

Примерное десятидневное меню с организацией двухразового питания.

1 день

Завтрак

№п/п	Наименование блюда	Выход в (гр)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	Цена
1.	Каша рисовая молочная	200 гр.	6,2	12,5	49,6	336,0	9-97
2.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
3.	Сыр российский	50гр.	11.7	15,0	—	185,0	3-65
4.	Чай сладкий с лимоном	200 гр.	0,16	—	0,15	59,3	0-82

Обед

1.	Щи на м/б	250 гр.	12,92	7,98	24,05	247,06	14-58
2.	Макароны отварные	150 гр.	6,4	7,4	47,4	265	2-94
3.	Котлета говяжья	125 гр.	15,0	21.38	6,08	279,8	17-95
4.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24.75	118,0	1-80
5.	Салат из капусты	100 гр.	0.6	—	4,2	21,0	3-60
6.	Сок яблочный	200 гр.	0,7	—	13,3	59,0	5-40
7.	Зефир	75 гр.	0,8	-	77,3	338,3	11-25
8.	Бананы	250 гр.					15-49

Итого:

89,25

2 день

Завтрак

№п/п	Наименование блюда	Выход в (гр.)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал.)	Цена
1.	Отварная вермишель	200 гр.	6,2	12,5	49,6	336,0	4-25
2.	Сосиска	100гр.	11.8	23.38	2.22	253.94	7-20
3.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
4.	Кофейный напиток	200 гр.	3.526	3,725	25,517	386,14	7-44
5.	Вафли	100 гр.	10,4	5,2	76,8	369,0	9-00

Обед

1.	Суп харчо м/б	200 гр.	8,9	13,38	44,5	335,06	12-86
2.	Рагу из птицы	200 гр.	11.3	16,3	21,35	279,31	24-98
3.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
4.	Огурцы свежие	100 гр.	0.8	—	3,0	15,0	3-60
5.	Сок яблочный	200 гр.	0.7	—	13.3	59,0	5-40
6.	Конфеты шоколадные	50 гр.	3,8	18,9	25,4	284,5	10-92

Итого:

89.25

3 день

Завтрак

№п/п	Наименование блюда	Выход в (гр.)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Цена
1.	Каша пшеничная молочная	200 гр.	10,33	13,4	51,78	368,7	7-04
2.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
3.	Чай сладкий с лимоном	200 гр.	0,16	—	0,15	59,3	0-82
4.	Круасаны	100 гр.	10,4	5,2	76,8	369,0	9-00

Обед

1.	Суп вермишелевый на м/б	200 гр.	13,7	13,77	38,66	333,66	13-16
2.	Плов из птицы	75/100	24,0	10,25	28,35	308,5	16-78
3.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
4.	Помидоры свежие	100 гр.	0,6	—	4,2	21,0	8-22
5.	Сок яблочный	200 гр.	0,16	—	0,15	59,3	0-82
6.	Кексы	75 гр.	10,4	5,2	76,8	369,0	11-81
7.	Апельсин	165 гр.	1,8	-	16,8	82,0	18-00

Итого: 89.25

4 день

Завтрак

№п/п	Наименование блюда	Выход в (гр.)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Цена
1.	Каша рисовая молочная	200 гр.	6,2	12,5	49,6	336,0	9-97
2.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
3.	Вафли	30 гр.	3,6	16,1	70,9	430	9-00
4.	Какао	200 гр.	3,526	3,725	25,717	386,4	2-20

Обед

1.	Суп с фрикадельками	200/50	9,91	6,9	18,66	176,38	13-60
2.	Каша гречневая	180 гр.	2,9	5,4	8,1	268	7-36
3.	Гуляш из говядины	60 гр.	25,7	6,1	5,1	227	19- 52
4.	Салат капустный	100 гр.	0,8	—	3,0	15,0	3-60
5.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
6.	Сок яблочный	200 гр.	0,7	—	13,3	59,0	5-40
7.	печенье	50 гр.	5,8	13,9	79,4	465	15-00

Итого: 89.25

5 день

Завтрак

№п/п	Наименование блюда	Выход в (гр.)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Цена
------	--------------------	---------------	---	---	---	--------------------------------	------

1.	Макароны отварные	250 гр.	10,33	13,4	51,78	368,7	9-22
2.	Сосиска	100	11,8	23,38	2,22	253,94	7-20
3.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
4.	Чай сладкий с лимоном	200 гр.	0,16	—	0,15	59,3	0-82

Обед

1.	Суп гороховый на м/б	200 гр.	13,7	13,77	38,66	333,66	16-34
2.	Пюре картофельное	180 гр.	3,6	6,2	23,4	167	9-20
3.	Котлета говяжья	125 гр.	15,0	21,38	6,08	279,8	18-92
4.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
5.	Сок натуральный	200 гр.	0,7	—	13,3	59,0	5-40
6.	Зефир	75 гр.	0,8	-	77,3	338,3	11-25
7.	Яблоко	195 гр.	18,0	-	16,8	82,0	7-30

