



Примерное десятидневное меню, обед с 12 лет и старше

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-ды,	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины									
			всего	всего	г		К	Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	ТЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг	
1 день																					
Обед с 12 и старше																					
14	Икра кабачковая	100	1,79	7,83	9,01	109,30	277,2	36,08	13,05	32,19	0,61	0	736	153	3,1	0,01	0,04	0,32	0,6	2,8	
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,61	2,95	23,60	127,99	447,7	18,29	22,93	59,69	1	0	1308,6	242,1	1,24	0,1	0,06	1,02	1,86	6,12	
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	208,10	240,5	15,61	121,6	177,72	4,18	0	5,75	1,28	0,51	0,23	0,12	2,28	4,6	0	
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант1)	100	10,00	12,92	10,72	218,90	230,8	11,92	18,32	130,45	2,17	0	0	0	2,62	0,06	0,11	3,29	6,42	0,2	
593	Соус томатный	30	0,33	1,26	2,02	20,66	28,8	1,71	2,08	4,43	0,09	4,68	191,88	47,78	0,08	0,01	0,01	0,07	0,15	0,59	
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0	
29/11	Чай "Цитрусовый заряд" с апельсином	200	0,29	0,07	7,49	30,10	29,43	5,12	1,85	3,21	0,06	0	6,75	1,2	0,03	0,01	0	0,03	0,05	3,6	
Итого за "Обед с 12 и старше			27,21	27,59	116,09	817,85	1328	99,22	193,94	455,09	9,28	4,68	2250,5	445,65	7,99	0,47	0,35	7,22	14,27	13,31	
Итого за день			27,21	27,59	116,09	817,85	1328	99,22	193,94	455,09	9,28	4,68	2250,5	445,65	7,99	0,47	0,35	7,22	14,27	13,31	
2 день																					
Обед с 12 и старше																					
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	100	1,64	6,02	10,00	96,91	212,1	36,01	11,73	25,12	0,48	0	13,33	2,04	2,72	0,02	0,03	0,48	0,65	30,67	
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	250	2,18	5,47	17,26	121,45	428,5	40,02	26,88	61,67	1,34	3,78	974,33	209,38	2,39	0,06	0,06	0,66	1,26	6,82	
788/7	Вареники с вареной картошкой	250	20,27	20,62	54,25	478,78	1,7	3,34	0,12	2,04	0,03	15	15	28,13	0,06	0	0,01	0,01	0,01	0	
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0	
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	340,1	31,19	19,95	27,16	0,64	0	630	116,6	1,1	0,02	0,04	0,51	0,78	0,32	
Итого за "Обед с 12 и старше			28,41	32,66	121,69	868,95	1056	121,06	72,78	163,39	3,65	18,78	1634,2	356,45	6,7	0,15	0,15	1,87	3,3	37,81	
Итого за день			28,41	32,66	121,69	868,95	1056	121,06	72,78	163,39	3,65	18,78	1634,2	356,45	6,7	0,15	0,15	1,87	3,3	37,81	
3 день																					
Обед с 12 и старше																					
20/2	Салат из свежих томатов с перцем сладким с растительным маслом	100	1,05	6,05	5,08	89,44	251,4	13,96	16,82	23,22	0,79	0	847,7	143,9	3,31	0,06	0,04	0,51	0,71	49	
17/1	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,90	5,78	29,56	258,67	805,4	84,02	42,14	182,74	1,36	3,6	1222	254,13	1,96	0,15	0,12	2,46	2,99	11,84	
4/90	Плов из мяса кур (филе)	200	15,73	14,91	58,33	349,19	134,9	21,38	33,12	147,91	1,53	26,65	1639,6	326,83	2,48	0,06	0,09	5,42	11,27	1,02	
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0	
648	Кисель из концентрата	200	0,07	0,00	4,54	17,53	0,13	0,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09	
Итого за "Обед с 12 и старше			28,05	27,23	119,40	817,61	1265	129,99	106,17	401,28	4,86	30,25	3710,8	725,16	8,17	0,32	0,28	8,59	15,57	61,96	
Итого за день			28,05	27,23	119,40	817,61	1265	129,99	106,17	401,28	4,86	30,25	3710,8	725,16	8,17	0,32	0,28	8,59	15,57	61,96	

4 день

Обед с 12 и старше

48/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,42	6,11	10,61	100,92	283,1	18,34	20,27	45,51	0,71	0	2031,3	406,14	2,81	0,06	0,04	0,63	1,16	4,12
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,87	5,47	22,81	159,42	513,6	29,91	31,92	81,93	2,01	0	13,05	2,28	2,38	0,22	0,07	1,12	2,62	5,4
40/2	Гренки (сухарики)	30	2,57	0,29	15,36	75,60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	67,52	14,97	8,74	48,26	0,89	10,8	10,8	20,25	0,96	0,08	0,02	0,59	1,78	0
2/9	Мясо кур отварное в соусе с зеленью	100	12,30	11,74	2,44	164,40	82,35	12,32	10,51	87,83	0,99	31,55	16,3	66,06	0,44	0,03	0,07	4,53	9,23	0,45
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
Итого за 'Обед с 12 и старше			31,50	27,73	125,27	865,57	1260	100,04	93,54	324,92	8,57	42,35	2073	495,03	7,22	0,46	0,25	7,28	15,79	13,98
Итого за день			31,50	27,73	125,27	865,57	1260	100,04	93,54	324,92	8,57	42,35	2073	495,03	7,22	0,46	0,25	7,28	15,79	13,98

