|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **10-дневное меню на зимне-весенний период****с 10,5 часовым режимом работы** |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Наименование блюд** | **Выход, г** | **Выход, г** |
| **1-3** | **3-6** |
| **1День****Завтрак (24,9%/24,2%)** |
| Пудинг из творога (запеченный) | 140 | 160 |
| Печенье | - | 10 |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки –14,91/17,86; жиры – 14,18/17,71; углеводы – 46,50/67,58; калорийность – 374,47/483,30* |
| **Обед (34,7%/33,5%)** |
| Салат из свеклы с яблоками (вариант 1 с растительным маслом) | 40 | 50 |
| Суп картофельный с горохом (вариант 1) | 150 | 200 |
| Пюре картофельное | 100 | 150 |
| Котлеты (биточки) рыбные паровые | 80/40 | 90/50 |
| *Соус молочный* |
| Хлеб ржаной | 45 | 55 |
| Компот из плодов сушеных (изюм)\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 19,03/25,47; жиры – 13,75/19,56; углеводы – 78,92/101,94; калорийность- 521,01/669,65* |
| **Уплотненный полдник (24,6%/24,7%)** |
| Омлет натуральный | 60 | 70 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 25 |
| Йогурт | 150 | 150 |
| Фрукт (апельсин) | - | 200 |
| Молоко кипяченое | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 13,28/16,54; жиры – 14,94/17,85; углеводы – 48,75/63,44; калорийность – 369,28/494,27**Итого за день: белки – 47,22(14,9%)/59,87(14,5%); жиры – 42,87(30,5%)/55,12(30,1%); углеводы – 174,17(55,08%)/232,96(56,6%); калорийность – 1264,76/1647,22* |
| **2 День****Завтрак (22,7%/23,9%)** |
| Каша жидкая молочная «Геркулес» | 140 | 190 |
| Чай с молоком(вариант 1) | 150 | 200 |
| Кондитерское изделие (мармелад) | 40 | 60 |
| *Итого за завтрак: белки – 6,73/9,08; жиры –7,76/10,48; углеводы –61,12/87,22; калорийность –340,06/478,00* |
| **Обед (30,04%/34,5%)** |
| Салат «Агеньчык» (вариант 1) | 40 | 50 |
| Борщ с картофелем (вариант 1)  | 150/11/3 | 200/15/5 |
| *мясо отварное протертое* |
| *сметана*  |
| Голубцы любительские (вариант 1)  | 105/45 | 140/60 |
| *соус сметанный* |
| Хлеб ржаной  | 30 | 50 |
| Компот из смеси сухофруктов\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 15,70/36,08; жиры – 16,71/24,65; углеводы – 56,30/79,72; калорийность – 450,67/690,67* |
| **Уплотненный полдник (21,0%/20,6%)** |
| Бабка картофельная с луком | 120/4 | 150/8 |
| *сметана* |
| Фрукт (мандарины) | 100 | 140 |
| Кефир | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки –7,82/10,33; жиры –14,74/20,70; углеводы –35,05/51,54; калорийность –315,02/412,65**Итого за день: белки – 30,09(10,9%)/55,50(14,04%); жиры – 40,21(31,9%)/55,83(31,8%); углеводы – 152,47(55,2%)/218,48(55,3%); калорийность –1105,75/1594,10* |
| **3 День****Завтрак (24,9%/24,3%)** |
| Каша вязкая молочная гречневая | 130 | 180 |
| Бутерброд с сыром | 50 | 65 |
| Чай с лимоном (вариант 1) | 155 | 207 |
| *Итого за завтрак: белки –11,13/14,40; жиры –13,57/17,57; углеводы –49,33/67,68; калорийность – 374,26/485,32* |
| **Обед (34,9%/34,7%)** |
| Салат «Агеньчык» (с кукурузой консервированной) | 40 | 50 |
| Рассольник ленинградский (с рисовой крупой) (вариант 1) | 150/11/3 | 200/15/5 |
| *мясо отварное протертое* |
| *сметана* |
| Каша вязкая перловая  | 110 | 140 |
