



Примерное десятидневное меню, обед с 12 лет и старше на сумму 127,60

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины								
			всего	всего			К	Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ	C,мг
1 день																				
Обед с 12 и старше (127,60)																				
45/1	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком.	100	1,75	3,76	10,02	75,53	132,9	23,55	11,18	31,16	0,53	0	75	12,5	2,35	0,04	0,02	0,36	0,75	19,33
358	Суп картофельный с пельменями.	250	6,65	8,13	20,64	170,66	293,4	11,39	15,09	36,45	0,58	0	968,32	201,87	2,31	0,05	0,04	0,64	1,1	4,78
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	280,73	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
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 4)	100	15,00	10,42	10,72	196,43	230,8	11,92	18,32	130,4	2,17	0	0	0	1,15	0,06	0,11	3,29	6,42	0,2
601	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	35,6	2,35	0,23	16,70	79,71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	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 (127,60)'			33,82	27,97	114,44	876,06	784,4	73,8	63,58	281,72	5,01	12,6	1065	241,97	7,1	0,26	0,21	5,04	10,54	24,42
Итого за день			33,82	27,97	114,44	876,06	784,4	73,8	63,58	281,72	5,01	12,6	1065	241,97	7,1	0,26	0,21	5,04	10,54	24,42
2 день																				
Обед с 12 и старше (127,60)																				
10,1	Мандарин	100	0,80	0,20	9,40	40,60	155	35	11	17	0,1	0	60	10	0,2	0,06	0,03	0,2	0,3	38
4/2	Борщ с картофелем и сметаной	200	1,75	4,37	13,81	97,16	342,8	32,02	21,5	49,34	1,07	3,02	779,46	167,5	1,91	0,05	0,05	0,53	1,01	5,45
788/7	Вареники с вареной картошкой	250	20,27	24,62	24,25	378,78	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	46,2	3,05	0,30	21,67	103,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,50	0,21	20,16	77,02	7,72	9,02	2,42	2,37	0,47	0	661,5	122,55	0,57	0,01	0,04	0,15	0,21	60
	Пирожное "Чоко Пай" ин/уп (1/30)	30	1,50	4,80	17,70	116,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Обед с 12 и старше (127,60)'			29,19	34,74	115,33	852,13	556,3	86,38	44,45	102,35	2,44	18,02	1517	328,38	3,03	0,15	0,14	1,03	1,93	103,45
Итого за день			29,19	34,74	115,32	852,13	556,3	86,38	44,45	102,35	2,44	18,02	1517	328,38	3,03	0,15	0,14	1,03	1,93	103,45
3 день																				
Обед с 12 и старше (127,60)																				
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,16	6,03	9,83	94,58	247,4	34,19	11,81	21,52	0,94	0	19,4	3,1	2,75	0,03	0,03	0,49	0,64	29,01
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
	Пельмени отварные с маслом.	200	22,36	10,32	44,33	350,79	1,55	3,04	0,11	1,88	0,02	20	15	22,5	0,05	0	0,01	0,01	0,01	0
2	Хлеб пшеничный	48,2	3,19	0,32	22,61	107,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	98	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0,28	0,8	0
631/1	Компот из свежих плодов (вариант 2)	200	0,08	0,07	7,56	29,60	49,09	2,97	1,57	1,91	0,4	0	4,8	1	0,04	0	0	0,05	0,08	0,8
Итого за 'Обед с 12 и старше (127,60)'			31,89	22,64	119,78	791,42	851,7	80,28	58,23	161,67	3,89	23	1498,4	335,35	5,85	0,19	0,13	1,84	3,37	37,02

Итого за день 31,89 22,64 119,78 791,42 851,7 80,28 58,23 161,67 3,89 23 1498,4 335,35 5,85 0,19 0,13 1,84 3,37 37,02
4 день

Обед с 12 и старше (127,60)

