



Примерное циклическое меню для организации питания (возрастная категория с 12 лет)

1 день						
№	Наименование блюда	Выход, г, стоимость, руб	Пищевые вещества, г			Эн.п. ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
	понедельник					
54-27к	Капша молочная манная со сл. маслом	250	6,60	7,10	31,60	217,90
53-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердых сортов(порциями)	30	7,00	8,80	0,00	107,40
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
пром.	яблоко	120	0,50	0,50	11,80	53,30
	Итого завтрак:	720	21,90	24,20	101,14	697,50
обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями на постном бульоне	250	5,30	5,03	19,90	166,43
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,30	19,70	4,80	278,40
54-4г	Капша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	11,10	8,40	48,00	311,60
54-12з	Икра морковная тушеная	100	2,00	7,00	10,00	113,30
пром.	Сок яблочный	200	0,60	0,00	31,40	124,00
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
	Итого обед:	940	47,30	41,23	160,40	1219,73
2 день						
завтрак						
	вторник					
54-21м	Курица отварная (порциями)	100	32,20	2,30	1,20	154,80
54-6г	Рис отварной со сливочным маслом	200	4,90	6,40	48,70	271,30
54-4з	нарезка из помидор	100,00	1,30	0,20	4,80	25,70
54-23г	кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
	Итого завтрак:	690	50,55	12,95	115,45	793,80
обед						
54-2с	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,10	112,80
54-3р	Котлета рыбная	100	14,20	2,60	8,60	114,20
54-19г	Капуста тушеная	200	3,90	35,30	10,80	377,30
54-13з	Свекла отварная	100	1,30	4,50	7,70	76,00
пром.	Кисель из св.яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
	Итого обед:	880	26,37	48,95	121,26	1051,38
3 день						
завтрак						
	среда					
54-1т	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	39,50	14,20	29,60	405,00
54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
53-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	булка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
	Итого завтрак:	670	44,10	17,80	105,40	941,30
обед						
54-2з	нарезка из огурцов	100	0,80	0,20	2,50	14,20
54-25с	Суп гороховый на постном бульоне	250	5,10	2,78	18,20	118,230

4 день						
завтрак						
	четверг					
54-4м	Котлета из мяса говядины с соусом	100	13,70	13,10	12,40	221,30
54-1г	Макароны отварные со сливочным маслом	200	7,20	6,50	43,70	262,40
54-4з	нарезка из помидор	100,00	1,30	0,20	4,80	25,70
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
	Итого завтрак:	690	30,40	20,90	113,70	762,20
обед						
54-11с	Суп крестьянский с рисом на постном бульоне	250	2,18	6,30	13,50	119,38
54-6м	Биточки из говядины	100	18,20	17,50	15,50	295,07
54-9г	Овощное рагу	200	3,70	9,90	18,10	177,90
54-12з	Икра морковная тушеная	100	2,00	7,00	10,00	113,30
54-1нх	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
	Итого обед:	940	34,58	41,80	123,20	1012,65
5 день						
завтрак						
	пятница					
54-11р	Рыба тушеная с овощами	120	16,50	8,90	7,50	176,60
54-6г	Рис отварной со сливочным маслом	200	4,90	6,40	48,70	271,30
54-2з	нарезка из огурцов	100	0,80	0,20	2,50	14,20
54-3гн	Чай с сахаром с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
	Итого завтрак:	690	30,50	16,60	111,70	716,00
обед						
54-18с	Свекольник на постном бульоне	250	2,25	5,35	13,33	110,38
54-1м	Бефстроганов из говядины	120	17,88	18,60	2,76	251,04
54-5г	Каша перловая со сливочным маслом	200	5,90	7,00	40,60	249,50
пром.	Икра кабачковая	100	1,50	4,70	7,40	78,00
пром.	Сок грушевый	200	0,02	0,00	22,08	88,32
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
	Итого обед:	950	35,55	36,75	132,47	1003,24
6 день						
завтрак						
	понедельник					
54-2з	нарезка из огурцов	100	0,80	0,20	2,50	14,20
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	13,00	14,30	6,40	204,70
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
	Итого завтрак:	610	21,20	15,60	61,70	471,70
обед						
54-4з	нарезка из помидор	100,00	1,30	0,20	4,80	25,70
54-2с	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,13	5,33	12,10	112,80
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25,10	23,40	21,50	397,50
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
	Итого обед:	980	36,73	30,13	94,90	804,50
7 день						
вторник						
	завтрак					
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
53-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердых сортов(порциями)	30	7,00	8,80	0,00	107,40
54-6г	Сырники творожные со сметаной	200	39,20	11,50	41,30	425,50
54-3гн	Чай с сахаром с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90
пром.	яблоко	120	0,50	0,50	11,80	53,30
	Итого завтрак:	650	39,50	11,50	59,80	820,80
обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50
54-9р	Рыба запеченная под молочным соусом	120	22,70	26,40	6,60	354,90

