



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда

| № рец. по сборнику у | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------------|--------------------------------|-----------------|---|----------------------|---|---|--------------------------------|----------------|----|----|----|----|---------------------------|----|----|--|--|
| | | г | г | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |

1-й день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 81 | Салат из свежих помидор и огурцов | 100 | 0,98 | 6,15 | 3,73 | 74,2 | 0,05 | 16,76 | 0 | 0 | 18,68 | 34,61 | 16,26 | 0,74 |
| 197 | Рассольник Петербургский (с перловой) | 250 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 | 0,1 | 7,54 | 0 | 0 | 26,45 | 71,95 | 25,9 | 0,1 |
| 11 | Рыба тушеная в томате с овощами | 100 | 12,25 | 4,14 | 3,74 | 82,78 | 0,06 | 2,36 | 1,52 | 1,81 | 35,49 | 129,61 | 34,14 | 0,66 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 4,68 | 18,23 | 7,58 | 348,04 | 0 | 2,02 | 0 | 0 | 227,19 | 146,64 | 22,2 | 0,5 |
| 648 | Кисель из концентратов | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0 | 0 | 0,06 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,05 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 16,8 | 6,6 | 0,4 |
| 110 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 |
| | Итого за 1-й день | 870 | 23,31 | 34,05 | 73,22 | 806,17 | 0,37 | 28,82 | 1,52 | 2,32 | 319,76 | 400,59 | 119,1 | 46,21 |

2-й день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,5 | 0 | 0 | 31,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 206 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 0,23 | 5,81 | 0 | 0 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| 246 | ГУЛЯШ говяжий с подливом | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 0 | 5,07 | 0 | 0 | 30,52 | 119,19 | 24,03 | 2,1 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43 | 150,53 | 0,22 | 0 | 0,02 | 0 | 15,57 | 250,2 | 81 | 4,73 |
| 3 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 | 0 | 0 | 2 | 0 | 8,1 | 0 | 1,7 | 0 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,05 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 16,8 | 6,6 | 0,4 |
| 110 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 |
| | Итого за 2-й день | 870 | 31,72 | 31,51 | 111,48 | 737,63 | 0,63 | 20,52 | 2,02 | 0,51 | 153,51 | 498,93 | 175,17 | 53,81 |

3-й день

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|------|
| 45 | Салат "Степной" | 100 | 0,76 | 6,08 | 2,38 | 67,36 | 0,03 | 7,95 | 0 | 0 | 20,13 | 24,1 | 12,81 | 0,53 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,25 | 102,5 | 0,05 | 10,29 | 0 | 0,6 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 608 | Котлета | 100 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| 668 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0 | 25,20 | 0,00 | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 5 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 117,5 | 104,6 | 28,9 | 0,9 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,05 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 16,8 | 6,6 | 0,4 |
| 110 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 |
| | Итого за 3-й день | 850 | 27,33 | 29,07 | 103,5 | 790,2 | 0,39 | 19 | 48,2 | 1,11 | 252,99 | 377,41 | 139,6 | 49,3 |

| 4-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------|-------------|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 17 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 0,02 | 5,7 | 0 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| 53 | Свекольник | 250 | 2,26 | 5,38 | 10,98 | 98,67 | 0,062 | 12,74 | 0 | 0 | 40,9 | 0 | 0 | 1,34 |
| 61 | Пельмени | 250 | 18,9 | 11,3 | 31 | 394,45 | 0,38 | 0 | 0 | 0 | 44 | 0 | 0 | 2,26 |
| 420 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5 | 19,98 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,88 | 0 | 0 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,05 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 16,8 | 6,6 | 0,4 |
| 110 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 |
| | Итого за 4-й день | 740 | 24,46 | 17,1 | 68,56 | 617,5 | 0,602 | 12,88 | 0 | 0,51 | 116,93 | 17,78 | 20,6 | 47,77 |

| 5-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|------------------------------------|------------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 75 | Помидор свежий | 100 | 0,6 | 0,1 | 1,7 | 20,8 | 0 | 5 | 0 | 0 | 6,3 | 11,7 | 9 | 0,5 |
| 204 | Суп картофельный с перловой крупой | 250 | 2,5 | 2,79 | 17 | 121,6 | 0 | 0,12 | 0,00 | 0 | 26,17 | 0 | 2,8 | 0,04 |
| 436 | Жаркое по -домашнему | 250 | 18,8 | 20,1 | 20,3 | 359 | 0,01 | 1,6 | 0 | 0 | 7,97 | 0 | 7,19 | 0,35 |
| 5 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 117,5 | 104,6 | 28,9 | 0,9 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,05 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 16,8 | 6,6 | 0,4 |
| 110 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 |
| | Итого за 5-й день | 840 | 29 | 26,41 | 83,58 | 736,6 | 0,17 | 2,36 | 0 | 0,51 | 181,79 | 122,38 | 59,49 | 45,44 |

| 6-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-----------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| 17 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 0,02 | 5,7 | 0 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| 137 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 0,09 | 6,6 | 0 | 0 | 19,68 | 53,32 | 21,6 | 0,87 |
| 304 | Плов из птицы | 250 | 18,1 | 18 | 25,48 | 356,2 | 0,06 | 1,01 | 48 | 0 | 45,1 | 199,3 | 47,5 | 2,19 |
| 3 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 18,2 | 71,8 | 0 | 0 | 2 | 0 | 8,1 | 0 | 1,7 | 0 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,05 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 16,8 | 6,6 | 0,4 |
| 110 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 |
| | Итого за 6-й день | 840 | 24,31 | 26,78 | 81,35 | 683,5 | 0,33 | 13,45 | 50 | 0,51 | 116,14 | 294,41 | 99,38 | 47,55 |

