



## Примерное десятидневное меню

Примерное меню составлено на основании:

«Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений».

Пермь 2008 года Уральский региональный центр питания.

каша гречневая вязкая	86	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
сыр порциями	366	20	4,64	6	-	72,8	0,01	0,05	0,08	0,12	300	162	15	0,33
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
фрукты	-	120	0,48	0,48	11,8	54	0,02	12	0	0	19,2	13	10,8	2,66
<b>итого:</b>		<b>595</b>	<b>16,27</b>	<b>22,22</b>	<b>82,04</b>	<b>594,59</b>	<b>0,21</b>	<b>15,6</b>	<b>0,1</b>	<b>2,21</b>	<b>490,28</b>	<b>409,61</b>	<b>82,02</b>	<b>6,72</b>

**Обед**

суп картофельный с горохом	45	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,008	0,17	26,9	55,22	21,28	1,39
шницель куриный	209	90	14,16	16	9,66	239,25	0,06	0,18	0,04	0,61	36,15	114,7	17,74	1,17
овощи натуральные	246	60	0,55	0,1	2,3	11,5	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
рис отварной	224	150	3,89	5,08	40,27	225,18	0,03	0,19	0	0,29	3,31	39,7	10,11	0,53
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	2,40	180	28	0,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
<b>итого:</b>		<b>31,75</b>	<b>31,79</b>	<b>104,36</b>	<b>831,48</b>	<b>21,77</b>	<b>0,118</b>	<b>346,86</b>	<b>525,62</b>	<b>3,61</b>	<b>837,14</b>	<b>935,23</b>	<b>117,33</b>	<b>6,04</b>

**калорийность за день**

			48,02	54,01	186,4	1426,07	0,66	37,37	0,218	5,82	319,55	289,67	56,84	1,55
--	--	--	-------	-------	-------	---------	------	-------	-------	------	--------	--------	-------	------

**2 день**

каша Дружба молочная	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
кисломолочный продукт	125	5	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
<b>итого:</b>		<b>580</b>	<b>16,09</b>	<b>20,95</b>	<b>92,12</b>	<b>630,43</b>	<b>0,16</b>	<b>1,57</b>	<b>0,05</b>	<b>1,98</b>	<b>319,55</b>	<b>289,67</b>	<b>56,84</b>	<b>1,55</b>

**Обед**

рассольник ленинградский с говядиной	42	200	7,6	11,48	25,9	155,94	0,09	13,86	0,02	2,14	29,62	147,86	29,9	3,09
рыбные хлебцы	173	100	12,33	11,74	8,38	188,12	0,41	0,72	0,01	0,79	32,02	143,28	19,13	0,63
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
<b>итого:</b>		<b>27</b>	<b>32,33</b>	<b>102,56</b>	<b>728,16</b>	<b>35,75</b>	<b>0,77</b>	<b>35,75</b>	<b>0,06</b>	<b>5,41</b>	<b>253,75</b>	<b>513,28</b>	<b>142,53</b>	<b>9,55</b>

**калорийность за день**

			43,09	53,28	194,68	1358,59	0,93	37,32	0,11	7,39	573,3	802,95	199,37	11,1
--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	-------	--------	--------	------

**3 день**

**Завтрак**

сырники из творога запеченные со ступеным молоком	141	180	29,28	7,4	61,32	432,72	0,08	12,19	0	0,08	174,43	149,87	50,4	1,74
чай с молоком	298	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,9	0,02	0	102,01	81,05	15,6	0,94
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
сок фруктовый (пач)	200	0,5	0	18,2	94	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
<b>итого:</b>		<b>630</b>	<b>35,71</b>	<b>17,47</b>	<b>112,59</b>	<b>773,97</b>	<b>0,18</b>	<b>21,37</b>	<b>0,03</b>	<b>2,07</b>	<b>326,64</b>	<b>303,62</b>	<b>99,5</b>	<b>3,54</b>

**Обед**

суп картофельный с макаронными изделиями	47	200	2,26	2,28	17,41	99,27	0,06	4,07	0,008	0,32	16,62	43,35	16,41	0,74
жаркое по-домашнему	181	190	21,38	18,98	19,11	338,56	0,17	20,3	0,01	0,57	22,87	252,16	49,96	2,9

наименование блюда	№ карты	Выход порции	Б	Ж	У	ккал	вит Б1	вит С	вит А	вит Е	Са	Р	Mg	Fe
--------------------	---------	--------------	---	---	---	------	--------	-------	-------	-------	----	---	----	----

