

Примерное 14-ти дневное меню

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
День 1								
Завтрак	Бутерброд с маслом	60	4	9	24	194		2
	Яйцо варёное	40	5	5		63		999
	Макароны с сыром	220	11	15	44	359		108
	Чай с сахаром	200			14	53		197
	Итого за Завтрак		20	28	83	669		
Обед	Помидоры порционные	80	1		3	18	18	0,02
	Суп из овощей с зелёным горошком	350	3	11	16	175	30	201
	Бифштекс рубленый	100	27	9	1	85		163
	Рис отварной	200	5	9	51	312		231
	Соус красный	75	1	4	5	55	3	243,03
	Компот из сухофруктов	200			22	87		210
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Обед		44	34	139	941	51		
Полдник	Сок 1/200	200	1		18	76	4	186,02
	Апельсин	200	2		16	80	120	351,01
	Итого за Полдник		3		34	156	124	
Ужин	Салат из свёклы с чесноком	80	1	6	7	84	8	20,01
	Запеканка картофельная с мясом	300	44	36	40	667	42	179,01
	Компот из изюма	200			22	85		210,01
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
	Итого за Ужин		53	43	110	1045	50	
Полдник 2	Молоко кипячёное	200	6	6	9	116	3	194
	Выпечка	1шт/60	5	3	17	118		266,01
	Итого за Полдник 2		11	10	26	234	3	
Итого за день		131	115	392	3044	228		
День 2								
Завтрак	Бутерброд с маслом	60	4	9	24	194		2
	Запеканка творожная с молоком сгущённым	230	31	45	49	728	1	115,02
	Чай с сахаром	200			14	53		197
	Итого за Завтрак		35	54	87	975	1	
Обед	Помидоры порционные	80	1		3	18	18	0,02
	Суп-лапша с курицей	350	10	11	21	224	13	79
	Рыба, запечённая с яйцом	75	13	12	11	203	6	140,07
	Картофельное пюре	200	4	10	29	229	35	226,01
	Компот из изюма	200			22	85		210,01
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
	Итого за Обед		36	34	128	967	72	
Полдник	Сок 1/200	200	1		18	76	4	186,02
	Банан	200	1	1	19	84	10	350,01
	Итого за Полдник		2	1	37	160	14	
Ужин	Огурцы порционно	80	1		2	11	4	0,01
	Кура отварная в соусе	150	27	15	4	262	2	183,01
	Макароны отварные	200	7	9	49	311		108,01
	Компот из сухофруктов	200			22	87		210
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
	Итого за Ужин		42	25	118	880	6	
Полдник 2	Чай с сахаром	200			14	53		197
	Конфеты	60				228		331
	Итого за Полдник 2				14	281		
Итого за день		115	114	383	3264	93		

День 3

Завтрак	Бутерброд с маслом	60	4	9	24	194		2
	Яйцо варёное	40	5	5		63		999
	Каша молочная "Дружба"	250	6	13	30	258	2	97
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	121	1	204
	Итого за Завтрак		19	30	75	635	3	
Обед	Помидоры порционные	80	1		3	18	18	0,02
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	350	16	16	15	266	22	49,02
	Азу из говядины	175	9	12	7	273	5	165,05
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	11	56	376		230
	Напиток из шиповника	200	1		34	136	1	214,01
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Обед		44	40	157	1279	46		
Полдник	Сок 1/200	200	1		18	76	4	186,02
	Груша	200	1	1	19	84	10	350,04
Итого за Полдник		2	1	37	160	14		
Ужин	Огурцы порционно	80	1		2	11	4	0,01
	Колбаса отварная	100	16	39		417		7,01
	Картофельное пюре	200	4	10	29	229	35	226,01
	Компот из кураги	200	1		19	74		210,02
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Ужин		29	50	91	940	39		
Полдник 2	Снежок	230	6	6	25	182	2	800
	Печенье	50	4		24	119		332
Итого за Полдник 2		10	6	49	301	2		
Итого за день		104	127	409	3315	104		

День 4

Завтрак	Бутерброд с маслом	60	4	9	24	194		2
	Сыр	20	5	6		72		5
	Каша овсяная	250	6	14	26	252	2	93,02
	Какао Несквик	200	4	4	26	149	1	204,02
	Итого за Завтрак		19	32	76	667	3	
Обед	Салат из белокочанной капусты (св.урожай)	80	1	3	6	53	15	26
	Суп рыбный со сметаной	350	8	8	23	200	22	79,02
	Ежики куриные	130	14	21	16	311	1	36
	Макаронь отварные	200	7	9	49	311		108,01
	Соус томатный с маслом	75	1	3	8	59	2	246,02
	Компот из кураги	200	1		19	74		210,02
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Обед		40	45	161	1217	40		
Полдник	Сок 1/200	200	1		18	76	4	186,02
	Киви	200	1	1	13	75	288	350
Итого за Полдник		2	1	31	151	292		
Ужин	Огурцы порционно	80	1		2	11	4	0,01
	Рыба отварная с соусом польским	150	10	12	2	210	1	140,06
	Картофель отварной	200	4	9	34	240	41	225
	Компот из изюма	200			22	85		210,01
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Ужин		22	22	101	755	47		
Полдник 2	Чай с сахаром	200			14	53		197
	Вафли	50	1	2	39	177		330
Итого за Полдник 2		2	2	53	230			
Итого за день		84	102	422	3019	382		