5 день

Обед с 12 и старше

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69	252	41,41	17,83	31,89	0,57	0	1896,3	322,25	2,78	0,03	0,04	0,67	0,85	33,86
11/2	Расольник с крупой и сметаной	250	3,46	5,42	36,97	191,17	455,7	26,07	25,94	73,17	0,97	3	1457,2	308,35	2,45	0,08	0,06	1,02	1,84	7,21
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,89	159,10	763,6	42,83	36,55	104,61	1,36	22,5	40,93	30,06	0,21	0,14	0,12	1,6	3,11	6,54
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 1)	100	15,00	12,92	10,72	228,90	230,8	11,92	18,32	130,45	2,17	0	0	0	2,62	0,06	0,11	3,29	6,42	0,2
60/1	Соус сметанный с томатом	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
Итого за 'Обед с 12 и старше			27,52	29,84	114,20	815,38	1796	140,06	114,27	392,61	6,35	27,3	3406,4	668,23	8,53	0,37	0,36	6,82	12,91	48,88
Итого за день			27,52	29,83	114,20	815,38	1796	140,06	114,27	392,61	6,35	27,3	3406,4	668,23	8,53	0,37	0,36	6,82	12,91	48,88

6 день

Обед с 12 и старше

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	4,79	76,75	267,2	14,7	18,53	24,44	0,84	0	736,96	125,02	3,3	0,06	0,04	0,46	0,66	23,03
12/2	Суп картофельный с мясом кур и сметаной	250	7,27	8,43	13,19	155,78	465,1	26,27	26,38	98,96	1,25	36,88	1642,6	340,98	0,34	0,1	0,1	2,89	5,28	5,93
170	Пюре гороховое	180	11,13	6,47	54,94	315,64	627,4	76,46	72,24	183,64	5,88	28,8	27,22	34,13	0,5	0,66	0,15	1,77	6,24	0
36/59	Тефтели из говядины с рисом в соусе томатном (вариант 1)	100	9,75	11,51	11,62	232,61	207,5	12,48	17	104,17	1,45	2,34	137,52	42,32	4,81	0,04	0,07	2	4,48	1,16
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
29/11	Чай "Цитрусовый заряд" с апельсином	200	0,29	0,07	7,49	30,10	29,43	5,12	1,85	3,21	0,06	0	6,75	1,2	0,03	0,01	0	0,03	0,05	3,6
Итого за 'Обед с 12 и старше			32,75	33,03	113,92	913,68	1670	145,53	150,11	461,82	10,7	68,02	2552,6	543,94	9,4	0,91	0,38	7,35	17,3	33,72
Итого за день			32,75	38,02	113,92	913,68	1670	145,53	150,11	461,82	10,7	68,02	2552,6	543,94	9,4	0,91	0,38	7,35	17,3	33,72

7 день

Обед с 12 и старше

14	Икра кабачковая	100	1,79	7,03	9,01	109,30	277,2	36,08	13,05	32,19	0,61	0	736	153	3,1	0,01	0,04	0,32	0,6	2,8
4/2	Свекольник со сметаной	250	2,18	5,17	17,26	121,45	428,5	40,02	26,88	61,67	1,34	3,78	974,33	209,38	2,39	0,06	0,06	0,66	1,26	6,82

