

Согласовано:

Главный государственный  
санитарный врач по  
Красноярскому краю



И.Х. Агулова  
2007 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «Тюхтетская  
средняя общеобразовательная  
школа №2»



Л.П. Баранова

2007 г.

**Примерное 10-дневное меню для питания детей  
младшего и старшего школьного возраста,  
посещающих МОУ «Тюхтетская средняя  
общеобразовательная  
школа №2»**

**Примерное 10 дневное меню для питания детей старшего школьного возраста  
МОУ «Тюхтетская средняя общеобразовательная школа № 2»**

Наименование блюд	Продукты	Брутто	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. ценность
-------------------	----------	--------	-----------	-----------	-----------	----------	---------------	-----------------

1 день

**Завтрак**

суп рисовый молочный	молоко	240	240	300	8,11	15,028	35,26	300,84
	рис	18	18					
	масло слив.	10	10					
	сахар	10	10					
хлеб пшеничный с сыром	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
	сыр	30	30	30	7,05	9,27		114
чай сладкий с молоком	чай	1	1	200	1,6	1,65	17,36	85,85
	сахар	15	15					
	молоко	50	50					
яблоко	яблоко	200	172	172	0,8		22,6	92
Итого за завтрак:					20,62	27,008	96,55	701,89

кабачковая икра консервированная	икра кабачк.	100	100	100	2	9	8,6	122
борщ с капустой и картофелем	свекла	80	64	400	8,451	6,497	23,061	192,314
	капуста	70	56					
	картофель	100	70					
	морковь	30	24					
	лук	10	9					
	томат	5	5					
	масло слив.	5	5					
	говядина	40	28					
	сметана	10	10					
Рыба жареная	рыба обезгл.	161	122	200	20,81	10,81	10,69	221,76
	морковь	45	36					
	лук	19	16					

	масло раст.	10	10					
картофельное пюре	картофель	225	169	200	3,297	6,028	24,795	161,859
	молоко	30	30					
	масло слив.	7	7					
лимонный напиток витаминизированный	лимон	20	20	200			23,9	96
	сахар	24	24					
	витамин С	50 мг	50 мг					
хлеб ржано-пшеничный йодированный	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
шоколад молочный	шоколад	20	20	20	• 1,38	7,14	10,48	109,4
Итого за обед:					37,738	42,475	7^5,326	960,333
Итого за 1 день:					58,358	69,483	211,876	^662,223

Итого за 1 день

58,358 69,483 211,876 1662,223

2 день

Завтрак

гуляш	говядина 1 к.	105	73	100	17,28	9,82	5,29	177,52
	лук репч.	10	8					
	мука пшен.	5	5					
	томат	5	5					
	масло слив.	5	5					
	сметана	5	5					
вермишель отварная с маслом	вермишель	70	70	200	7,345	4,255	52,685	265,45
	масло слив.	5	5					
сырок творожный	сырок твор.	36	36	36	2,96	9,3	11	158
хлеб пшеничный	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
кофейный напиток с молоком	коф. напиток	2	2	200	2,8	3,2	19,7	114
	молоко	100	100					
	сахар	15	15					
Итого за завтрак:		5			33,445	27,635	110,005	824,17

Обед

свекла вареная дольками	Свекла	120	96	100	1,33	4,995	4,704	92,65
	масло раст.	5	5					

	Сахар	3	3					
суп крестьянский со сметаной	картофель	140	98	400	7,5485	6,5805	36,245	226,975
	пшено	20	20					
	лук	20	18					
	морковь	30	24					
	масло слив.	5	5					
	зелень	5	3,5					
	сметана	10	10					
	курица	50	23,5					
Бигос	Говядина	105	73	300	22,75	12,87	21,01	288,99
	масло слив.	10	10					
	Капуста	400	250					
	Морковь	30	24					
	Лук	10	9					
	Томат	10	10					
компот из сухофруктов витаминизированный	сухофрукты	25	25	200	0,33		26,72	108
	сахар	15	15					
	витамин С	50 мг	50 мг					
банан	банан	250	187,5	187	3,75	0,25625	53,325	231,0375
хлеб ржано-пшеничный йодированный	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
Итого за обед:					37,5085	27,70175	155,804	7004,6525
Итого за 2 день:					70,9535	55,3368	265,809	1828,8225

3 день  
Завтрак

каша пшенная молочная	пшено	60	60	300	13,31	12,128	59,807	387,19
	молоко	200	200					
	сахар	10	10					
	масло слив.	10	10					
хлеб пшеничный	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2

чай с сахаром и лимоном	чай	1	1	200			14,3	58,5
	сахар	15	15					
	лимон	12	8					
яйцо вареное	яйцо	1 шт.	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8
итого за завтрак:					21,45	17,788	95,717	677,69

