120	37	13,26	11,23	3,52	203,9	33,24	17,47	239,32	5	0,2	145,02	8,45		185
	Биолакт	200	51	8,208	3,008	11,808	0	248	30	190	0,208	0,064	0	1,2		124
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03		60
0	Хлеб ржаной	50	1,8	2,8	0,55	24,7		11,5	12,5	53	1,55	0,06				114,95
0	Хлеб пшеничный	50	1,8	3,95	0,5	24,15		11,5	16,5	43,5	0,55	0,05				194,83
	Итого	820	106,46	35,888	23,408	121,818	264,7	332,34	89,27	581,22	8,728	0,454	145,06	9,68		939,73
3 ДЕНЬ. Обед																
171	Рис отварной	200	18,1	4,35	4,24	45,75	63,39	18,28	32,54	94,11	0,68	0,035	0,028			302,5
153	Рыба тушеная в сметанном соусе	140	42,4	15,42	13,47	5,61	0	0	23,32	0	3,96	0,27	0,57	1,39		205,32
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03		60
88	Щи со свежей капустой	250	19,49	1,77	4,95	7,9	383	49,25	22,13	49	0,85	0,058	0,048	15,78		80
0	Хлеб ржаной	50	1,8	2,8	0,55	24,7		11,5	12,5	53	1,55	0,06				114,95
0	Хлеб пшеничный	50	1,8	3,95	0,5	24,15		11,5	16,5	43,5	0,55	0,05				194,83
	Итого	890	85,81	28,36	23,73	123,11	454,99	101,63	108,39	242,41	7,87	0,473	0,646	17,2		957,6
4 ДЕНЬ. Обед																
259	Жаркое по-домашнему	250	85,1	23,14	25,87	23,69	1186	43,57	60,69	293,93	5,51	0,17	0,24	9,66		421,43
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03		60
0	Хлеб ржаной	50	1,8	2,8	0,55	24,7		11,5	12,5	53	1,55	0,06				114,95
338	Яблоко	200	26,57	0,4	0,4	9,8	16	9	2,2	10				10		94
0	Хлеб пшеничный	50	1,8	3,95	0,5	24,15		11,5	16,5	43,5	0,55	0,05				194,83
	Итого	750	117,49	30,36	27,34	97,34	1210,6	86,67	93,29	403,23	7,89	0,28	0,24	19,69		885,21
5 ДЕНЬ. Обед																
199	Пюре из гороха	200	10,86	17,31	9,19	44,5	761,6	120,27	78,3	270,58	5,95	0,62	0,13			323,81
268	Котлета из говядины	105	41,7	16,38	20,58	14,125	195,42	41,94	55,78	187,3	2,79	0,08	0,145	0,34		307,26
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03		60
0	Хлеб ржаной	50	1,8	2,8	0,55	24,7		11,5	12,5	53	1,55	0,06				114,95
424	Булка домашняя	100	9,81	7,28	12,52	43,92	105,2	19,8	27,4	70	1,3	0,12	0,06	0		318
0	Хлеб пшеничный	50	1,8	3,95	0,5	24,15		11,5	16,5	43,5	0,55	0,05				194,83
	Итого	705	68,19	47,79	43,36	166,395	1070,82	216,11	191,88	627,18	12,42	0,93	0,335	0,37		1318,85

6 ДЕНЬ. Обед

101	Суп с пшеном	250	15,37	1,97	2,71	12,11	464	26,7	22,78	55,98	0,87	0,09	0,055	8,25	85,75
379	Кофейный напиток	200	14,3	3,17	2,68	15,95	146,34	125,78	14	90	0,134	0,044	0,156	1,3	125,75
204	Макаронны отварные с сыром	240	34,1	16,24	19,1	40,93	83,9	354,24	24,38	242,5	1,48	0,1	0,15	0,027	401,28
0	Хлеб пшеничный	50	1,8	2,37	0,3	14,49		6,9	9,9	26,1	0,33	0,03			194,83
0	Хлеб ржаной	50	1,8	2,8	0,55	24,7		11,5	12,5	53	1,55	0,06			114,95
Итого		790	67,37	26,55	25,34	108,18	694,24	525,12	83,56	467,58	4,364	0,324	0,361	9,577	922,56