| 7-й день | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|-----------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|
| 33 | Салат из свеклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 | 0,02 | 9,5 | 0 | 0 | 31,09 | 24,58 | 12,54 | 0,8 |
| 187 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 4,75 | 4,89 | 18,42 | 121,3 | 0,06 | 18,46 | 0 | 0 | 43,33 | 47,63 | 22,25 | 0,8 |
| 54 | Рагу из птицы | 250 | 12,56 | 11,72 | 15,2 | 216,52 | 0,07 | 11,33 | 0,15 | 0,2 | 36,8 | 108,2 | 38,7 | 1,92 |
| 5 | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3 | 23 | 130,8 | 0 | 0,5 | 0 | 0 | 117,5 | 104,6 | 28,9 | 0,9 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,05 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 16,8 | 6,6 | 0,4 |
| 110 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | Итого за 7-й день | 840 | 25,84 | 26,12 | 86,56 | 666,92 | 0,31 | 39,93 | 0,15 | 0,71 | 258,87 | 302,79 | 122,99 | 48,57 |
|--|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|

| | | 8-й день | | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| 45 | Салат "Винегрет овощной" | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 | 0,06 | 10,25 | 0 | 0 | 23,2 | 44,97 | 2075 | 0,85 |
| 42 | Суп картофельный с клецками и мясом | 250 | 3,384 | 4,47 | 22,483 | 138,51 | 0,111 | 15,4 | 0 | 0 | 25,55 | 0 | 0 | 1,118 |
| 608 | Котлета | 100 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| 679 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 8,95 | 6,73 | 43 | 150,53 | 0,22 | 0 | 0,02 | 0 | 15,57 | 250,2 | 81 | 4,73 |
| 93 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 18,4 | 82,8 | 0 | 1,6 | 0 | 0 | 12,6 | 12,6 | 7,2 | 2,5 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,05 | 0 | 0 | 0,4 | 4,6 | 16,8 | 6,6 | 0,4 |
| 110 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 |
| | Итого за 8-й день | 870 | 30,434 | 27,24 | 126,46 | 754,04 | 0,571 | 17,26 | 23,02 | 0,51 | 118,87 | 413,68 | 134,5 | 53,698 |

| | | 9-й день | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|
| 17 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,76 | 6,09 | 2,38 | 67,3 | 0,02 | 5,7 | 0 | 0 | 13,11 | 24,01 | 7,98 | 0,34 |
| 208 | Суп КРЕСТЬЯНСКИЙ с ячневой крупой | 250 | 8,57 | 7,54 | 32,6 | 148,28 | 0,08 | 0,04 | 1,28 | 0 | 40,09 | 43,73 | 6,78 | 0,38 |
| 11 | Рыба тушенная в томате с овощами | 100 | 12,25 | 4,14 | 3,74 | 82,78 | 0,06 | 2,36 | 1,52 | 1,81 | 35,49 | 129,61 | 34,14 | 0,66 |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 4,68 | 18,23 | 7,58 | 348,04 | 0 | 2,02 | 0 | 0 | 227,19 | 146,64 | 22,2 | 0,5 |
| 648 | Кисель из концентратов | 200 | 0 | 0 | 20 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,48 | 0 | 0 | 0,06 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 |
| 110 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 34 | 0 | 13 | 0,3 |
| | Итого за 9-й день | 870 | 29,56 | 36,42 | 87,88 | 826,8 | 0,31 | 10,26 | 2,8 | 1,92 | 375,91 | 344,97 | 98,1 | 45,99 |

| | | 10-й день | | | | | | | | | | | | |
|-----|------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 45 | Салат "Степной" | 100 | 0,76 | 6,08 | 2,38 | 67,36 | 0,03 | 7,95 | 0 | 0 | 20,13 | 24,1 | 12,81 | 0,53 |
| 170 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,52 | 102,5 | 0,05 | 10,29 | 0 | 0,6 | 44,38 | 53,23 | 26,25 | 1,19 |
| 21 | Бефстроганов | 100 | 11,95 | 14,99 | 3,75 | 196,82 | 0,05 | 2,35 | 0,05 | 2,08 | 23,41 | 138,81 | 16,73 | 1,77 |
| 668 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,62 | 5,42 | 31,73 | 202,14 | 0,07 | 0 | 25,20 | 0,00 | 5,83 | 44,6 | 25,34 | 1,33 |
| 945 | чай с молоком | 200 | 0,6 | 5,64 | 8,93 | 86 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,88 | 0 | 0 | 0,02 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,6 | 0,11 | 0,14 | 0 | 0,11 | 25,55 | 0,98 | 14 | 43,75 |
| 110 | Хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,22 | 9,28 | 45,8 | 0,04 | 0 | 0 | 0 | 34 | 0 | 13 | 0,3 |
| | Итого за 10-й день | 870 | 25,04 | 37,46 | 80,89 | 759,22 | 0,35 | 20,73 | 25,25 | 2,79 | 155,18 | 261,72 | 108,13 | 48,89 |