Обед

морковь отварная с маслом	Морковь	112	90	100	0,9	4,995	10,03	87,41
	масло раст.	5	5					
Щи со сметаной	Капуста	100	80	400	7,386	- 6,572	18,542	155,199
	Морковь	20	16					
	Картофель	80	56					
	Лук	10	9					
	масло слив.	5	5					
	говядина	40	28					
	Зелень	5	3,5					
	Сметана	10	10					
	помидоры	25	21,45					
котлета мясная	говядина 2 к.	106	78	100	18,955	13,705	9,105	230,82
	лук репч.	12	10					
	хлеб пшен.	15	15					
	молоко	21	21					
	соль йодир.	1	1					
	масло слив.	10	10					
Картофельное пюре	картофель	225	169	200	3,297	6,028	24,795	161,859
	молоко	30	30					
	масло слив.	7	7					
	соль йодир.	1	1					
кисель плодово-ягодный гоменизированный	кисель	32	32	200			32,47	136,5

	витамин С	50 мг	50 мг					
хлеб ржано-пшеничный	хлеб рж. -пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
яблоко	яблоко	200	172	172	0,8		22,6	92
итого за обед:					33,138	34,3	131,342	920,788

Итого за 3 день:		54.588	52.088	227,059	1538,478
4 день:					

Завтрак

капуста, тушеная в томатном соусе	капуста	219	175	200	4,3	7,4	14,7	143
	масло слив.	5	5					
	морковь	11	8					
	лук	12	10					
	петрушка	7	5					
	томат	5	5					
	мука пшен.	5	5					
сосиска отварная	сосиска мол.	102	100	100	12,2	25,2		276
хлеб пшеничный с сыром	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	1092
	сыр	30	30	30	7,05	9,27		114
какао с молоком	какао	4	4	200	4,29	4,39	21,53	138,55
	молоко	110	110					
	сахар	15	15					
Итого за завтрак:					30,9	47,32	57,56	780,75

свежие огурцы	огурцы св.	100	93	100	0,714	4,995	2821	• 58,997
	масло раст.	5	5					
	лук зеленый	10	7					
Суп картофельный на курином бульоне	Картофель	150	105	400	4,698	5	22,43	144,705
	Лук	10	9					
	Морковь	30	24					
	масло слив.	5	5					
	Курица 2к	50	23,5					

Плов	Говядина 1к	107	79	300	22,1	13,29	58,22	426,72
	масло слив.	10	10					
	Морковь	20	16					
	Лук	20	18					
	Томат	10	10					
	Рис	70	70					
	вода	150	150					
	соль йодир.	1,5	1,5					
ствар шиповника витаминизированный	шиповник	25	25	200			24,3	99,8
	сахар	15	15					
	витамин С	50 мг	50 мг					
хлеб ржано-пшеничный йодированный	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
груша	груша	200	180	180	0,8		21,4	84
Итого за обед:								
					30,112	26,285	142,971	87,222
Итого за 4 день:					61,012	73,605	200,531	1651,972

5 день

Завтрак

суп молочный геркулесовый	молоко	240	240	300	9,994	16,408	37,12	327,9
	геркулес	24	24					
	масло слив.	10	10					
	сахар	10	10					
шоколадная паста витаминизированная	шоколадная паста	25	25	25	2,03	7,8	13,6	99
хлеб пшеничный	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
чай сладкий с молоком	чай	1	1	200	1,6	1,65	17,36	85,85
	сахар	15	15					
	молоко	50	50					
Итого за завтрак:					16,684	26,918	89,41	621,95

Икра баклажанная консервированная	Икра баклажан.	100	100	100	1,7	13,3	6,9	154
Салатик со сметаной	Свекла	140	112	400	8,627	6,597	33,731	217,774
	Картофель	140	98					
	Лук	10	9					
	Томат	5	5					
	Зелень	5	3,5					
	масло слив.	5	5					
	Сметана	10	10					
	Говядина 1к.	40	28					
Котлета рыбная	Рыба св. мор	230	150	110	20	16,4	8,78	213,6
	Хлеб пш.	15	15					
	молоко	30	30					
	Яйцо	115	8					
	масло слив.	5	5					
	соль йодир.	0,5	0,5					
Соус молочный	Молоко	40	40	45	1,65	1,35	5,54	39,65
	Мука пшен.	5	5					
Картофельное пюре	картофель	225	169	200	3,297	6,028	24,795	161,859
	молоко	30	30					
	масло слив.	7	7					
	соль йодир.	1	1					
кисель плодово - ягодный витаминизированный	кисель	32	32	200			32,47	136,5
	витамин С	50 мг	50 мг					
банан	банан	250	187,5	187	3,75	0,25625	53,325	231,0375
хлеб ржано-пшеничный йодированный	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
Итого за обед:					40,824	46,93125	179,341	1211,4205
Итого за 5 день					57,508	73,8493	268,751	1833,3705