| Биточки из говядины (паровые) (вариант 1)  | 50/40 | 70/50 |
| *соус молочный* |
| Хлеб ржаной  | 45 | 60 |
| Компот из свежих плодов (яблоки)\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 17,96/24,26; жиры – 16,61/21,95; углеводы – 71,47/94,21; калорийность –523,25/693,70* |
| **Уплотненный полдник (24,9%/24,9%)** |
| Пюре картофельное | 130 | 150 |
| Рыба, тушенная в сметане  | 50 | 70 |
| Хлеб пшеничный  | 35 | 45 |
| Масло (порциями) | 3 | 7 |
| Компот из плодов сушеных (изюм)  | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 13,39/17,86; жиры – 12,93/17,47; углеводы – 54,44/68,74; калорийность – 374,25/498,16**Итого за день: белки –42,48(13,4%)/56,51(13,5%); жиры –43,11(30,5%)/56,98(30,6%); углеводы –175,24(55,1%)/230,62(55,0%); калорийность – 1271,76/1677,18* |
| **4 День****Завтрак (24,8%/24,6%)** |
| Пудинг из творога (запеченный)  | 90/30 | 110/40 |
| *соус молочный сладкий* |
| Хлеб пшеничный | 25 | 40 |
| Кофейный напиток с молоком(вариант 2) | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки –16,19/20,79; жиры –11,88/15,11; углеводы–52,96/68,15; калорийность – 371,62/491,52* |
| **Обед (33,5%/33,1%)** |
| Салат «Розовый» (вариант 2) | 40 | 50 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/15 | 200/20 |
| Капуста тушеная | 125 | 165 |
| Колбаса вареная отварная | 50 | 55 |
| Хлеб ржаной  | 60 | 90 |
| Компот из свежих плодов (груши)\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки –18,81/24,41; жиры –18,26/23,36; углеводы –65,58/90,44; калорийность – 502,35/662,22* |
| **Уплотненный полдник (24,9%/24,9%)** |
| Каша вязкая пшенная | 100 | 115 |
| Тефтели из птицы | 50 | 70 |
| Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом | 35 | 50 |
| Чай с молоком (вариант 1) | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки –11,30/15,09; жиры –13,95/18,79; углеводы –53,33/69,32; калорийность – 374,39/498,37**Итого за день: белки –46,30(14,8%)/60,29(14,6%); жиры –44,09(31,8%)/57,26(31,2%); углеводы –171,87(55,07%)/227,91(55,2%); калорийность – 1248,36/1652,11* |
| **5 День****Завтрак (24,9%/24,9%)** |
| Каша жидкая молочная манная | 150 | 185 |
| Масло (порциями) | 8 | 11 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 45 |
| Какао с молоком | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 9,45/12,51; жиры – 13,32/17,59; углеводы – 55,64/73,40; калорийность – 374,71/499,72* |
| **Обед (34,7%/34,6%)** |
| Салат «Солнечный» (вариант 2) | 40 | 50 |
| Борщ с капустой (свежей) и картофелем (вариант 1)  | 150/11/3 | 200/15/5 |
| *мясо отварное протертое*  |
| *сметана* |
| Пюре картофельное | 120 | 145 |
| Тефтели (вариант 1)  | 35/35 | 50/50 |
| *соус сметанный* |
| Хлеб ржаной  | 40 | 55 |
| Сок | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 17,71/23,82; жиры – 21,51/28,63; углеводы – 62,92/84,12; калорийность – 521,04/692,47* |
| **Уплотненный полдник (24,9%/24,1%)** |
| Котлеты (биточки) рыбные паровые | 60 | 70 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 180 |
| Йогурт | 150 | 150 |
| Чай с сахаром (вариант 2)\* | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 16,76/20,34; жиры – 9,0/11,29; углеводы – 56,24/73,31; калорийность – 373,36/482,22**Итого за день: белки –43,92(13,8%)/56,67(13,5%); жиры –43,83(31,08%)/57,51(30,9%); углеводы –174,8(55,09%)/230,82(55,1%); калорийность – 1269,11/1674,41* |