39/3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,94	6,33	41,44	243,94	242,3	17,01	121,6	179,39	4,19	24	21,95	28,28	0,57	0,23	0,12	2,29	4,61	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,85	12,44	9,30	208,78	159,6	40,43	16,93	127,48	1,29	45,44	9,9	58,78	1,33	0,06	0,14	5,23	9,63	0,33
601	Соус сметанный с томатом.	30	0,42	1,10	1,72	19,39	15,43	7,09	1,21	5,73	0,06	4,05	15,84	14,7	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17
2	Хлеб пшеничный	44,4	2,94	0,29	20,82	99,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	32,2	2,13	0,39	13,43	62,27	78,89	11,27	15,13	50,88	1,26	0	1,61	0,32	0,45	0,06	0,03	0,23	0,64	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96
Итого за 'Обед с 12 и старше			32,46	32,80	120,23	894,02	1212	154,43	195,49	458,57	8,8	77,27	1760,2	464,58	7,92	0,43	0,39	8,77	16,89	11,08
Итого за день			32,46	32,80	120,24	894,02	1212	154,43	195,49	458,57	8,8	77,27	1760,2	464,58	7,92	0,43	0,39	8,77	16,89	11,08
8 день																				
Обед с 12 и старше																				
4/5	Салат из белокочанной капусты с сладким перцем и растительным маслом	100	1,51	5,36	8,82	85,39	225,1	35,5	12,02	25,74	0,52	0	191,68	39,69	2,83	0,03	0,04	0,52	0,84	25,42
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	2,41	7,42	54,79	257,2	31,42	15,4	32	0,52	2,4	1164,5	246,38	1,01	0,03	0,04	0,59	0,97	10,85
3/10	Рагу овощное из мяса кур	200	19,85	21,82	71,97	560,98	669,1	36,4	43,76	202,91	2,31	27,82	2109,4	595,44	5,77	0,13	0,19	7,01	16,32	5,77
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	200	1,02	0,06	18,29	69,02	340,1	31,19	19,95	27,16	0,64	0	630	116,6	1,1	0,02	0,04	0,51	0,78	0,32
Итого за 'Обед с 12 и старше			27,15	30,14	128,39	872,98	1565	145,01	105,23	335,2	5,15	30,22	4097,1	998,41	11,14	0,26	0,32	8,83	19,5	42,36
Итого за день			27,15	30,14	128,39	872,98	1565	145,01	105,23	335,2	5,15	30,22	4097,1	998,41	11,14	0,26	0,32	8,83	19,5	42,36
9 день																				
Обед с 12 и старше																				
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,08	7,25	12,46	124,14	341,7	19,69	19,02	68,21	0,95	24,5	79,49	38,61	2,82	0,09	0,09	0,74	1,66	6,81
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,46	5,42	18,77	131,17	455,7	26,07	25,94	73,17	0,97	3	1457,2	308,35	2,45	0,08	0,06	1,02	1,84	7,21
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	3,81	45,92	236,10	63,79	9,15	30,11	89,77	0,65	18	12,15	20,25	0,3	0,04	0,03	0,86	2,09	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант1)	100	15,00	12,92	10,72	218,90	230,8	11,92	18,32	130,45	2,17	0	0	0	2,62	0,06	0,11	3,29	6,42	0,2
593	Соус томатный (вариант 1)	20	0,22	0,84	1,35	13,77	19,23	1,81	1,43	3,09	0,07	3,12	127,92	31,86	0,05	0	0	0,05	0,1	0,4
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед с 12 и старше			28,52	30,76	117,03	849,97	1185	79,32	108,93	412,08	6	48,62	1678,3	399,37	8,65	0,33	0,31	6,17	12,7	14,62
Итого за день			28,52	30,76	117,03	849,97	1185	79,32	108,93	412,08	6	48,62	1678,3	399,37	8,65	0,33	0,31	6,17	12,7	14,62
10 день																				
Обед с 12 и старше																				
3	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	100	0,91	5,01	4,97	65,56	146,3	25,42	13,92	45,03	0,64	0	47,63	8,1	2,32	0,03	0,04	0,2	0,34	9,9
80	Суп "Кудрявый" со сметаной (с пшеном)	250	5,19	4,80	29,97	149,85	518,5	35,48	33,44	109,45	1,55	48,75	1487,3	347,44	0,96	0,13	0,13	1,12	2,67	6,29
3/3	Картофельное пюре	100	3,07	2,44	14,72	88,39	424,2	23,8	20,3	58,12	0,76	12,5	22,74	16,7	0,12	0,08	0,07	0,89	1,73	3,63
11/3	Капуста тушеная	80	1,86	1,52	9,26	53,93	263,5	43,68	16,24	32,54	0,59	0	782,51	162,72	0,86	0,03	0,03	0,6	0,98	16,69
9/8	Печень по-строгановски (вариант 1)	100	12,37	13,93	12,91	269,01	192,9	29,5	13,11	200,28	4,1	4280,3	533,33	5157,5	3,64	0,14	1,09	4,72	8,21	6,06
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	0	1,5	0,3	0,42	0,05	0,02	0,21	0,6	0

5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4
	Итого за 'Обед с 12 и старше	27,70	28,39	114,32	816,01	1859	182,37	119,12	506,82	11,6	4341,5	2875	5692,76	8,53	0,48	1,41	7,93	14,93	46,58	
	Итого за день	27,70	28,39	114,32	816,01	1859	182,37	119,12	506,82	11,6	4341,5	2875	5692,76	8,53	0,48	1,41	7,93	14,93	46,58	
	Итого за период	291,27	305,15	1190,15	8332,02	14196	1297	1259,6	3911,8	74,9	4689	26038	10789,6	84,25	4,18	4,2	70,83	143,16	324,3	
	Итого за один день	29,13	30,52	119,02	833,20															
	Нормы по СанПиН не менее 30%	27,00	27,60	114,90	816,00															
	Нормы по СанПиН не менее 35%	31,50	32,20	134,05	952,00															