5 день

Завтрак

яйцо натуральное	яйцо	2	80	110	11,3	12,92	2,46	162,02
	молоко	40	40					
	масло слив.	2	2					
хлеб пшеничный	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
сосиска отварная	сосиска мал.	102	100	100	12,2	25,2		276
апельсин	апельсины	200	140	140	1,8	0,205	16,8	76
компот из сухофруктов витаминизированный	сухофрукты	25	25	200	0,33		26,72	108
	сахар	15	15					
	витамин С	50 мг	50 мг					

Итого за завтрак:

28,69 39,385 67,31 731,22

Обед

морковь отварная с маслом	Морковь	112	90	100	0,9	4,995	10,03	87,41
	масло раст.	5	5					
рассольник	Картофель	140	98	400	6,4985	6,1105	31,985	198,525
	перловка	10	10					
	лук	20	18					
	Морковь	30	24					
	Огурцы сол.	40	34					
	масло слив.	5	5					
	сметана	10	10					
	Зелень	5	3,5					
	Курица 2к	50	23,5					
	томат	5	5					
Беф-строганов в томатном соусе	Говядина 1к.	110	81	110	17,452	9,014	5,264	172,18
	Лук	10	9					
	Томат	5	5					
	Мука пшен.	2	2					
	Масло раст.	2	2					
	Молоко	50	50					

вермишель отварная с маслом	вермишель	70	70	200	7,345	4,255	52,685	265,45
	масло слив.	5	5					
хлеб ржано-пшеничный изюмленный	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
сок персиковый	сок персик.	200	200	200	0,3		17,5	138
мармелад желейный	мармелад	70	70	70			54,39	207,2
Итого за обед:					34,2955	27,3745	185,654	1125,765

Итого за 6 день:  
7 день

62,9855 86,7595 252,964 1856,985

Завтрак

каша кукурузная молочная	молоко	200	200	300	13,31	12,251	59,541	386,98
	кукур. крупа	60	60					
	масло слив.	10	10					
	сахар	10	10					
хлеб пшеничный	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
сырок творожный	сырок твор.	36	36	36	2,96	9,3	11	158
сок абрикосовый	сок абрикос.	200	200	200	1		27,4	112
Итого за завтрак:					20,33	22,611	119,271	766,18

Обед

свекла вареная дольками	Свекла	120	96	100	1,33	4,995	4 704	92 65
	масло раст.	5	5					
	Сахар	3	3					
суп фасолевый	Фасоль	30	29,4	400	10,9385	5,4105	29,605	216,375
	Морковь	30	24					
	Картофель	100	70					
	Лук	20	18					
	курица	50	23,5					
	Масло слив.	5	5					
	Зелень	5	3,5					
картофель тушеный с мясом	Говядина 1 к.	105	73	250	20,905	9,255	42,665	334,1
	Картофель	300	200					

	Морковь	20	16					
	лук репч.	10	9					
	масло слив.	5	5					
	соль йодир.	1	1					
напиток витаминизированный	лимон	20	20	200			23,9	96
	сахар	24	24					
	витамин С	50 мг	50 мг					
груша	груша	200	180	1,80	0,8		21,4	84
хлеб рж.-пшеничный йодированный	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
Итого за обед:					35,7735	22,6605	136,074	880,125
Итого за 7 дней					56,1035	45,2715	255,345	1646,305

8 день  
Завтрак

Рыба жареная	рыба обезгл.	120	91	300	19,15	12,56	23,84	308,22
	морковь	206	155					
	лук	5	5					
	масло раст.	5	5					
хлеб пшеничный с сыром	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
	сыр	30	30	30	7,05	9,27		114
чай сладкий с молоком	чай	1	1	200	1,6	1,65	17,36	85,85
	сахар	15	15					
	молоко	4,50	50					
Итого за завтрак:					30,86	24,54	62,53	677,27

9 день

салат овощной	огурцы св.	100	93	100	0,714	4,995	2,821	58,997
	масло раст.	5	5					
	лук зеленый	10	7					
котлетный на мясе говяжье	Вермишель	120	20	400	6,0985	5,0805	27,285	185,085
	морковь	30	24					