Итого: 89.25

6 день (понедельник.) Завтрак

№п/п	Наименование блюда	Выход в (гр)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Цена
1.	Каша пшеничная молочная	200 гр.	10,33	13,4	51,78	368,7	7-04
2.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
3.	Чай сладкий с лимоном	200 гр.	0,16	—	0,15	59,3	0-82
	Печенье	100 гр.	10,4	5,2	76,8	369,0	14-86

Обед

1.	Суп харчо м\б	200 гр.	8,9	13,38	44,5	335,06	11-86
2.	Котлета говяжья	125 гр.	15,0	21,38	6,08	279,8	17.95
3.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
4.	Рис отварной	150 гр.	2,5	3,7	25,6	139,3	4-13
5.	Чай сладкий с лимоном	200 гр.	0,16	—	0,15	59,3	0-82
6.	зефир	30 гр.	3,6	16,1	70,9	430	14.17
7.	Бананы	250 гр.					14-00

Итого: 89.25
7 день (вторник.) Завтрак

№п/п	Наименование блюда	Выход в (гр.)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал.)	Цена
1.	Каша рисовая молочная	200 гр.	6,2	12,5	49,6	336,0	9-97
2.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
3.	Кофейный напиток	200 гр.	3.526	3,725	25,517	386,14	7-44

Обед

1.	Суп вермишелевый на м/б	200 гр.	13,7	13,77	38,66	333,66	13-16
2.	Рагу из птицы	200 гр.	11,3	16,3	21,35	279,31	24-98
3.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
4.	Огурец свежий	100 гр.	0.8	—	3,0	15,0	5-1
5.	Сок натуральный	200 гр.	0.7	—	13.3	59,0	5-40
6.	Конфеты шоколадные	20 гр.	3,8	18,9	25,4	284,5	10-80

Итого: 89.25

8 день (среда) Завтрак

№п/п	Наименование блюда	Выход в (гр)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал.)	Цена
1.	Суп молочный вермишелевый	250 гр.	10,33	13,4	51,78	368,7	9-22
2.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
3.	Сыр российский	50гр.	11.7	15,0	—	185,0	3-65
4.	Чай сладкий с лимоном	200 гр.	0,16	—	0,15	59,3	0-91

Обед

1.	Щи на м/б	250 гр.	12,92	7,98	24,05	247,06	14-58
2.	Рис отварной	150 гр.	2,5	3,7	25,6	139,3	3-13
3.	Котлета говяжья	125 гр.	15,0	21.38	6,08	279,8	17-95
4.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24.75	118,0	1-80
5.	Помидоры свежие	100 гр.	0.6	—	4,2	21,0	3-60
6.	Сок натуральный	200 гр.	0,7	—	13,3	59,0	5-40
7.	Кексы	75 гр.	10,4	5,2	76,8	369,0	11-81
8.	Бананы	250 гр.					15-40

Итого:

89.25

9 день (четверг) Завтрак

№п/п	Наименование блюда	Выход в (гр.)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Цена
1.	Каша рисовая молочная	200 гр.	6,2	12,5	49,6	336,0	7-54
2.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
3.	Чай сладкий с лимоном	200 гр.	0.16	—	0,15	59,3	0-82

Обед

1.	Суп гороховый на м/б	200 гр.	13,7	13,77	38,66	333,66	16-34
2.	Рагу из птицы	200 гр.	11,3	16,3	21,35	279,31	24-40
3.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	3-60
4.	Сок натуральный	200 гр.	0,7	—	13,3	59,0	5-40
5.	Огурец свежий	100 гр.	0,8	-	3,0	15,0	3-60
6.	Зефир	75 гр.	0,8	-	77,3	338,3	11-25
7.	Яблоко	195 гр.	18,0	-	16,8	82,0	14-5

Итого:

89,25

10 день (пятница) Завтрак

№п\п	Наименование блюда	Выход в (гр.)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Цена
1.	Суп вермишелевый молочный	250 гр.	10,33	13,4	51,78	368,7	6-97
2.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0.4	24,75	118,0	1-80
3.	Сыр российский	40 гр.	4,1	0,6	23,3	115,0	3-50
4.	Какао	200 гр.	3,526	3,725	25,717	386,4	2-20

Обед

1.	Суп с фрикадельками	200/50	9,91	6,9	18,66	176,38	13-60
2.	Плов из птицы	75/100	24,0	10,25	28,35	308,5	16-78
3.	Хлеб пшеничный	50 гр.	3,85	0,4	24,75	118,0	1-80
4.	Сок натуральный	200 гр.	0,7	—	13,3	59,0	5-40
5.	Кексы	50 гр.	5,8	13,9	79,4	465	19-20
6.	Апельсин	165 гр.	1,8	-	16,8	82,0	18-00

Итого:

89,25