



**Примерное десятидневное меню, завтрак с 12 лет и старше на сумму 52,60**

№	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																				
Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	260	6,90	6,61	38,31	238,34	182,8	121,78	19,38	114,23	0,5	24,96	20,8	46,28	0,68	0,07	0,14	0,49	2,09	0,54
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07
16/1	Вафли в ассортименте	50	16,00	15,00	30,50	314,90	0	0	0	0	0	0	0	1	0,35	0	0	0	3,25	0
2	Хлеб пшеничный	43,2	2,86	0,28	20,26	96,73	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
<b>Итого за 'Завтрак с 12 и старше (52,60)'</b>			<b>28,18</b>	<b>24,87</b>	<b>95,01</b>	<b>709,50</b>	<b>191,8</b>	<b>209,96</b>	<b>22,88</b>	<b>164,23</b>	<b>0,62</b>	<b>50,96</b>	<b>37,8</b>	<b>76,08</b>	<b>1,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>0,51</b>	<b>5,95</b>	<b>0,61</b>
<b>Итого за день</b>			<b>28,18</b>	<b>24,87</b>	<b>95,01</b>	<b>709,50</b>	<b>191,8</b>	<b>209,96</b>	<b>22,88</b>	<b>164,23</b>	<b>0,62</b>	<b>50,96</b>	<b>37,8</b>	<b>76,08</b>	<b>1,08</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>0,51</b>	<b>5,95</b>	<b>0,61</b>
2 день																				
Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
11/4	Каша пшеничная (жидкая) молочная с маслом сливочным	240	6,99	7,69	33,98	231,29	199,4	116,16	40,81	158,6	1,08	25,92	28,48	49,32	0,18	0,15	0,13	0,59	2,62	0,5
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
11/3	Печенье в ассортименте	30	4,20	4,05	27,51	161,57	33	8,7	6	27	0,63	3	2,4	3,3	1,05	0,02	0,02	0,21	0,57	0
2	Хлеб пшеничный	41,1	2,72	0,27	19,28	92,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
<b>Итого за 'Завтрак с 12 и старше (52,60)'</b>			<b>19,08</b>	<b>16,64</b>	<b>86,99</b>	<b>570,76</b>	<b>288,6</b>	<b>147,03</b>	<b>51,61</b>	<b>262,4</b>	<b>2,72</b>	<b>128,92</b>	<b>54,88</b>	<b>156,62</b>	<b>1,47</b>	<b>0,2</b>	<b>0,32</b>	<b>0,88</b>	<b>4,63</b>	<b>0,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>19,08</b>	<b>16,64</b>	<b>86,99</b>	<b>570,76</b>	<b>288,6</b>	<b>147,03</b>	<b>51,61</b>	<b>262,4</b>	<b>2,72</b>	<b>128,92</b>	<b>54,88</b>	<b>156,62</b>	<b>1,47</b>	<b>0,2</b>	<b>0,32</b>	<b>0,88</b>	<b>4,63</b>	<b>0,5</b>
3 день																				
Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	240	7,66	8,89	34,99	246,73	250,6	125,65	60,36	200,64	1,48	25,92	22,08	48,12	0,75	0,17	0,16	0,43	2,77	0,5
1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	56	22	4,8	76,8	1	100	24	104	0,24	0,03	0,18	0,08	1,44	0
2	Хлеб пшеничный	40	2,62	0,26	18,57	88,66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
11/3	Печенье в ассортименте	30	4,20	4,05	27,51	161,57	33	8,7	6	27	0,63	3	2,4	3,3	1,05	0,02	0,02	0,21	0,57	0
<b>Итого за 'Завтрак с 12 и старше (52,60)'</b>			<b>19,65</b>	<b>17,82</b>	<b>87,30</b>	<b>582,84</b>	<b>339,8</b>	<b>156,52</b>	<b>71,16</b>	<b>304,44</b>	<b>3,13</b>	<b>128,92</b>	<b>48,48</b>	<b>155,42</b>	<b>2,04</b>	<b>0,22</b>	<b>0,35</b>	<b>0,72</b>	<b>4,78</b>	<b>0,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>19,65</b>	<b>17,82</b>	<b>87,30</b>	<b>582,84</b>	<b>339,8</b>	<b>156,52</b>	<b>71,16</b>	<b>304,44</b>	<b>3,13</b>	<b>128,92</b>	<b>48,48</b>	<b>155,42</b>	<b>2,04</b>	<b>0,22</b>	<b>0,35</b>	<b>0,72</b>	<b>4,78</b>	<b>0,5</b>
4 день																				
Завтрак с 12 и старше (52,60)																				
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	3,35	6,35	13,71	122,94	198,2	117,51	16,29	88,96	0,17	24	20	44,5	0,05	0,03	0,14	0,2	0,81	4,58
800/1	Оладьи домашние (1/45)	45	3,62	1,32	24,25	122,73	57,64	9,68	14,36	36,98	0,87	0	0	0	0,85	0,06	0,02	0,64	1,5	0
1/12	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3

