

1-я неделя примерного циклического меню

Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
2	3	4	5	6	7
Понедельник					
Завтрак					
Бутерброд с сыром на молочной булочке (с ламинарией)	25/30	8,83	8,08	15,87	193,55
Каша молочная пшённая с маслом	150/5	6,48	8,17	21,65	184,80
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
		18,83	19,97	63,01	523,55
Обед					
Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	60	1,11	2,49	1,78	67,38
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	2,80	4,94	9,04	88,01
Шницель из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63
Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,22	34,86	201,10
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	88,00
Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
		25,44	23,71	109,87	821,72
Всего		44,27	43,68	172,88	1345,27



1-я неделя примерного циклического меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Вторник					
	Завтрак					
	Свёкла с маслом растительным	60	1,05	5,90	6,19	62,12
	Тефтели в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96
	Картофельное пюре	150	3,13	4,46	20,76	125,61
	Чай с лимоном	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,01
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
			20,78	17,69	74,04	590,20
	Обед					
	Салат из свежих огурцов и помидоров (огурцы свеж., помидоры свеж., лук репчатый, масло раст.)	60	0,54	6,01	2,01	64,48
	Суп гороховый с гренками	200/15	3,62	3,98	24,01	105,59
	Печень по-строгановски	100	15,63	9,29	6,35	172,71
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198,00
	Компот из свежемороженой черной смородины	200	0,32	0,13	22,28	93,67
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			33,19	24,12	118,79	782,05
	Всего		53,97	41,81	192,83	1372,25



1-я неделя примерного цикличного меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Среда					
	Завтрак					
	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60
	Чизкейк творожный	150	14,07	16,27	39,60	347,43
	Чай с молоком	150/50/15	1,60	1,60	16,19	86,19
			17,99	25,45	69,22	564,22
	Обед					
	Салат "Домашний" (говядина, картофель, морковь, огурцы конс., яйцо, масло раст.)	60	3,69	14,04	15,67	157,33
	Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,8	95,60
	Бигус из говядины (говядина, капуста)	200	20,95	15,26	45,31	280,35
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,25	89,66
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			34,05	35,36	120,67	770,54
	Всего		52,04	60,81	189,89	1334,76



1-я неделя примерного цикличного меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Четверг					
	Завтрак					
	Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	25/30	10,13	7,71	13,36	162,23
	Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	150/5	6,48	8,17	21,65	184,80
	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,83	127,60
			18,51	18,00	59,84	474,63
	Обед					
	Огурцы консервированные порциями	60	0,48	0,06	0,90	28,80
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,44	4,63	11,92	94,36
	Жаркое по-домашнему	200	20,40	15,80	20,50	306,10
	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			32,54	21,75	127,82	712,30
	Всего		51,05	39,75	187,66	1186,93



1-я неделя примерного циклического меню

1	2	3	4	5	6	7
	Пятница					
	Завтрак					
	Огурцы свежие порциями	60	0,48	0,06	1,68	9,00
	Котлета из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63
	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,22	34,86	201,10
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
			17,98	15,41	80,42	508,41
	Обед					
	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, яйцо, масло раст.)	60	2,19	7,84	3,40	89,94
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	2,46	5,90	13,70	113,80
	Рыба запеченная с сыром, с сметаной	100	20,10	7,40	0,50	153,40
	Рис припущенный	150	3,30	4,50	27,50	163,70
	Компот из свежемороженой вишни	200	0,29	0,13	23,46	94,32
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			34,67	27,03	119,35	762,76
	Всего		52,65	42,44	199,77	1271,17



2-я неделя примерного циклического меню

1	2	3	4	5	6	7
	Понедельник					
	Завтрак					
	Бутерброд с сыром на молочной булочке (с ламинарией)	25/30	8,83	8,08	15,87	193,55
	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	6,48	8,17	21,65	184,80
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20
			18,83	19,97	63,01	523,55
	Обед					
	Салат Свекольный (свекла, огурцы конс, масло раст.)	60	1,04	8,91	4,36	101,94
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	4,44	4,63	11,92	94,36
	Печень тушеная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	159,00
	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,22	34,86	201,10
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	88,00
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			30,61	28,22	118,38	792,00
	Всего		49,44	48,19	181,39	1315,55



2-я неделя примерного циклического меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Вторник					
	Завтрак					
	Салат Чайка (горошек консер., яйцо, лук репч., масло раст.)	60	3,15	7,37	4,90	99,34
	Котлета рыбная	100	12,70	7,30	10,00	158,00
	Картофельное пюре	150	3,13	4,46	20,76	125,61
	Чай с лимоном	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,01
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
			21,58	19,46	68,45	533,46
	Обед					
	Салат Новинка (огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	60	0,53	5,98	2,12	64,80
	Суп картофельный с клёцками	200	1,88	2,65	24,03	134,04
	Гуляш из говядины	100	14,00	9,20	3,51	184,50
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198,00
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	28,00	112,11
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			29,49	25,68	121,80	822,45
	Всего		51,07	45,14	190,25	1355,91



2-я неделя примерного цикличного меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Среда					
	Завтрак					
	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60
	Чизкейк творожный с ягодой	150	11,76	15,15	40,38	347,03
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,19
			14,28	22,73	68,85	534,82
	Обед					
	Салат из свежих огурцов (огурцы свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,56	5,97	2,27	65,55
	Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,8	95,60
	Азу с говядиной	200	20,40	15,80	30,50	346,10
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,25	89,66
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			26,25	27,55	101,20	727,39
	Всего		40,53	50,28	170,05	1262,21



2-я неделя примерного циклического меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Четверг					
	Завтрак					
	Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	25/30	10,13	7,71	13,36	162,23
	Каша молочная манная с маслом	150/5	6,48	8,17	28,85	184,80
	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,83	127,60
			18,51	18,00	67,04	474,63
	Обед					
	Салат "Бриз" (морская капуста, картофель, свекла, морковь, лук репч., масло раст.)	60	0,78	6,41	5,35	82,95
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,21	3,01	11,44	108,48
	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	100	12,09	9,84	34,17	311,96
	Капуста тушеная	150	2,55	4,05	8,85	81,00
	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			24,85	24,57	104,31	822,55
	Всего		43,36	42,57	171,35	1297,18



2-я неделя примерного циклического меню

	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	Пятница					
	Завтрак					
	Огурцы консервированные порциями	60	0,48	0,06	0,90	28,80
	Котлета из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63
	Макаронные изделия отварные	150	5,30	4,22	34,86	201,10
	Чай с лимоном	200/15/7	0,50	0,00	19,50	86,01
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
			18,28	16,00	83,10	586,64
	Обед					
	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, яйцо, масло раст.)	60	2,19	7,84	3,40	89,94
	Свекольник со сметаной	200/10	3,36	3,93	13,04	101,08
	Плов из говядины	200	12,50	14,50	33,70	328,40
	Компот из свежемороженой клюквы	200	0,16	0,00	22,12	87,91
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	14,64	72,60
	Хлеб ржаной	30	3,90	0,90	12,00	75,00
			24,54	27,53	101,00	754,93
	Всего		42,82	43,53	184,10	1341,57