10,1	Мандарин	100	0,80	0,20	9,40	40,60	155	35	11	17	0,1	0	60	10	0,2	0,06	0,03	0,2	0,3	38
80	Суп "Кудрявый" со сметаной (с пшеном)	250	5,19	4,80	21,97	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
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,77	2,30	45,96	227,88	267,2	17,34	135,11	197,47	4,64	0	6,39	1,42	0,57	0,26	0,13	2,53	5,11	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 4)	100	14,00	18,42	10,72	196,43	230,8	11,92	18,32	130,4	2,17	0	0	0	1,15	0,06	0,11	3,29	6,42	0,2
601	Соус сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17
2	Хлеб пшеничный	47,9	3,17	0,31	22,47	107,25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	98	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0,28	0,8	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 (127,60)'

35,21 27,45 136,19 845,69 1295 123,47 218,63 524,53 10,1 51,45 1571,1 370,1 3,52 0,59 0,44 7,47 15,45 45,61

Итого за день

35,21 27,45 136,19 845,69 1295 123,47 218,63 524,53 10,1 51,45 1571,1 370,1 3,52 0,59 0,44 7,47 15,45 45,61

5 день

Обед с 12 и старше (127,60)

13	Яблоко	140	0,56	0,56	16,24	68,15	389,2	22,4	12,6	15,4	3,08	0	42	7	0,28	0,04	0,03	0,42	0,56	14
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	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
3/3	Картофельное пюре	100	2,07	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	100	2,33	1,90	16,57	67,41	329,3	54,6	20,3	40,68	0,74	0	978,13	203,4	1,08	0,03	0,04	0,74	1,22	20,87
424	Мясо тушеное из свинины (вариант 1)	100	16,34	27,71	4,85	401,26	297,3	20,01	29,38	148,96	1,63	0	2244	440	6,32	0,31	0,1	1,98	4,95	1,08
2	Хлеб пшеничный	37,5	2,48	0,25	17,59	83,96	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
631	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	17,85	69,55	98,25	6,03	3,13	3,83	0,8	0	9,6	2	0,08	0,01	0,01	0,1	0,16	1,6

Итого за 'Обед с 12 и старше (127,60)'

28,46 35,69 119,76 944,79 2035 152,12 118,05 358,28 8,79 12,5 4606,1 911,4 9,39 0,6 0,32 5,28 10,88 47,3

Итого за день

23,46 35,69 119,76 944,79 2035 152,12 118,05 358,28 8,79 12,5 4606,1 911,4 9,39 0,6 0,32 5,28 10,88 47,3

6 день

Обед с 12 и старше (127,60)

13	Яблоко	160	0,64	0,64	18,56	77,89	444,8	25,6	14,4	17,6	3,52	0	48	8	0,32	0,05	0,03	0,48	0,64	16
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
46/3	Макаронные изделия отварные	200	5,07	3,97	45,48	245,25	75,03	16,64	9,71	53,62	0,99	12	12	22,5	1,07	0,08	0,03	0,66	1,98	0
487/2	Голень куриная в сухарной корочки.	100	15,68	16,85	6,89	235,87	191,3	27,25	25,06	184,73	2,23	55	89	125,35	1,84	0,07	0,15	9,45	19,24	1,37
2	Хлеб пшеничный	42,2	2,79	0,28	19,79	94,49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	98	14	18,8	63,2	1,56	0	2	0,4	0,56	0,07	0,03	0,28	0,8	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 (127,60)'

32,98 27,76 137,70 920,38 1352 118,51 101,74 404,3 10,4 67 170,8 159,73 6,2 0,5 0,31 12,01 25,33 26,37

Итого за день

32,98 27,75 137,70 920,38 1352 118,51 101,74 404,3 10,4 67 170,8 159,73 6,2 0,5 0,31 12,01 25,33 26,37

7 день

Обед с 12 и старше (127,60)