	лук	10	9					
	Картофель	100	70					
	масло слив.	5	5					
	курица	50	23,5					
овощное рагу с мясом	говядина 1к.	110	81	260	19,09	17,13	25,86	337,73
	лук	12	10					
	зел. горошек	50	40					
	Морковь	44	35					
	Картофель	137	103					
	мука пшен.	5	5					
	Масло слив.	5	5					
кисель плодово-ягодный выпеченный	кисель	32	32	200			32,47	136,5
	витамин С	50 мг	50 мг					
хлеб ржано-пшеничный Яодированный	хлеб рж-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
банан	банан	250	187,5	187	3,75	0,25625	53,325	231,0375
Итого за обед:					31,4525	30,46175	155,561	1006,3495
Итого за 8 день:					62,325	55,0018	218,091	1623,6195

9 день  
Завтрак

1	2	3	4	5	6	7	8	9
морковь тушеная в молочном соусе	морковь	204	163	185	3,69	5,28	15,56	112,82
	молоко	50	50					
	мука пшен.	5	5					
	масло слив.	5	5					
сосиски вареные	сосиска мол.	102	100	100	12,2	25,2		276
хлеб пшеничный кофейный напиток с молоком	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
	коф. напиток	2	2	200	2,8	3,2	19,7	114
	молоко	100	100					
яблоки	яблоки	15	15					
	яблоки	200	176	176	0,8		22,6	92

Итого за завтрак					22,55	34,74	79,19	704,02
------------------	--	--	--	--	-------	-------	-------	--------

Обед

салат помидоры	помидоры	110	9-3	100	0,342	4,995	2,914	57,881
	лук зеленый	10	7					
	масло раст.	5	5					
Солянка домашняя	Колбаса п/к	15	15	400	6,487	12,715	14,425	207,46
	Сосиски	15	15					
	Лук	20	18					
	Огурцы сол.	40	34					
	Картофель	100	70					
	Томат	5	5					
	Масло слив.	5	5					
	Сметана 10%	10	10					
морковь	30	24						
Беф-строганов в томатном соусе	Говядина 1к.	110	81	110	17,452	9,014	5,264	172,18
	Лук	10	9					
	Томат	5	5					
	Мука пшен.	2	2					
	Масло раст.	2	2					
	Молоко	50	50					
Картофельное пюре	картофель	225	169	200	3,297	6,028	24,795	161,859
	молоко	30	30					
	масло слив.	7	7					
	соль йодир.	1	1					
компот из сухофруктов витаминизированный	сухофрукты	25	25	200	0,33		26,72	108
	сахар	15	15					
	витамин С	50 мг	50 мг					
хлеб рж.-пшеничный	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
шоколад молочный	шоколад	30	30	30	2,07	10,71	15,72	164,1

Итого за обед:					31,778	46,462	103,638	928,48
----------------	--	--	--	--	--------	--------	---------	--------

Итого за 9 дней					54,328	81,202	182,828	1632,5
-----------------	--	--	--	--	--------	--------	---------	--------

10 день

**Завтрак**

каша гречневая молочная	молоко	200	200	300	12,99	11,98	59,68	389,56
	гречка	60	60					
	масло слив.	10	10					
	сахар	10	10					
хлеб пшеничный	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
банан	банан	200	150	150	3	0,205	42,66	184,83
какао с молоком	какао	4	4	200	4,29	4,39	21,53	138,55
	молоко	110	110					
	сахар	15	15					
Итого за завтрак:				23,34	17,635	145,2	822,74	

**Обед**

морковь отварная с маслом	Морковь	112	90	100	0,9	4,995	10,03	87,41
	масло раст.	5	5					
суп картофельный с клецками	картофель	100	70	400	6,8845	5,6105	26,525	190,215
	морковь	20	16					
	лук	10	9					
	Зелень	5	3,5					
	Масло слив.	5	5					
	манка	20	20					
	яйцо	1/8	5					
	курица	50	23,5					
	говядина 2 к.	106	78	100	18,955	13,705	9,105	230,82
	лук репч.	12	10					
	хлеб пшен.	15	15					
	молоко	21	21					

	соль йодир.	1	1					
	масло слив.	10	10					
Пюре из капусты в сметанном соусе	Капуста	219	175	190	4,3	5,8	13,8	124
	морковь	10	8					
	лук репчат.	10	9					
	петрушка	7	5					
	масло слив.	5	5					
	сметана	10	10					
	овощн. отвар	40	40					
	мука пшен.	5	5					
Компот из свежих яблок	яблоки	50	45	200	0,17		14,2	95,1
	сахар	20	20					
	витамин С	50 мг	50 мг					
Хлеб ржано-пшеничный йодированный	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
	Итого за обед				33,0095	33,1105	87,46	784,545
Итого за 10 дней					56,3495	50,7455	232,66	1606,685

Итого за 10 дней:

соотношение Б:Ж:У=1:1:4 = калорийность:

1 день %

Завтрак

Обед

10 дней 1 день %  
10 дней 1 день %

594,4985	623,34225	2315,914	16880,9605
59,44985	62,334225	231,5914	
		60%	1688,09605
	7187,28	718,728	25%
	9693,6805	969,36805	35%