зеленый горошек	229	60	1,87	1,98	4,2	46,7	0,05	1,45	0,1	0,13	10	28	9	21
компот из свежих плодов или ягод	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
фрукты	-	120	0,48	0,48	11,8	54	0,02	12	0	0	19,2	13	10,8	2,66
<b>итого:</b>			29,19	24,04	87,21	693,17	0,37	41,42	0,258	2,91	98,19	393,77	111,97	28,39
<b>калорийность за день</b>			64,9	41,51	199,8	1467,14	0,55	62,79	0,288	4,98	424,83	697,39	211,47	31,93

4 день

<b>Завтрак</b>														
омлет с сыром	138	150	16,9	24,46	2,65	300,97	0,74	0,46	0,18	0,95	405,3	270,9	27,66	1,25
овощи натуральные	246	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,048	21	0,036	0,42	22,2	40,8	20,4	0,75
чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
кисломолочный продукт	125	125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
<b>итого:</b>		525	51,18	71,1	119,24	670,99	1,756	51,04	0,492	6,34	1191,5	942,38	168,6	6,98

Обед

свекольник	34	200	3,9	8,73	8,04	137,73	0,04	4,2	0,008	1,92	31,15	45,94	31,53	1,06
котлета рыбная	209	100	13,3	2,48	8,7	110,5	0,41	0,15	0,03	1	67,8	304,2	47,9	1,4
порее картофельное, капуста														
тушеная	241	200	4,51	7,68	30,3	204,04	0,25	30,18	0,02	0,3	64,78	97,29	36,72	1,47
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
булочка	60	40	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
<b>итого:</b>			30,72	26,96	103	786,47	0,89	42,67	0,068	4,62	229,96	593,89	162,54	6,72
<b>калорийность за день</b>			81,9	98,06	222,24	1457,46	2,646	93,71	0,56	10,96	1421,46	1536,27	331,14	13,7

5 день

<b>Завтрак</b>														
каша пшеничная молочная	112	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
сок фруктовый (пач)	200	200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
<b>итого:</b>			13,45	18,72	98,24	635,08	0,24	9,57	0,05	2,17	283,36	331,83	75,79	3,86

Обед

суп из овощей с курой	44	200	1,94	4,77	10,07	94,59	0,28	4,46	0,03	0,3	27,42	54,48	21,38	0,73
фрикадельки из говядины	203	100	10,84	11,07	6,9	170,64	0,06	0,96	0	0,46	6,59	101,9	16,35	0,76
греча отварная	219	150	5,82	3,62	30	175,87	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
компот из смеси сухофруктов	283	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	45	0,02	10	0	0	16	10,9	9	2,22
<b>итого:</b>			22,87	22,91	101,75	709,74	0,67	30,32	0,04	3,36	245,02	475,28	159,36	11,87
<b>калорийность за день</b>			36,32	41,63	199,99	1344,82	0,91	39,89	0,09	5,53	528,38	807,11	235,15	15,73

6 день

<b>Завтрак</b>														
каша молочная рисовая	102	205	6,55	8,33	35,09	241,11	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
сыр порционными	366	15	3,48	4,5	-	36,4	0,01	0,05	0,08	0,12	225	121,5	11,25	0,24

чай с молоком	298	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,02	0,9	0,02	0	102,01	81,05	15,6	0,94
фрукты	-	120	0,48	0,48	11,8	54	0,02	12	0	0	19,2	13	10,8	2,66
<b>итого:</b>			<b>16,44</b>	<b>23,38</b>	<b>79,96</b>	<b>578,76</b>	<b>0,12</b>	<b>14,44</b>	<b>0,12</b>	<b>2,08</b>	<b>388,08</b>	<b>346,92</b>	<b>67,55</b>	<b>4,71</b>

<b>Обед</b>														
щи из свежей капусты с картофелем и курой	63	200	2,07	5,14	8,51	88,66	0,06	11,69	0,13	0,3	65,65	66,56	31,14	1,09
биточки из говядины	189	90	13,73	15,07	7,38	227,25	0,08	0,17	0	0,84	35,4	144,08	27,37	1,19
шпоре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
компот из свежих плодов или ягод	282	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
<b>итого:</b>	<b>780</b>	<b>2551</b>	<b>29,64</b>	<b>90,97</b>	<b>740,86</b>	<b>0,47</b>	<b>36,48</b>	<b>0,29</b>	<b>3,83</b>	<b>266,21</b>	<b>471,73</b>	<b>170,95</b>	<b>7,61</b>	
<b>калорийность за день</b>			<b>41,95</b>	<b>53,02</b>	<b>170,93</b>	<b>1319,62</b>	<b>0,59</b>	<b>50,92</b>	<b>0,41</b>	<b>5,91</b>	<b>654,29</b>	<b>818,65</b>	<b>238,5</b>	<b>12,32</b>