| **6 День****Завтрак (22,8%/24,9%)** |
| Вареники ленивые  | 120 | 160 |
| Кондитерское изделие (мармелад) | 20 | 40 |
| Компот из плодов сушеных (изюм) | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 16,22/21,62; жиры – 8,271/11,03; углеводы – 55,30/77,74; калорийность – 342,19/498,91* |
| **Обед (34,6%/34,8%)** |
| Винегрет овощной (с репчатым луком вариант 2) | 40 | 50 |
| Щи из свежей капусты  | 150/11/3 | 200/15/5 |
| *мясо отварное протертое*  |
| *сметана* |
| Каша вязкая рисовая | 120 | 135 |
| Фрикадельки в соусе  | 60 | 80 |
| Хлеб ржаной  | 55 | 85 |
| Кисель из сока яблочного \* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 16,21/22,26; жиры – 15,13/19,64; углеводы – 77,98/105,56; калорийность – 518,78/695,23* |
| **Уплотненный полдник (24,5%/24,9%)** |
| Омлет натуральный  | 110/7 | 140/12 |
| *масло (порциями)* |
| Фрукт (апельсин) | 170 | 190 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Чай с лимоном (вариант 1) | 155 | 207 |
| *Итого за полдник: белки –12,90/17,15; жиры – 18,13/24,78; углеводы – 36,87/49,69; калорийность – 367,99/499,77**Итого за день: белки – 45,33(14,8%)/61,03(14,4%); жиры – 41,54(30,4%)/56,62(30,08%); углеводы – 170,15(55,4%)/232,99(55,02%); калорийность – 1228,96/1693,92* |
| **7 День****Завтрак (22,6%/22,0%)** |
| Суп молочный с крупой гречневой | 150 | 200 |
| Йогурт | 150 | 150 |
| Сыр (порциями) | - | 10 |
| Какао с молоком\* | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 11,99/16,79; жиры – 9,94/14,61; углеводы – 50,39/60,59; калорийность – 339,08/440,11* |
| **Обед (31,6%/31,9%)** |
| Салат из белокочанной капусты с морковью | 40 | 50 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)  | 150/11 | 200/15 |
| *мясо отварное протертое* |
| Свекла тушеная  | 120 | 150 |
| Биточки из говядины (паровые) (вариант 2) | 50/40 | 70/50 |
| *соус молочный* |
| Хлеб ржаной  | 40 | 60 |
| Сок | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 18,18/25,04; жиры – 14,90/19,46; углеводы – 66,68/90,67; калорийность – 474,27/639,05* |
| **Уплотненный полдник (23,03%/23,2%)** |
| Драники по-домашнему | 150/3 | 200/4 |
| *сметана* |
| Фрукт (мандарины) | 100 | 140 |
| Молоко кипяченое | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 8,43/11,29; жиры – 15,48/20,66; углеводы – 43,11/60,98; калорийность – 345,56/463,28**Итого за день: белки – 38,60(13,3%)/53,12(13,8%); жиры – 40,33(31,3%)/54,73(31,9%); углеводы – 160,18(55,3%)/212,24(55,04%); калорийность – 1158,92/1542,44* |
| **8 День****Завтрак (24,8%/24,9%)** |
| Каша вязкая молочная манная | 150 | 180 |
| Бутерброд с сыром | 35 | 55 |
| Кофейный напиток с молоком (вариант 2) | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки –11,87/16,02; жиры – 13,04/18,02; углеводы – 51,23/67,02; калорийность – 371,62/497,01* |
| **Обед (32,8%/33,7%)** |
| Салат «Бурячок» | 40 | 50 |
| Суп картофельный с горохом (вариант 2) | 150 | 200 |
| Голубцы любительские (вариант 1) | 105/45 | 140/60 |
| *соус сметанный* |
| Хлеб ржаной | 45 | 70 |