Наименование блюд	Продук-ты	Брут-то (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1 день

Завтрак

суп рисовый молочный	молоко	200	200	250	6,74	11,56	29,04	240,64
	рис	15	15					
	масло слив.	7	7					
	сахар	8	8					
хлеб пшеничный с сыром	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
	сыр	20	20	20	5,36	5,46		77,2
чай сладкий с молоком	чай	1	1	200	1,6	1,65	17,36	85,85
	сахар	15	15					
	молоко	50	50					
яблоко	яблоко	200	172	172	0,8		22,6	92
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>17,56</b>	<b>19,73</b>	<b>90,33</b>	<b>604,89</b>

Обед

Свежие помидоры	помидоры	60	60	60	1,2	5,4	5,16	48,38
борщ с капустой и картофелем	свекла	50	40	250	5,804	5,649	15,84	135,328
	капуста	40	32					
	картофель	50	35					
	морковь	20	16					
	лук	10	9					
	томат	5	5					
	масло слив.	5	5					
	говядина	30	21					
рыба, тушенная в томате с овощами	сметана	10	10					
	рыба обезгл.	161	122	200	20,81	10,81	10,69	221,76
	морковь	45	36					
	петрушка	8	6					
	сельдерей	3	2					
	лук	19	16					
	томат	10	10					
	сахар	4	4					
картофельное пюре	масло раст.	10	10					
	картофель	120	90	100	2,05	3,3	13,65	92,47
	молоко	20	20					
лимонный напиток витаминизированный	масло слив.	5	5					
	лимон	20	20	200			23,9	96
	сахар	24	24					
хлеб ржано-пшеничный йодированный	витамин С	35 мг	35 мг					
	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
шоколад молочный	шоколад	20	20	20	1,38	7,14	10,48	109,4
<b>Итого за обед:</b>					<b>33,044</b>	<b>35,299</b>	<b>93,52</b>	<b>760,338</b>
<b>Итого за 1 день:</b>					<b>50,604</b>	<b>55,029</b>	<b>183,85</b>	<b>1365,228</b>

2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Завтрак

гуляш	говядина 1 к.	105	73	100	17,28	9,82	5,29	177,52
	лук репч.	10	8					
	мука пшен.	5	5					
	томат	5	5					
	масло слив.	5	5					
	сметана	5	5					



вермишель отварная с маслом	вермишель	45	45	150	4,69	2,74	33,85	171,42
	масло слив.	3	3					
сырок творожный	сырок твор.	36	36	36	2,96	9,3	11	158
хлеб пшеничный	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
кофейный напиток с молоком	коф. напиток	2	2	200	2,8	3,2	19,7	114
	молоко	100	100					
	сахар	15	15					
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>30,79</b>	<b>26,12</b>	<b>91,17</b>	<b>730,14</b>

**Обед**

Огурцы свежие	огурец	70	56	60	0,8	4	5	59,4
суп крестьянский со сметаной	картофель	80	56	250	4,383	5,375	19,83	144,247
	пшено	10	10					
	лук	10	9					
	морковь	20	16					
	масло слив.	5	5					
	зелень	5	3,5					
	сметана	10	10					
	курица	30	14,1					
Каша гречневая рассыпчатая	гречка	50	49	230	14,6	13,42	15,47	239,96
	масло слив.	10	10					
			240					
Шефтели из говядины	говядина	106	16					
	лук	10	8					
	рис	5	5					
компот из сухофруктов витаминизированный	сухофрукты	25	25	200	0,33		26,72	108
	сахар	15	15					
	витамин С	35 мг	35 мг					
банан	банан	200	150	150	3	0,205	42,66	184,83
хлеб ржано-пшеничный йодированный	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
<b>Итого за обед:</b>					<b>24,913</b>	<b>26</b>	<b>123,48</b>	<b>793,437</b>
<b>Итого за 2 день:</b>					<b>55,703</b>	<b>52,12</b>	<b>214,65</b>	<b>1523,577</b>

**3 день**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**Завтрак**

каша пшеничная молочная	пшено	47	47	250	3,94	9,01	43,94	292,74
	молоко	120	120					
	сахар	7	7					
	масло слив.	5	5					
хлеб пшеничный	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
чай с сахаром и лимоном	чай	1	1	200			14,3	58,5
	сахар	15	15					
	лимон	12	8					
яйцо вареное	яйцо	1 шт.	40	40	5,08	4,6	0,28	62,8
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>12,08</b>	<b>14,67</b>	<b>79,85</b>	<b>523,24</b>