2	Хлеб пшеничный	46	3,04	0,30	21,57	102,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
	<b>Итого за "Завтрак с 12 и старше (52,60)'</b>		<b>12,26</b>	<b>10,55</b>	<b>82,13</b>	<b>466,98</b>	<b>365,5</b>	<b>219,46</b>	<b>40,84</b>	<b>191,63</b>	<b>1,12</b>	<b>36,6</b>	<b>29</b>	<b>58,6</b>	<b>0,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,9</b>	<b>2,85</b>	<b>4,88</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>12,26</b>	<b>10,55</b>	<b>82,13</b>	<b>466,98</b>	<b>365,5</b>	<b>219,46</b>	<b>40,84</b>	<b>191,63</b>	<b>1,12</b>	<b>36,6</b>	<b>29</b>	<b>58,6</b>	<b>0,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,9</b>	<b>2,85</b>	<b>4,88</b>
	5 день Завтрак с 12 и старше (52,60)																			
18/4	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным (вариант 1)	250	4,16	6,99	23,50	171,30	175,7	121,77	22,13	108,68	0,35	27	23	50,13	0,14	0,04	0,14	0,37	1,43	2,01
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07
2	Хлеб пшеничный	56,1	3,71	0,37	26,31	125,61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
11/3	Печенье в ассортименте	50	7,00	6,75	45,85	269,28	55	14,5	10	45	1,05	5	4	5,5	1,75	0,04	0,03	0,35	0,95	0
	<b>Итого за "Завтрак с 12 и старше (52,60)'</b>		<b>17,29</b>	<b>17,09</b>	<b>101,60</b>	<b>625,71</b>	<b>239,7</b>	<b>224,44</b>	<b>35,63</b>	<b>203,68</b>	<b>1,51</b>	<b>58</b>	<b>44</b>	<b>84,43</b>	<b>1,94</b>	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>	<b>0,74</b>	<b>2,99</b>	<b>2,08</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>17,29</b>	<b>17,09</b>	<b>101,60</b>	<b>625,71</b>	<b>239,7</b>	<b>224,44</b>	<b>35,63</b>	<b>203,68</b>	<b>1,51</b>	<b>58</b>	<b>44</b>	<b>84,43</b>	<b>1,94</b>	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>	<b>0,74</b>	<b>2,99</b>	<b>2,08</b>
	6 день Завтрак с 12 и старше (52,60)																			
11/4	Каша пшеничная (жидкая) молочная с маслом сливочным	250	7,28	8,01	35,40	240,92	207,7	121	42,51	165,21	1,12	27	29,67	51,38	0,19	0,16	0,14	0,62	2,73	0,52
800/1	Оладьи домашние (1/45)	45	3,62	1,32	24,25	122,73	57,64	9,68	14,36	36,98	0,87	0	0	0	0,85	0,06	0,02	0,64	1,5	0
1/12	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2
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
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
	<b>Итого за "Завтрак с 12 и старше (52,60)'</b>		<b>15,62</b>	<b>11,38</b>	<b>99,29</b>	<b>558,15</b>	<b>338,6</b>	<b>192,25</b>	<b>63,66</b>	<b>245,98</b>	<b>2,05</b>	<b>35,4</b>	<b>35,67</b>	<b>60,78</b>	<b>1,08</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>1,3</b>	<b>4,59</b>	<b>0,72</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>15,62</b>	<b>11,38</b>	<b>99,29</b>	<b>558,15</b>	<b>338,6</b>	<b>192,25</b>	<b>63,66</b>	<b>245,98</b>	<b>2,05</b>	<b>35,4</b>	<b>35,67</b>	<b>60,78</b>	<b>1,08</b>	<b>0,22</b>	<b>0,24</b>	<b>1,3</b>	<b>4,59</b>	<b>0,72</b>
	7 день Завтрак с 12 и старше (52,60)																			
46/3	"Фарфалле" макаронные изделия с сыром	250	8,96	7,33	42,64	270,56	110,3	97,84	28,4	110,67	1,53	30	28	55,8	1,26	0,12	0,07	1,15	3,37	0,03
2	Хлеб пшеничный	54,5	3,60	0,36	25,56	122,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
16/1	Вафли в ассортименте	55	17,60	16,50	33,55	346,39	0	0	0	0	0	0	0	1,1	0,39	0	0	0	3,58	0
	<b>Итого за "Завтрак с 12 и старше (52,60)'</b>		<b>30,24</b>	<b>24,18</b>	<b>106,30</b>	<b>756,51</b>	<b>110,4</b>	<b>97,97</b>	<b>28,4</b>	<b>110,67</b>	<b>1,54</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>56,9</b>	<b>1,65</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>1,15</b>	<b>6,95</b>	<b>0,12</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>30,24</b>	<b>24,18</b>	<b>106,30</b>	<b>756,51</b>	<b>110,4</b>	<b>97,97</b>	<b>28,4</b>	<b>110,67</b>	<b>1,54</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>56,9</b>	<b>1,65</b>	<b>0,12</b>	<b>0,07</b>	<b>1,15</b>	<b>6,95</b>	<b>0,12</b>
	8 день Завтрак с 12 и старше (52,60)																			
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	260	6,90	6,61	38,31	238,34	182,8	121,78	19,38	114,23	0,5	24,96	20,8	46,28	0,68	0,07	0,14	0,49	2,09	0,54
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07
16/1	Вафли в ассортименте	50	16,00	15,00	30,50	314,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб пшеничный	43,3	2,86	0,28	20,31	96,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
	<b>Итого за "Завтрак с 12 и старше (52,60)'</b>		<b>28,18</b>	<b>24,87</b>	<b>95,06</b>	<b>709,72</b>	<b>191,8</b>	<b>209,96</b>	<b>22,88</b>	<b>164,23</b>	<b>0,62</b>	<b>50,96</b>	<b>37,8</b>	<b>75,08</b>	<b>0,73</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>0,51</b>	<b>2,7</b>	<b>0,61</b>