День 5

Завтрак	Бутерброд с маслом	60	4	9	24	194		2
	Запеканка творожная с молоком сгущённым	230	31	45	49	728	1	115,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	121	1	204
	Итого за Завтрак		39	57	93	1043	3	
Обед	Помидоры порционные	80	1		3	18	18	0,02
	Суп гороховый с гречками на мясном бульоне	350	6	14	45	397	15	63,02
	Плов со свиной	275	8	19	47	382	6	163,05
	Компот из сухофруктов	200			22	87		210
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Обед		22	34	158	1093	40		
Полдник	Сок 1/200	200	1		18	76	4	186,02
	Мандарин	200	2		16	80	120	350,03
	Итого за Полдник		3		34	156	124	
Ужин	Огурцы порционно	80	1		2	11	4	0,01
	Голубцы ленивые (говядина)	300	9	28	23	430	74	181,01
	Компот из кураги	200	1		19	74		210,02
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
	Итого за Ужин		17	29	85	725	79	
Полдник 2	Чай с сахаром	200			14	53		197
	Пряники	50	4		24	119		332,01
	Итого за Полдник 2		4		38	172		
Итого за день		84	122	408	3189	245		

День 6

Завтрак	Бутерброд с маслом	60	4	9	24	194		2
	Сыр	20	5	6		72		5
	Каша молочная пшённая (вязкая)	250	7	13	30	263	2	96,01
	Какао Несквик	200	4	4	26	149	1	204,02
	Итого за Завтрак		19	32	80	678	3	
Обед	Салат из белокочанной капусты (св.урожай)	80	1	3	6	53	15	26
	Солянка мясная	350	18	24	13	373	21	79,03
	Сосиски отварные	100	11	24	2	266		161,01
	Картофельное пюре	200	4	10	29	229	35	226,01
	Соус красный	75	1	4	5	55	3	243,03
	Компот из изюма	200			22	85		210,01
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Обед		42	66	118	1270	73		
Полдник	Сок 1/200	200	1		18	76	4	186,02
	Персик	200	2		19	86	20	350,02
	Итого за Полдник		3		37	162	24	
Ужин	Огурцы порционно	80	1		2	11	4	0,01
	Печень говяжья по-строгановски	150	21	17	6	267	40	171,04
	Рис отварной	200	5	9	51	312		231
	Компот из сухофруктов	200			22	87		210
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Ужин		34	28	123	887	44		
Полдник 2	Йогурт питьевой	230	6	6	25	182	2	800,01
	Тортик	38	1	1	31	142		
Итого за Полдник 2		7	7	56	323	2		
Итого за день		105	132	413	3320	147		

День 7

Завтрак	Бутерброд с колбасой	50/8/40	10	23	24	346		2,01
	Йогурт фруктовый	125	4	4	14	100		340
	Каша молочная жидкая манная	250	6	15	31	279	2	90,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	121	1	204
	Итого за Завтрак		24	45	89	845	3	
Обед	Помидоры порционные	80	1		3	18	18	0,02
	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	350	15	14	13	243	44	46,01
	Гуляш из говядины в молочно-сметанном соусе	150	17	8	7	233	3	169,05
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	11	56	376		230
	Компот из сухофруктов	200			22	87		210
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
	Итого за Обед		52	34	142	1166	65	
Полдник	Сок 1/200	200	1		18	76	4	186,02
	Яблоки	200	1	1	20	90	33	351
Итого за Полдник			2	1	38	166	37	
Ужин	Огурцы порционно	80	1		2	11	4	0,01
	Котлеты куриные рубленные	100	15	8	12	240		184,01
	Капуста тушеная	200	5	4	20	138	105	233
	Компот из изюма	200			22	85		210,01
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Итого за Ужин		24	13	73	564	109	
Полдник 2	Чай с сахаром	200			14	53		197
	Мармелад	50			39	156		
Итого за Полдник 2					53	208		
Итого за день			101	93	395	2950	215	