**Обед**

Щи со сметаной	Капуста	70	56	250	5,001	5,649	11,38	115,628
	Морковь	10	8					
	Картофель	50	35					
	Лук	10	9					
	масло слив.	5	5					
	бульон мясн.	250	250					
	Зелень	3	1,8					
	Сметана	10	10					
	Томат	5	5					

котлета мясная	говядина 2 к.	106	78	100	18,955	13,705	9,105	230,82
	лук репч.	12	10					
	хлеб пшен.	15	15					
	молоко	21	21					
	соль йодир.	1	1					
	масло слив.	10	10					
Картофельное пюре	Картофель	207	155	175	3,8	5	28	172
	соль йодир.	1	1					
	Молоко	26	26					
	масло слив.	5	5					
кисель плодово-ягодный витаминизированный	кисель	32	32	200			32,47	136,5
	витамин С	35 мг	35 мг					
хлеб ржано-пшеничный йодированный	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
	яблоко	200	172	172	0,8		22,6	92
Итого за обед:					31,056	30,324	124,245	860,618
<b>Итого за 3 день:</b>					<b>43,136</b>	<b>44,994</b>	<b>204,095</b>	<b>1383,858</b>

4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

**Завтрак**

капуста, тушеная в томатном соусе	капуста	219	175	200	4,3	7,4	14,7	143
	масло слив.	5	5					
	морковь	11	8					
	лук	12	10					
	петрушка	7	5					
	томат	5	5					
	мука пшен.	5	5					
сосиска отварная	сосиска мол.	51	50	50	6,1	12,6		138
хлеб пшеничный с сыром	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
	сыр	20	20	20	5,36	5,46		77,2
какао с молоком	какао	4	4	200	4,29	4,39	21,53	138,55
	молоко	110	110					
	сахар	15	15					
Итого за завтрак:					23,11	30,91	57,56	605,95

**Обед**

свежие огурцы	огурцы св.	60	55	60	0,415	2,997	1,72	35,74
Суп картофельный на курином бульоне	Картофель	150	105	250	1,59	4,67	21,32	126,76
	Лук	10	9					
	Морковь	15	12					
	масло слив.	5	5					
	Курица 2к	30	21					
Плов	Говядина 1к.	107	79	300	22,1	13,29	58,22	426,72
	масло слив.	10	10					
	Морковь	20	16					
	Лук	20	18					
	Томат	10	10					
	Рис	70	70					
	вода	150	150					
	соль йодир.	1,5	1,5					
Чай с сахаром, лимоном	лимон	25	25	200			24,3	99,8
	сахар	15	15					
	витамин С	35 мг	35 мг					
хлеб ржано-пшеничный йодированный	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
	груши	200	180	180	0,8		21,4	84
Итого за обед:					28,705	23,957	140,76	870,07

**Итого за 4 день:**

## 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
суп молочный геркулесовый	молоко	200	200	250	8,31	12,71	30,59	263,19
	геркулес	20	20					
	масло слив.	7	7					
	сахар	8	8					
зефир	зефир	25	25	25	2,03	7,8	13,6	99
хлеб пшеничный	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
чай сладкий с молоком	чай	1	1	200	1,6	1,65	17,36	85,85
	сахар	15	15					
	молоко	50	50					
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>15</b>	<b>23,22</b>	<b>82,88</b>	<b>557,24</b>

## Обед

Свежие помидоры	помидоры	60	60	60	1,02	7,98	4,14	92,4
Борщ с картофелем	Свекла	80	64	250	5,949	5,649	19,88	151,158
	Картофель	80	56					
	Лук	10	9					
	Томат	5	5					
	Зелень	3	1,8					
	масло слив.	5	5					
	Сметана	10	10					
	Говядина 1к.	30	21					
Котлета рыбная	Рыба св.мор	230	150	110	20	16,4	8,78	213,6
	Хлеб пш.	15	15					
	молоко	30	30					
	Яйцо	1,5	8					
	масло слив.	5	5					
	соль йодир.	0,5	0,5					
Соус молочный	Молоко	40	40	45	1,65	1,35	5,54	39,65
	Мука пшен.	5	5					
Картофельное пюре	Картофель	207	155	175	3,8	5	28	172
	соль йодир.	1	1					
	Молоко	26	26					
	масло слив.	5	5					
кисель плодово-ягодный витаминизированный	кисель	32	32	200			32,47	136,5
	витамин С	35 мг	35 мг					
банан	банан	200	150	150	3	0,205	42,66	184,83
хлеб ржано-пшеничный йодированный	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
<b>Итого за обед:</b>					<b>37,219</b>	<b>39,584</b>	<b>155,27</b>	<b>1047,138</b>
<b>Итого за 5 день:</b>					<b>52,219</b>	<b>62,804</b>	<b>238,15</b>	<b>1604,378</b>