7 ДЕНЬ. Обед

244	Плов из говядины	250	54,7	18,6	21,9	47,5	352,5	18,8	55,37	249,38	2,88	0,08	0,17	0,68	495
252	Компот из вишни	200	10,48	0,32	0,08	28,2	94,2	20,56	11,06	11,2	0,792	0,004	0,004	2,7	116,6
	Сок фруктовый	200	39	0,07	0,01	15,31	3,75	6,8		0,02	3,5	6,82	13,96		45,8
0	Хлеб ржаной	50	1,8	2,8	0,55	24,7		11,5	12,5	53	1,55	0,06			114,95
0	Хлеб пшеничный	50	1,8	3,95	0,5	24,15		11,5	16,5	43,5	0,55	0,05			194,83
Итого		750	107,78	25,74	23,04	139,86	450,45	69,16	95,43	357,1	9,272	7,014	14,134	3,38	967,18

8 ДЕНЬ. Обед

171	Гречка отварная	200	14,73	11,44	6,6	51,71	310,13	29,19	163,9	243,4	5,5	0,25	0,133		350
262	Сердце в сметанном соусе	120	38	13,08	9,18	2,85	249,2	27,53	23,32	181,35	3,96	0,27	0,57	1,39	152
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03	60
82	Борщ из свежей капусты	250	16,25	1,8	4,92	10,93	385	49,73	26,13	54,6	1,23	0,05	0,48	10,68	103,75
0	Хлеб ржаной	50	1,8	2,8	0,55	24,7		11,5	12,5	53	1,55	0,06			114,95
0	Хлеб пшеничный	50	1,8	3,95	0,5	24,15		11,5	16,5	43,5	0,55	0,05			194,83
Итого		870	74,8	33,14	21,77	129,34	952,93	140,55	243,75	578,65	13,07	0,68	1,183	12,1	975,53

9 ДЕНЬ. Обед

203	Макаронны отварные	200	12,64	6,64	4,4	37,3	44,5	14,26	10,05	44,86	1,004	0,023	0,13		260,95
260	Гуляш из говядины	120	43,1	14,55	16,79	2,89	311,5	21,81	22,03	154,15	3,06	0,03	0,1	0,92	221
377	Чай с лимоном	200	3,66	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			2,83	62
0	Хлеб ржаной	50	1,8	1,12	0,22	9,88		4,6	5	21,2	0,62	0,024			114,95
0	Хлеб пшеничный	50	1,8	3,95	0,5	24,15		11,5	16,5	43,5	0,55	0,05			194,83
71	Огурец свежий	50	10,33	0,35	0,05	0,95	98	8,5	7	15	0,25	0,02	0,01	2,45	6
Итого		670	73,33	26,74	21,98	90,37	475,3	74,87	62,98	283,11	5,844	0,147	0,24	6,2	859,73

10 ДЕНЬ. Обед

128	Картофельное пюре	200	34,21	3,77	8,5	21,98	778,68	50,13	33,57	105,5	1,25	0,175	0,14	21,81	201,1
243	Сосиска отварная	60	34,2	5,55	15,55	0,25	111,5	18,5	10	81	0,9	0,09	0,08	0	178,91
0	Хлеб ржаной	50	1,8	2,8	0,55	24,7		11,5	12,5	53	1,55	0,06			114,95
	Молоко	200	49,52	5,8	5	9,6									120
	Хлеб пшеничный	50	1,8	3,95	0,5	24,15		11,5	16,5	43,5	0,55	0,05			194,83
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,174	0,08	0,03	60
Итого		760	123,75	21,94	30,12	95,68	898,78	102,73	73,97	285,8	4,53	0,549	0,3	21,84	869,79

В среднем за 10 дней

787,5	90	31,3818	31,204	118,2003	744,0535	177,9	130,06	439,71	8,7083	1,1503	16,289	10,199	1018,921
--------------	-----------	----------------	---------------	-----------------	-----------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-----------------

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
Сборник технических нормативов. Москва Дели плюс 2015. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.