День 8

Завтрак	Бутерброд с маслом	60	4	9	24	194		2
	Яйцо варёное	40	5	5		63		999
	Макаронны с сыром	220	11	15	44	359		108
	Чай с сахаром	200			14	53		197
	Итого за Завтрак		20	28	83	669		
Обед	Помидоры порционные	80	1		3	18	18	0,02
	Суп картофельный с зелёным горошком	350	15	15	16	261	20	201,01
	Котлета из говядины	100	17	16	16	281	1	202,01
	Рис отварной	200	5	9	51	312		231
	Компот из сухофруктов	200			22	87		210
	Соус красный	75	1	4	5	55	3	243,03
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
	Итого за Обед		46	45	155	1223	42	
Полдник	Сок 1/200	200	1		18	76	4	186,02
	Апельсин	200	2		16	80	120	351,01
Итого за Полдник			3		34	156	124	
Ужин	Салат из свёклы с чесноком	80	1	6	7	84	8	20,01
	Запеканка картофельная с мясом	300	44	36	40	667	42	179,01
	Компот из изюма	200			22	85		210,01
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
	Итого за Ужин		53	43	110	1045	50	
Полдник 2	Молоко кипячёное	200	6	6	9	116	3	194
	Выпечка	1шт/60	5	3	17	118		266,01
Итого за Полдник 2			11	10	26	234	3	
Итого за день			133	126	408	3327	219	

День 9

Завтрак	Бутерброд с маслом	60	4	9	24	194		2
	Суфле творожное запечённое со сгущёнкой	230	26	41	45	656	2	115,03
	Какао Несквик	200	4	4	26	149	1	204,02
	Итого за Завтрак		33	54	95	998	3	
Обед	Салат из белокочанной капусты (св.урожай)	80	1	3	6	53	15	26
	Суп-лапша с курицей	350	10	11	21	224	13	79
	Котлеты рыбные любительские	100	13	9	7	158	3	151,99
	Картофельное пюре	200	4	10	29	229	35	226,01
	Компот из кураги	200	1		19	74		210,02
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Обед		35	34	122	946	66		
Полдник								
	Сок 1/200	200	1		18	76	4	186,02
	Банан	200	1	1	19	84	10	350,01
Итого за Полдник		2	1	37	160	14		
Ужин	Огурцы порционно	80	1		2	11	4	0,01
	Кура тушёная в соусе	175	16	11	5	340	4	183,03
	Макароны отварные	200	7	9	49	311		108,01
	Компот из сухофруктов	200			22	87		210
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Ужин		31	21	119	958	8		
Полдник 2								
	Чай с сахаром	200			14	53		197
	Конфеты	60				228		331
Итого за Полдник 2				14	281			
Итого за день		102	110	387	3344	91		

День 10

Завтрак	Бутерброд с маслом	60	4	9	24	194		2
	Яйцо варёное	40	5	5		63		999
	Каша молочная "Дружба"	250	6	13	30	258	2	97
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	121	1	204
	Итого за Завтрак		19	30	75	635	3	
Обед	Помидоры порционные	80	1		3	18	18	0,02
	Рассольник ленинградский с мясом	350	16	19	24	333	24	56,01
	Азу из говядины	175	9	12	7	273	5	165,05
	Рис отварной	200	5	9	51	312		231
	Компот из изюма	200			22	85		210,01
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Обед		38	41	149	1230	46		
Полдник								
	Сок 1/200	200	1		18	76	4	186,02
	Груша	200	1	1	19	84	10	350,04
Итого за Полдник		2	1	37	160	14		
Ужин	Винегрет овощной	100	1	10	9	131	10	31
	Колбаса отварная	100	16	39		417		7,01
	Картофельное пюре	200	4	10	29	229	35	226,01
	Компот из кураги	200	1		19	74		210,02
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Ужин		30	60	98	1061	45		
Полдник 2								
	Снежок	230	6	6	25	182	2	800
	Вафли	50	1	2	39	177		330
Итого за Полдник 2		8	7	63	359	2		
Итого за день		96	139	422	3444	111		

День 11

Завтрак	Бутерброд с маслом	60	4	9	24	194		2
	Сыр	20	5	6		72		5
	Каша рисовая молочная	250	7	14	33	285	2	95,01
	Какао Несквик	200	4	4	26	149	1	204,02
	Итого за Завтрак		19	32	83	700	4	
Обед	Салат из белокочанной капусты (св.урожай)	80	1	3	6	53	15	26
	Суп рыбный "Лосось"	300	10	7	24	197	20	33
	Ежики куриные	130	14	21	16	311	1	36
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	11	56	376		230
	Соус томатный с маслом	75	1	3	8	59	2	246,02
	Компот из сухофруктов	200			22	87		210
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Обед		45	46	172	1293	38		
Полдник	Сок 1/200	200	1		18	76	4	186,02
	Киви	200	1	1	13	75	288	350
Итого за Полдник		2	1	31	151	292		
Ужин	Огурцы порционно	80	1		2	11	4	0,01
	Рыба тушёная в томате с овощами	130	14	8	5	148	3	147,01
	Картофель отварной	200	4	9	34	240	41	225
	Компот из изюма	200			22	85		210,01
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Ужин		26	18	104	693	49		
Полдник 2	Чай с сахаром	200			14	53		197
	Пряники	50	4		24	119		332,01
Итого за Полдник 2		4		38	172			
Итого за день		96	98	429	3009	382		