## 6 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
омлет натуральный	яйцо	2	80	110	11,3	12,92	2,46	162,02
	молоко	40	40					
	масло слив.	2	2					
хлеб пшеничный	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
пряник витаминиз.	пряник	30	30	30	1,44	0,84	23,31	105
груши	груша	200	180	180	0,8		21,4	84
компот из сухофруктов витаминизированный	сухофрукты	25	25	200	0,33		26,72	108
	сахар	15	15					
	витамин С	35 мг	35 мг					

Обед

<i>рассольник</i>	Картофель	80	56	250	3,948	5,14	17,99	131,59
	перловка	5	5					
	лук	10	9					
	Морковь	20	16					
	Огурцы сол.	20	17					
	масло слив.	5	5					
	сметана	10	10					
	Зелень	5	3,5					
	Курица 2к	30	14,1					
	томат	5	5					
<i>беф-строганов в томатном соусе</i>	Говядина 1к.	110	81	110	17,452	9,014	5,264	172,18
	Лук	10	9					
	Томат	5	5					
	Мука пшен.	2	2					
	Масло раст.	2	2					
	Молоко	50	50					
<i>Вермишель отварная с маслом</i>	Вермишель	45	45	150	4,69	2,745	33,85	171,42
	Масло слив.	3	3					
<i>хлеб ржано-пшеничный йодированный</i>	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
<i>сок персиковый</i>	сок персиков.	200	200	200	0,3		17,5	138
<i>мармелад желейный</i>	мармелад	30	30	30				
<b>Итого за обед:</b>							23,31	88,8
<b>Итого за 6 день:</b>					<b>28,89</b>	<b>22,869</b>	<b>118,604</b>	<b>815,667</b>
<b>7 день</b>					<b>45,82</b>	<b>37,689</b>	<b>213,824</b>	<b>1383,887</b>

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<u>Завтрак</u>								
<i>каша кукурузная молочная</i>	молоко	120	120	250	7,5	9,36	30,9	244,09
	кукур.крупка	37	37					
	масло слив.	5	5					
	сахар	7	7					
<i>хлеб пшеничный</i>	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
<i>сырок творожный</i>	сырок твор.	36	36	36	2,96	9,3	11	158
<i>сок абрикосовый</i>	сок абрикос.	200	200	200	1		27,4	112
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>14,52</b>	<b>19,72</b>	<b>90,63</b>	<b>623,29</b>

Обед

<i>Свежие огурцы</i>	<i>огурцы</i>	70	56	60	0,8	4	5	59,4
<i>Суп картофельный с бабовыми</i>	Фасоль	20	20	250	7,343	4,425	24,11	161,047
	Морковь	20	16					
	Картофель	80	56					
	Лук	10	9					
	курица	30	14,1					
	Масло слив.	5	5					
	Зелень	5	3,5					
<i>Жаркое по домашнему</i>	Говядина 1 к.	105	73	250	20,905	9,255	42,665	334,1
	Картофель	300	200					
	Морковь	20	16					
	лук репч.	10	9					
	масло слив.	5	5					
	соль йодир.	1	1					
<i>Чай с сахаром, лимоном</i>	лимон	20	20	200			23,9	96
	сахар	24	24					
	витамин С	35 мг	35 мг					

апельсин	апельсины	200	140	140	1,8	0,205	16,8	7
хлеб ржано-пшеничный йодированный	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	6
<b>Итого за обед:</b>					<b>32,648</b>	<b>20,885</b>	<b>126,275</b>	<b>783,54</b>

**Итого за 7 день:**

**47,168    40,605    216,905    1406,83**

**8 день**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
рыба запечённая с картофелем	рыба с/м	120	91	300	19,15	12,56	23,84	308,2
	картофель	208	155					
	мука пшен.	5	5					
	масло слив.	5	5					
	сыр	4	4					
хлеб пшеничный с сыром	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
	сыр	20	20	20	5,36	5,46		77,2
чай сладкий с молоком	чай	1	1	200	1,6	1,65	17,36	85,85
	сахар	15	15					
	молоко	50	50					
<b>Итого за завтрак:</b>					<b>29,17</b>	<b>20,73</b>	<b>62,53</b>	<b>580,47</b>

**Обед**

свежие огурцы	огурцы св.	60	55	60	0,415	2,997	1,72	35,74
суп вермишелевый на мясном бульоне	Вермишель	10	10	250	3,838	4,175	20,58	131,327
	морковь	20	16					
	лук	10	9					
	Картофель	80	56					
	масло слив.	5	5					
	курица	30	14,1					
Мясо отварное	говядина 1к.	110	81	260	19,09	17,13	25,86	337,73
	лук	12	10					
Рагу из овощей	зел. горошек	60	40					
	Морковь	44	35					
	Картофель	137	103					
	мука пшен.	5	5					
	Масло слив.	5	5					
кисель плодово-ягодный витаминизированный	кисель	32	32	200			32,47	136,5
	витамин С	35 мг	35 мг					
хлеб ржано-пшеничный йодированный	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
банан	банан	200	150	150	3	0,205	42,66	184,83
<b>Итого за обед:</b>					<b>28,143</b>	<b>27,507</b>	<b>137,09</b>	<b>883,127</b>

