# Примерное двухнедельное перспективное меню горячего питания

| Рец. Сб. | Наименование блюда | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1-ая неделя** | | | | | | |
| **1-й день** | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,6 | 6,3 | 7,4 | 90,8 |
| | Сосиска отварная | 100 | 10,8 | 21,3 | 1,5 | 253,5 |
| 463 | Каша пшеничная | 180 | 7,9 | 7,5 | 42,2 | 270 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0,6 | 0,2 | 9 | 39,8 |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | | | 26,16 | 36,3 | 99,18 | 846,3 |
| **2-й день** | | | | | | |
| 41 | Салат из моркови | 100 | 1,33 | 1,01 | 8,23 | 45,27 |
| 485 | Ленивые голубцы | 100 | 2,3 | 1,1 | 12,4 | 92,1 |
| 463 | Каша гречневая | 180 | 7,38 | 6,66 | 35,82 | 260 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |
| 589 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,6 | 0 | 28,4 | 120 |
| | Печенье | 50 | 3,41 | 9,82 | 28,47 | 208,7 |
| | | | 20,88 | 19,19 | 142,6 | 871,27 |
| **3-й день** | | | | | | |
| | Салат Витаминный | 100 | 1,5 | 0,1 | 6,7 | 32,6 |
| 444 | Курица тушеная | 100 | 25 | 9 | 0 | 181 |
| 273 | Макароны отварные | 200 | 7,36 | 7,06 | 47,1 | 281,46 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0,6 | 0,2 | 9 | 39,8 |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | | | 39,72 | 17,36 | 101,88 | 727,06 |
| **4-й день** | | | | | | |
| 80 | Салат из кваш. капусты | 100 | 1,4 | 8,1 | 6,2 | 101,7 |
| 324 | Котлета рыбная | 100 | 5,98 | 3,2 | 8,65 | 101,65 |
| 463 | Каша пшённая | 180 | 8 | 9 | 30,6 | 301 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |
| | Сок в ассортименте | 200 | 0 | 0 | 10 | 40 |
| | Печенье | 50 | 3,41 | 9,82 | 28,47 | 208,7 |
| | | | 23,65 | 30,72 | 113,2 | 898,25 |
| **5-й день** | | | | | | |
| 60 | Винегрет овощной с кв капустой | 100 | 1,2 | 3,6 | 14,4 | 94,8 |
| 408 | Печень говяжья тушёная | 100 | 15,22 | 12,7 | 13 | 220 |
| 463 | Каша ячневая | 180 | 6,48 | 3,6 | 35,64 | 247 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0,6 | 0,2 | 9 | 39,8 |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | | | 28,76 | 21,1 | 111,12 | 793,8 |
| **6-й день** | | | | | | |
| 41 | Салат из моркови | 100 | 1,33 | 1,01 | 8,23 | 45,27 |
| 464 | Тефтели из курицы паровые | 100 | 13 | 3 | 52 | 272 |
| 273 | Макароны отварные | 200 | 7,36 | 7,06 | 47,1 | 281,46 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |
| 589 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,6 | 0 | 28,4 | 120 |
| | Печенье | 50 | 3,41 | 9,82 | 28,47 | 208,7 |
| | | | 31,56 | 21,49 | 193,48 | 1072,63 |

| 2-ая неделя | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1-й день** | | | | | | |
| 212 | Свекла тушеная в сметане | 100 | 2,3 | 10,6 | 10,7 | 144,3 |
| | Сосиска отварная | 100 | 10,8 | 21,3 | 1,5 | 253,5 |
| 463 | Каша перловая | 200 | 6,2 | 0,8 | 44,4 | 218 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0,6 | 0,2 | 9 | 39,8 |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | | | 25,16 | 33,9 | 104,68 | 847,8 |
| **2-й день** | | | | | | |
| | Икра кабачковая | 100 | 1,6 | 6,3 | 7,4 | 90,8 |
| 460 | Котлета куриная | 100 | 18 | 14 | 12 | 250 |
| 273 | Макароны отварные | 200 | 7,36 | 7,06 | 47,1 | 281,46 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |
| 589 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,6 | 0 | 28,4 | 120 |
| | Печенье | 50 | 3,41 | 9,82 | 28,47 | 208,7 |
| | | | 36,83 | 37,78 | 152,65 | 1096,16 |
| **3-й день** | | | | | | |
| 50 | Салат из моркови с яблоками | 100 | 0,8 | 5,81 | 7,44 | 83,34 |
| 449 | Плов из курицы | 100/200 | 27,3 | 23,1 | 88,5 | 663,3 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0,6 | 0,2 | 9 | 39,8 |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | | | 33,96 | 30,11 | 144,02 | 978,64 |
| **4-й день** | | | | | | |
| 60 | Винегрет овощной с кв капустой | 100 | 1,2 | 3,6 | 14,4 | 94,8 |
| 324 | Котлета рыбная | 100 | 5,98 | 3,2 | 8,65 | 101,65 |
| 463 | Каша пшённая | 180 | 8 | 9 | 30,6 | 301 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |
| | Сок в ассортименте | 200 | 0 | 0 | 10 | 40 |
| | Печенье | 50 | 3,41 | 9,82 | 28,47 | 208,7 |
| | | | 23,45 | 26,22 | 121,4 | 891,35 |
| **5-й день** | | | | | | |
| | Салат из капусты с морковью | 100 | 1,6 | 3 | 5,7 | 57,4 |
| 444 | Курица тушеная | 100 | 26,88 | 18,87 | 0,52 | 285 |
| 273 | Макароны отварные | 200 | 7,36 | 7,06 | 47,1 | 281,46 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |
| 642 | Какао с молоком | 200 | 5,8 | 5,8 | 34,4 | 205,6 |
| | Фрукт(яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| | | | 46,9 | 35,73 | 126,8 | 1021,66 |
| **6-й день** | | | | | | |
| 41 | Салат из моркови | 100 | 1,33 | 1,01 | 8,23 | 45,27 |
| 464 | Тефтели паровые | 100 | 12,3 | 10,4 | 14,5 | 217,83 |
| 463 | Каша ячневая | 180 | 6,48 | 3,6 | 35,64 | 247 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,86 | 0,6 | 29,28 | 145,2 |
| 589 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,6 | 0 | 28,4 | 120 |
| | Печенье | 50 | 3,41 | 9,82 | 28,47 | 208,7 |
| | | | 29,98 | 25,43 | 144,52 | 984 |