День 12

Завтрак	Бутерброд с маслом	60	4	9	24	194		2
	Суфле творожное запечённое с повидлом	230	24	39	49	637	1	115,05
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	121	1	204
Итого за Завтрак		31	51	93	951	3		
Обед	Помидоры порционные	80	1		3	18	18	0,02
	Суп гороховый с гречками на мясном бульоне	350	6	14	45	397	15	63,02
	Жаркое по-домашнему	325	9	9	34	374	43	164
	Компот из кураги	200	1		19	74		210,02
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Обед		23	24	142	1072	77		
Полдник	Сок 1/200	200	1		18	76	4	186,02
	Мандарин	200	2		16	80	120	350,03
Итого за Полдник		3		34	156	124		
Ужин	Огурцы порционно	80	1		2	11	4	0,01
	Котлета из говядины	100	17	16	16	281	1	202,01
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	11	56	376		230
	Компот из сухофруктов	200			22	87		210
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Ужин		37	28	138	965	5		
Полдник 2	Чай с сахаром	200			14	53		197
	Печенье	50	4		24	119		332
Итого за Полдник 2		4		38	172			
Итого за день		98	104	446	3315	209		

День 13

Завтрак	Бутерброд с маслом	60	4	9	24	194		2
	Сыр	20	5	6		72		5
	Каша молочная пшеничная (вязкая)	250	7	13	30	263	2	96,01
	Какао Несквик	200	4	4	26	149	1	204,02
Итого за Завтрак			19	32	80	678	3	
Обед	Помидоры порционные	80	1		3	18	18	0,02
	Солянка мясная	350	18	24	13	373	21	79,03
	Сосиски отварные	100	11	24	2	266		161,01
	Картофельное пюре	200	4	10	29	229	35	226,01
	Соус красный	75	1	4	5	55	3	243,03
	Компот из изюма	200			22	85		210,01
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Обед			42	63	115	1235	76	
Полдник	Сок 1/200	200	1		18	76	4	186,02
	Персик	200	2		19	86	20	350,02
Итого за Полдник			3		37	162	24	
Ужин	Огурцы порционно	80	1		2	11	4	0,01
	Печень запечённая в яйце	150	27	20	9	321	40	171,07
	Рис отварной	200	5	9	51	312		231
	Компот из кураги	200	1		19	74		210,02
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Ужин			40	30	122	928	44	
Полдник 2	Йогурт питьевой	230	6	6	25	182	2	800,01
	Тортик	38	1	1	31	142		
Итого за Полдник 2			7	7	56	323	2	
Итого за день			111	132	410	3325	150	

День 14

Завтрак	Бутерброд с колбасой	50/8/40	10	23	24	346		2,01
	Йогурт фруктовый	125	4	4	14	100		340
	Каша овсяная	250	6	14	26	252	2	93,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	121	1	204
Итого за Завтрак			24	44	84	819	3	
Обед	Помидоры порционные	80	1		3	18	18	0,02
	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	350	15	14	13	243	44	46,01
	Гуляш из говядины в молочно-сметанном соусе	150	17	8	7	233	3	169,05
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	11	56	376		230
	Компот из сухофруктов	200			22	87		210
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Обед			52	34	142	1166	65	
Полдник	Сок 1/200	200	1		18	76	4	186,02
	Яблоки	200	1	1	20	90	33	351
Итого за Полдник			2	1	38	166	37	
Ужин	Огурцы порционно	80	1		2	11	4	0,01
	Котлеты куриные рубленые	100	15	8	12	240		184,01
	Рагу овощное	200	4	9	24	195	49	129,01
	Компот из изюма	200			22	85		210,01
	Хлеб ржаной 50 г	50	3	1	17	91		299,02
	Батон 50 г	50	4		24	119		299,03
Итого за Ужин			27	17	102	740	53	
Полдник 2	Шоколад	30	2	4	22	129		333,01
	Чай с сахаром	200			14	53		197
Итого за Полдник 2			2	4	36	182		
Итого за день			107	100	402	3073	158	
Итого за период			1467	1613	5727	44939	2733	
Среднее значение за период			105	115	409	3210	195	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13	14	51			