54-11г	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	4,30	6,90	26,40	185,90
54-15з	Икра свекольная	100	2,20	7,00	11,30	119,00
54-1нх	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
	Итого обед:	940	40,85	44,10	133,05	1094,30
8 день						
завтрак						
	среда					
54-12м	Плов с курицей	250	34,10	10,10	41,50	393,30
54-4з	нарезка из помидор	100,00	1,30	0,20	4,80	25,70
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
пром.	груша	120	0,50	0,40	12,40	54,60
	Итого завтрак:	730	43,60	11,40	99,00	671,80
обед						
54-1с	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,03	6,15	6,60	90,10
54-3р	Котлета рыбная	100	14,20	2,60	8,60	114,20
54-11г	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	4,30	6,90	26,40	185,90
54-12з	Икра морковная тушеная	100	2,00	7,00	10,00	113,30
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,20	0,00	13,00	52,90
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
	Итого обед:	860	30,73	23,75	110,90	782,40
9 день						
завтрак						
	четверг					
54-4о	Омлет с сыром	200	25,30	33,80	4,00	421,30
пром.	Икра кабачковая	100	1,50	4,70	7,40	78,00
54-3гн	Чай с сахаром с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
	Итого завтрак:	610	35,10	39,60	64,40	753,20
обед						
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,28	13,75	93,35
54-6м	Биточки из говядины	100	18,30	17,50	16,50	295,06
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	11,10	8,40	48,00	311,60
54-15з	Икра свекольная	100	2,20	7,00	11,30	119,00
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
	Итого обед:	940	42,05	37,38	146,05	1087,51
10 день						
завтрак						
	пятница					
54-25к	Каша рисовая молочная со сл. маслом	250	6,50	6,90	35,80	230,60
53-19з	масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
54-1з	Сыр твердых сортов(порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,80
54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
	Сок натуральный (яблочный)	200	0,75	0,00	15,21	63,86
	Итого завтрак:	735	22,70	23,20	94,80	676,90
обед						
54-2с	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,13	5,33	12,10	112,80
54-4м	Котлета из мяса говядины с соусом	100/60	15,34	28,16	12,80	337,60
54-5г	Каша перловая со сливочным маслом	200	5,90	7,00	40,60	249,50
54-2з	нарезка из огурцов	100	0,80	0,20	2,50	14,20
пром.	Сок натуральный (персиковый)	200	0,60	0,00	33,00	134,40
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
	Итого обед:	940	32,77	41,79	147,30	1074,50

54-8м	Тефтели из говядины с соусом	120	16,40	14,20	10,00	234,20
54-11г	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	4,30	6,90	26,40	185,90
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,20	42,50
пром.	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
пром.	Хлеб ржаной	50	3,40	0,60	16,80	85,40
	Итого обед:	940	34,80	25,28	113,60	821,03