

Примерное пятидневное меню для обучающихся с 12 и старше.

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
Понед-к	Пудинг из творога	г	200	32	33,6	31,8	501,5	313
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,2	14,5	0,3	132,2	100
	Сыр порционный	г	20	3,84	5,2	0	68,6	100
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,5	0	15,2	61	493
	Итого завтрак:		465	38,04	53,88	57,58	747,1	
	Обед							
	Салат овощной с яблоком	г	100	4,1	15,2	13	125	28
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	250	3,1	5,5	16,3	151,2	144
	Шницель из курицы припущенный	г	100	15,8	10,9	9,6	192,4	412
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9,6	8,8	38,2	275,3	237
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		880	32,48	26,14	124,58	835,6	
	Полдник							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Зефир	г	50	0,9	26,2	87,2	223,6	промыш.
	Мандарин	г	100	0,16	4	15	73,2	112
	Итого полдник:		400	2,06	30,2	102,2	406,8	
2 день	Итого за день:			72,58	110,22	284,36	1989,5	
Вторник	Завтрак							2 день
	Омлет натуральный с сыром	г	200	1,6	7,9	7,2	286,4	301
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,1	8,2	0,1	74,8	478
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	15,5	78,6	111
	Итого завтрак:		445	8,3	20,46	47,8	583,8	
	Обед							
	Овощи натуральные	г	100	0,6	0,075	1,875	132,5	106
	Борщ с капустой и картофелем и курицей	г	250	3,6	6,4	11,8	159,6	128
	Курица в соусе	г	100	26,3	15,2	5,5	286,6	403
	Макаронные изделия отварные	г	180	7,5	6,9	31,1	196	291
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0,3	0,1	17,2	86,5	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		880	41,78	29,615	87,955	967,9	
	Полдник							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	50	2,06	13,2	47,4	189,3	промышл
	Яблоко	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	Итого полдник:	г	350	5,66	16,6	64,4	361,3	
3 день	Итого за день:			55,74	66,675	200,155	1913	
	Завтрак							3 день
Среда	Биточки из курицы	г	100	14,6	10,8	9,8	224,3	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	7,5	6,9	31,1	196	291
	Масло сливочное порциями	г	15	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	Итого завтрак:		535	27,4	34,31	71,9	681,1	