|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Десятидневное цикличное меню. | Обед | |
| Сезон: | Весенне-зимний сезон |
| Возрастная категория: | 12-16 лет |
| Сумма в день: | 55-00 рублей |
| Суммарный объем блюд: | не менее 800 гр |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  рец. | Приём пиши. наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **1-й день обед** | | | | | | | |
| 58 | Салат из свежих помидоров | 100 | 0.96 | 4.65 | 6,03 | 59,77 |
| 206 | Суп гороховый | 250 | 5.97 | 8.99 | 24.23 | 202.08 |
| 621 | Биточки мясные | 100 | 16.70 | 18.50 | 6.74 | 260.14 |
| 715 | Рагу овощное | 180 | 7.35 | 8.81 | 30.57 | 233.90 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.35 | 0.06 | 22.79 | 93.84 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.60 |
|  | **Всего за обед** | **880** | **34.53** | **41.5** | **108.99** | **906.56** |
|  | **Всего за 1 -й день** | **880** | **34.53** | **41.5** | **108.99** | **906.56** |
| **2-й день обед** | | | | | | | |
| 55 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0.65 | 4.44 | 1.74 | 49.29 |
| 170 | Борщ с картофелем со сметаной | 250 | 2.39 | 7.28 | 11.67 | 122.98 |
| 506 | Рыба запечённая | 100 | 17.63 | 8.23 | 4,2 | 161,66 |
| 7299 | Картофельное пюре | 180 | 4.42 | 6.79 | 28.05 | 191.72 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0.03 | 0.00 | 27.60 | 191.95 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 110.40 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 40.00 |
|  | **Всего за обед** | **880** | **28.32** | **27.23** | **93.72** | **706.34** |
|  | **Всего за 2-й день:** | **880** | **28.32** | **27.23** | **93.72** | **706.34** |
| **3-й день обед** | | | | | | | |
| 56 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0.87 | 4.62 | 2.58 | 56.46 |
| 204 | Суп картофельный с пшеничной крупой | 250 | 2.93 | 8.89 | 19.90 | 171.78 |
| 561 | Бефстроганов | 100 | 22.7 | 23.81 | 3.7 | 319.96 |
| 413 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.66 | 9.03 | 42.38 | 277.60 |
| 368 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.35 | 0.06 | 22.79 | 93.84 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.60 |
|  | **Всего за обед** | **880** | **36.71** | **46.9** | **116.01** | **1036.24** |
|  | **Всего за 3 -й день** | **880** | **36.71** | **46.9** | **116.01** | **1036.24** |
| **4-й день обед** | | | | | | | |
| 5007 | Помидор свежий в нарезке | 100 | 0.99 | 0.18 | 3.42 | 21.6 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250 | 3.31 | 4.91 | 17.99 | 130.98 |
| 601 | Плов с мясом | 230 | 19.09 | 19.36 | 47.44 | 440.26 |
| 861 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.14 | 0.14 | 18.50 | 76.77 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.60 |
|  | **Всего за обед** | **830** | **26.73** | **25.08** | **112.01** | **786.21** |
|  | **Всего за 4 -й день** | **830** | **26.73** | **25.08** | **112.01** | **786.21** |
| **5-й день обед** | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови | 100 | 1.09 | 5.82 | 5.82 | 81.13 |
| 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.99 | 2.96 | 21.62 | 125.44 |
| 600 | Куры отварные | 100 | 24.42 | 24.70 | 0.00 | 319.39 |
| 7299 | Картофельное пюре | 180 | 3.32 | 5.09 | 21.03 | 143.96 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0.03 | 0.00 | 27.60 | 110.40 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.60 |