| Компот из смеси сухофруктов\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 17,06/23,51; жиры – 16,89/22,28; углеводы – 67,11/93,78; калорийность – 492,22/674,40* |
| **Уплотненный полдник (24,6%/24,5%)** |
| Жаркое по-домашнему | 150 | 180 |
| Хлеб пшеничный | 50/7 | 70/11 |
| *масло (порциями)* |
| Чай с лимоном (вариант 1) | 155 | 207 |
| *Итого за полдник: белки – 16,41/20,48; жиры –11,47/15,73; углеводы – 52,10/67,68; калорийность – 369,21/490,11**Итого за день: белки – 45,35(14,7%)/60,0(14,4%); жиры – 41,40(30,2%)/56,04(30,4%); углеводы – 170,44(55,3%)/228,48(55,0%); калорийность –1233,04/1661,52* |
| **9 День****Завтрак (24,3%/24,9%)** |
| Запеканка из творога (с манной крупой) (вариант 1) | 100/30 | 120/40 |
| *соус молочный сладкий* |
| Хлеб пшеничный | 25 | 55 |
| Чайный напиток с сиропом шиповника и рябины обыкновенной | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 15,7/23,22; жиры – 13,48/17,88; углеводы – 42,19/63,24; калорийность – 364,02/499,61* |
| **Обед (34,9%/30,7%)** |
| Салат «Здоровье» | 40 | 50 |
| Суп картофельный с зелёным горошком (вариант 1) | 150 | 200 |
| Пюре картофельное | 100 | 130 |
| Фрикадельки из птицы | 85 | 85 |
| Хлеб ржаной  | 55 | 60 |
| Компот из плодов сушеных (изюм)\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 18,89/22,01; жиры – 19,54/22,36; углеводы – 72,51/87,80; калорийность – 522,95/614,37* |
| **Уплотненный полдник (22,8%/22,0%)** |
| Блины | 90/10 | 110/15 |
| *Повидло яблочное* |
| Фрукт (мандарины) | 100 | 140 |
| Молоко кипяченое | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 11,03/12,07; жиры – 9,49/12,02; углеводы – 55,14/67,62; калорийность – 342,06/440,00**Итого за день: белки –45,62(14,8%)/57,30(14,7%); жиры – 42,51(31,1%)/52,27(30,3%); углеводы –169,84(55,3%)/218,66(56,3%); калорийность – 1229,02/1553,98* |
| **10 День****Завтрак (24,2%/24,9%)** |
| Каша вязкая молочная перловая | 130 | 170 |
| Хлеб пшеничный | 25/8 | 35/13 |
| *Масло (порциями)* |
| Какао с молоком | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 8,91/11,92; жиры – 12,53/18,17; углеводы – 53,91/72,21; калорийность – 363,01/498,51* |
| **Обед (33,9%/32,8%)** |
| Винегрет овощной (с репчатым луком вариант 2) | 40 | 50 |
| Суп картофельный с рыбой (вариант 1) | 150/10 | 200/15 |
| Капуста, тушенная с яблоками | 130 | 150 |
| Тефтели (вариант 1) | 40/40 | 50/50 |
| *соус сметанный* |
| Хлеб ржаной | 40 | 60 |
| Сок | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 16,40/21,39; жиры – 21,40/26,18; углеводы – 60,77/81,28; калорийность – 509,51/656,12* |
| **Уплотненный полдник (22,8%/24,5%)** |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 20 | - |
| Хлеб пшеничный | - | 40 |
| Сыр (порциями) | - | 15 |
| Фрукт (груши) | 160 | 180 |
| Кисель из сока яблочного\* | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 6,48/13,22; жиры – 6,69/10,57; углеводы – 65,49/86,14; калорийность – 341,44/489,15**Итого за день: белки – 31,80(10,5%)/46,53(11,3%); жиры – 40,62(30,1%)/54,93(30,08%); углеводы – 180,18(59,4%)/239,64(58,3%); калорийность – 1213,97/1643,78* |

\* -С-витаминизация.

Нормы хлеба могут меняться с учетом его фактического потребления (Постановление СовМин РБ от 27.04.2013 №317)

Разработал инженер – технолог Проневич И.П.