**Итого за день** 28,18 24,87 95,06 709,72 191,8 209,96 22,88 164,23 0,62 50,96 37,8 75,08 0,73 0,08 0,17 0,51 2,7 0,61

9 день

Завтрак с 12 и старше (52,60)

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (вариант 2)	270	5,93	7,96	34,39	231,13	186,2	124,98	32,94	143,74	0,68	29,16	27,22	54,58	0,19	0,09	0,15	0,54	2,23	0,56
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07
2	Хлеб пшеничный	52,5	3,47	0,34	24,62	117,55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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
16/1	Вафли в ассортименте	30	9,60	9,00	18,30	188,94	0	0	0	0	0	0	0	0,6	0,21	0	0	0	1,95	0

**Итого за "Завтрак с 12 и старше (52,60)'**

21,42 20,28 83,25 597,15 195,2 213,15 36,44 193,74 0,8 55,16 44,22 83,98 0,45 0,09 0,18 0,56 4,79 0,63

**Итого за день**

21,42 20,28 83,25 597,15 195,2 213,15 36,44 193,74 0,8 55,16 44,22 83,98 0,45 0,09 0,18 0,56 4,79 0,63

10 день

Завтрак с 12 и старше (52,60)

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	270	3,61	6,86	14,81	132,78	214,1	126,91	17,59	96,07	0,18	25,92	21,6	48,06	0,05	0,03	0,15	0,22	0,87	4,95
4/13	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,43	8,8	88	3,5	50	0,1	26	17	28,8	0,05	0	0,03	0,02	0,61	0,07
17	Кекс "Мини-Мафин" ин/уп	33	1,49	6,60	18,48	135,56	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0,23	0	
2	Хлеб пшеничный	45,5	3,01	0,30	21,34	101,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	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 "Завтрак с 12 и старше (52,60)'**

10,53 16,73 60,57 429,74 223,1 215,08 21,09 146,07 0,3 51,92 38,6 76,86 0,17 0,04 0,18 0,24 1,72 5,02

**Итого за день**

10,53 16,73 60,57 429,74 223,1 215,08 21,09 146,07 0,3 51,92 38,6 76,86 0,17 0,04 0,18 0,24 1,72 5,02

**Итого за период**

202,45 184,41 897,50 6007,06 2484 1885,8 394,59 1987,1 14,4 626,84 398,45 884,75 11,57 1,25 2,14 7,51 41,95 15,67

**Итого за один день**

20,25 18,44 89,75 600,71

**Нормы по СанПиН не менее 20%**

18,00 18,40 76,60 544,00

**Нормы по СанПиН не менее 25%**

22,50 23,00 95,75 680,00