|  | **Всего за обед** | **880** | **35.05** | **39.06** | **100.73** | **896.92** |
|  | **Всего за 5 -й день** | **880** | **35.05** | **39.06** | **100.73** | **896.92** |
| **6-й день обед** | | | | | | | |
| 56 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0.87 | 4.62 | 2.58 | 56.46 |
| 170 | Борщ вегетарианский со сметаной | 250 | 2.39 | 7.28 | 11.67 | 122.98 |
| 619 | Тефтели | 100 | 17.09 | 16.37 | 11.94 | 263.16 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 3.56 | 8.75 | 37.08 | 241.30 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.35 | 0.06 | 22.79 | 93.84 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.60 |
|  | **Всего за обед** | **880** | **27.46** | **37.57** | **110.72** | **894.34** |
|  | **Всего за 6 -й день** | **880** | **27.46** | **37.57** | **110.72** | **894.34** |
| **7-й день обед** | | | | | | | |
| 55 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0.65 | 4.44 | 1.74 | 49.29 |
| 197 | Рассольник Петербургский со сметаной | 250 | 7.58 | 11.47 | 19.72 | 213.06 |
| 506 | Рыба запеченная | 100 | 18.8 | 8.78 | 4.48 | 172.44 |
| 7299 | Картофельное пюре | 180 | 4.42 | 6.79 | 28.05 | 191.95 |
| 5016 | Сок | 200 | 0.60 | 0.00 | 24.60 | 104.00 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.60 |
|  | **Всего за обед** | **880** | **35.25** | **31.97** | **103.25** | **847.34** |
|  | **Всего за 7 -й день** | **880** | **35.25** | **31.97** | **103.25** | **847.34** |
| **8-й день обед** | | | | | | | |
| 88 | Салат из свеклы | 100 | 1.31 | 3.42 | 7.62 | 66.36 |
| 204 | Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 2.93 | 8.89 | 19.90 | 171.78 |
| 541 | Котлета из говядины | 100 | 19.01 | 20.74 | 6.34 | 287.81 |
| 413 | Макаронные изделия отварные | 180 | 4.99 | 6.77 | 31.79 | 208.20 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.35 | 0.06 | 22.79 | 93.84 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.50 |
|  | **Всего за обед** | **880** | **31.79** | **40.37** | **113.1** | **944.49** |
|  | **Всего за 8 -й день** | **880** | **31.79** | **40.37** | **113.1** | **944.49** |
| **9-й день обед** | | | | | | | |
| 5007 | Помидор свежий | 100 | 0.99 | 0.18 | 3.42 | 21.6 |
| 170 | Борщ вегетарианский со сметаной | 250 | 2.39 | 7.28 | 11.67 | 122.98 |
| 590 | Жаркое по-домашнему | 230 | 24.53 | 21.84 | 30.58 | 417.72 |
| 883 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0.03 | 0.00 | 27.60 | 110.40 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.60 |
|  | **Всего за обед** | **830** | **31.14** | **29.79** | **97.93** | **789.3** |
|  | **Всего за 9 -й день** | **830** | **31.14** | **29.79** | **97.93** | **789.3** |
| **10-й день обед** | | | | | | | |
| 63 | Салат из моркови | 100 | 1.09 | 5.82 | 5.82 | 81.14 |
| 270 | Суп рыбный | 250 | 8.04 | 6.67 | 20.11 | 170.90 |
| 541 | Котлета из говядины | 100 | 19.01 | 20.74 | 6.34 | 287.81 |
| 798 | Сметанный соус | 10 | 0.31 | 2.42 | 0.69 | 26.01 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 3.56 | 8.75 | 37.08 | 241.30 |
| 5014 | Напиток из сока | 200 | 1.00 | 0.20 | 20.20 | 92.00 |
| 5033 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.84 | 47.00 |
| 5045 | Хлеб ржаной | 30 | 1.68 | 0.33 | 14.82 | 69.60 |
|  | **Всего за обед** | **890** | **36.21** | **45.09** | **114.9** | **1015.76** |
|  | **Всего за 10 -й день** | **890** | **36.21** | **45.09** | **114.9** | **1015.76** |
|  | **Итого** | **8710** | **323.19** | **364.56** | **1071.36** | **8823.5** |