**Итого за 8 день:**

**57,313    48,237    199,62    1463,597**

**9 день**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Завтрак</b>								
рис припущенный	рис	50	163	185	3,69	5,28	15,56	112,82
сосиска отварная	масло слив.	5	5					
	сосиска мол.	51	50	50	6,1	12,6		138
хлеб пшеничный кофе с молоком	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
	коф. Напиток	2	2	200	2,8	3,2	19,7	114
	молоко	100	100					
яблоко	сахар	15	15					
	яблоки	200	176	176	0,81		22,6	92

## Обед

свежие помидоры	помидоры	60	55	60	0,195	2,997	1,72	35,08
	лук зеленый	5	3,5					
	масло раст.	3	3					
рассольник	говядина	10	10	250	4,603	9,68	14,16	160,23
	перловка	10	10					
	Лук	10	9					
	Огурцы сол.	20	17					
	Картофель	80	56					
	Томат	5	5					
	Масло слив.	5	5					
	Сметана 10%	10	10					
	морковь	20	16					
	гуляш в томатном соусе	Говядина 1к.	110	81	110	17,452	9,014	5,264
Лук		10	9					
Томат		5	5					
Мука пшен.		2	2					
Масло раст.		2	2					
Молоко		50	50					
Картофельное пюре	Картофель	207	155	175	3,8	5	28	172
	соль йодир.	1	1					
	Молоко	26	26					
	масло слив.	5	5					
компот из сухофруктов витаминизированный	сухофрукты	25	25	200	0,33		26,72	108
	сахар	15	15					
	витамин С	35 мг	35 мг					
хлеб ржано-пшеничный йодированный	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
шоколад молочный	шоколад	20	20	20	1,38	7,14	10,48	109,4
Итого за обед:								
Итого за 9 день:					29,56	36,831	100,144	813,89
10 день					46,01	58,971	179,334	1379,91

## Завтрак

каша гречневая	молоко	120	120	250	9,58	6,58	32,85	240,48
	гречка	40	40					
	масло слив.	5	5					
	сахар	7	7					
хлеб пшеничный банан	хлеб пшен.	40	40	40	3,06	1,06	21,33	109,2
	банан	200	150	150	3	0,205	42,66	184,83
какао с молоком	какао	4	4	200	4,29	4,39	21,53	138,55
	молоко	110	110					
	сахар	15	15					
Итого за завтрак:					19,93	12,235	118,37	673,06

## Обед

суп картофельный с вермишелью	картофель	80	56	250	4,648	4,73	20,57	139,697
	морковь	20	16					
	лук	10	9					
	Зелень	5	3,5					
	Масло слив.	5	5					
	вермишель	10	10					
котлета мясная	курица	30	14,1					
	говядина 2 к.	106	78	100	18,955	13,705	9,105	230,82
	лук репч.	12	10					
	хлеб пшен.	15	15					
	молоко	21	21					
	соль йодир.	1	1					
	масло слив.	10	10					

тушеная капуста в сметанном соусе	Капуста	219	175	190	4,3	5,8	13,8	124
	морковь	10	8					
	лук репчат.	10	9					
	петрушка	7	5					
	масло слив.	5	5					
	сметана	10	10					
	овощи отвар	40	40					
	мука пшен.	5	5					
компот из свежих яблок	яблоки	50	45	200	0,17		14,2	95,1
	сахар	20	20					
	витамин С	50 мг	50 мг					
хлеб ржано-пшеничный йодированный	хлеб рж.-пш.	30	30	30	1,8	3	13,8	57
<b>Итого за обед:</b>					<b>30,573</b>	<b>30,205</b>	<b>78,365</b>	<b>703,287</b>

Итого за 10 дней:

	<b>50,503</b>	<b>42,44</b>	<b>196,735</b>	<b>1376,347</b>
	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>калор-ть</b>
за 10 дней	498,291	497,756	2045,483	14323,589
за 1 день	49,8291	49,7756	204,5483	

с соотношением Б : Ж : У = 1 : 1 : 4

кал-ть за день	% от суточной потр.			
завтрак	1-день	10 дней		
	% калорийности за завтрак			
обед	1-день	10 дней		
	% калорийности за обед			

	60%	1432,3589
		603,252
		6032,52
	25%	829,107
		8291,069
	35%	