19	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,82	5,00	3,02	60,08	140,4	23,06	13,72	25,84	0,6	0	27,44	4,67	2,31	0,02	0,02	0,1	0,22	5,23
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	3,01	9,27	68,49	321,5	39,27	19,24	40	0,65	3	1455,6	307,98	1,26	0,04	0,05	0,73	1,21	13,56
3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	259,10	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

10	Тертые "Нежность" с рисом	100	16,95	16,98	23,26	259,65	175,9	21,01	21,77	143,79	1,75	24,5	3,5	25,2	3,56	0,07	0,11	4,19	7,46	3,63
2	Хлеб пшеничный	48,2	3,19	0,32	22,61	107,92	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 (127,60)'		28,71	30,12	104,41	842,73	1485	139,21	106,07	362,87	5,59	50	1529,5	368,32	7,77	0,33	0,32	6,84	12,61	29,91
	Итого за день 8 день Обед с 12 и старше (127,60)		28,71	30,12	104,41	842,73	1485	139,21	106,07	362,87	5,59	50	1529,5	368,32	7,77	0,33	0,32	6,84	12,61	29,91
10,1	Мандарин	100	0,80	0,20	9,40	40,60	155	35	11	17	0,1	0	60	10	0,2	0,06	0,03	0,2	0,3	38
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	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	200	8,77	2,30	25,96	227,88	267,2	17,34	135,11	197,47	4,64	0	6,39	1,42	0,57	0,26	0,13	2,53	5,11	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	14,85	18,44	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	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	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	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
	Пирожное "Чоко Пай" ин/уп (1/30)	30	1,50	4,80	17,70	116,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Обед с 12 и старше (127,60)'		35,46	29,93	141,63	981,88	1359	142,76	209,34	468,83	11,1	48,14	1401,3	323,33	4,02	0,56	0,4	9,43	18,04	48,62
	Итого за день 9 день Обед с 12 и старше (127,60)		35,46	29,93	141,63	981,88	1359	142,76	209,34	468,83	11,1	48,14	1401,3	323,33	4,02	0,56	0,4	9,43	18,04	48,62
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
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
46/3	"Фарфалле" макаронные изделия	180	5,09	3,55	38,98	178,41	76,89	15,3	19,02	50,38	1,08	10,8	10,8	20,25	0,91	0,09	0,04	0,85	2,07	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 1)	100	15,00	12,92	18,72	318,90	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	20	0,22	0,84	1,35	13,77	19,2	1,14	1,39	2,95	0,06	3,12	127,92	31,85	0,05	0	0	0,05	0,1	0,4
2	Хлеб пшеничный	32,3	2,14	0,21	15,15	72,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	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 (127,60)'		28,22	31,06	117,57	892,03	1119	100,04	87,81	321,97	5,73	16,92	2333,5	513,77	9,42	0,28	0,27	5,68	11,44	11,56
	Итого за день 10 день Обед с 12 и старше (127,60)		28,22	31,06	117,57	892,03	1119	100,04	87,81	321,97	5,73	16,92	2333,5	513,77	9,42	0,28	0,27	5,68	11,44	11,56
4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	5,97	9,22	92,55	259,1	43,53	14,24	29,98	0,57	0	16,46	2,52	2,74	0,03	0,03	0,59	0,79	37,73
4/2	Свекольник со 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
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	3,81	45,92	186,10	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
424	Мясо тушеное из свинины	100	15,76	18,75	4,98	312,59	296,6	20,3	24,76	153,2	1,68	0	0	0	6,28	0,31	0,1	1,89	4,99	1,33
2	Хлеб пшеничный	23,3	1,54	0,15	10,93	52,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	49	7	9,4	31,6	0,78	0	1	0,2	0,28	0,04	0,02	0,14	0,4	0
63/1	Компот из свежих плодов (вариант 2)	200	0,08	0,07	7,56	29,60	49,09	2,97	1,57	1,91	0,4	0	4,8	1	0,04	0	0	0,05	0,08	0,8
17	Кекс "Мини-Мафин" ин/уп	33	1,49	6,60	18,48	135,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0,23	0