<b>7 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша пшеничная	108	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
кисломолочный продукт		125	5	3,5	19,88	140	0,05	0,88	0,03	-	150	113	17,5	0,13
<b>итого:</b>			<b>16,98</b>	<b>20,69</b>	<b>92,31</b>	<b>633,24</b>	<b>0,11</b>	<b>1,56</b>	<b>0,05</b>	<b>2,01</b>	<b>325,37</b>	<b>338,34</b>	<b>64,86</b>	<b>2,95</b>

<b>Обед</b>														
суп картофельный с рыбой	50	200	10,57	3,29	5,36	92,99	0,1	5,02	0,02	0,28	20,06	102,02	37,11	1,09
тефтели говяжьи с рисом, с соусом томатным	202	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	0,71	0	0,63	18,34	114,93	19,03	0,83
макаронны отварные	227	150	5,52	5,3	35,3	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
овощи натуральные	246	60	0,55	0,1	2,3	11,5	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
фрукты	-	120	0,48	0,48	11,8	54	0,02	12	0	0	19,2	13	10,8	2,66
<b>итого:</b>			<b>33,96</b>	<b>24,02</b>	<b>103,06</b>	<b>765,73</b>	<b>0,43</b>	<b>43,28</b>	<b>0,06</b>	<b>4,64</b>	<b>149,49</b>	<b>449,1</b>	<b>144,5</b>	<b>8,65</b>
<b>калорийность за день</b>			<b>50,94</b>	<b>44,71</b>	<b>195,37</b>	<b>1398,97</b>	<b>0,54</b>	<b>44,84</b>	<b>0,11</b>	<b>6,65</b>	<b>474,86</b>	<b>787,44</b>	<b>209,36</b>	<b>11,6</b>

<b>8 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
сырники из творога запеченные	155	180	28,67	7,48	39,59	340,36	0,08	0,36	0,07	0,6	234,76	295,01	38,46	0,94
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44

чай с лимоном	294	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
сок фруктовый (пач)		200	0,5	0	18,2	94	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
<b>итого:</b>		620	32,28	7,81	92,8	589,98	0,16	11,26	0,08	2,5	290,81	375,6	76,9	2,68
<b>Обед</b>														
рассольник домашний	41	200	7,6	11,48	25,89	155,94	0,06	5,69	0,02	2,12	33,02	138,94	32,95	3,05
тефтели рыбные	174	100	8,95	5,48	9,16	121,07	1,48	0,06	0	2,71	18,83	113,54	32,92	0,76
пюре картофельное	241	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,1	6,4	0,02	0,2	22,86	49,31	16,16	0,66
овощи отварные	248	60	0,67	2,25	3,73	39,85	0,09	14,62	0	0,1	98,8	87,32	60,48	2,02
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
компот из изюма	280	200	0,33	-	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
фрукты	-	100	0,4	0,4	9,8	45	0,02	10	0	0	16	10,9	9	2,22
<b>итого:</b>			26,83	26,79	127,6	778,3	1,87	37,05	0,05	7,43	263,35	535,64	199,91	17,88
<b>калорийность за день</b>			59,11	34,6	220,4	1368,28	2,03	48,31	0,13	9,93	554,16	911,24	276,81	20,56
<b>9 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша манная молочная	107	205	6,2	8,05	31,09	222,02	0,05	0,3	0,01	0,52	112,6	96,53	15,43	0,37
какао с молоком	269	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
кондитерское изделие	-	50	3,47	8,4	34,25	225,5	0,05	0	0	0	11,5	32,5	5	0,38
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
<b>итого:</b>			16,58	27,9	111,09	761,44	0,17	1,58	0,03	2,32	256,24	279,86	40,63	1,72
<b>Обед</b>														
борщ из свежей капусты с говядиной, со сметаной	37	200	5,01	7,76	8,65	125,15	0,04	9,12	0,02	2,24	46,28	136,68	43,56	3,11
плов из отварной говядины	193	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	9,44	2,76
овощи натуральные	246	60	0,55	0,1	2,3	11,5	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
кисломолочный продукт	246	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
<b>итого:</b>		700	38,13	35,73	66,2	737,54	0,34	30,05	0,09	3,85	349,67	692,58	108	8,38
<b>калорийность за день</b>			54,71	63,63	177,29	1498,98	0,51	31,63	0,12	6,17	605,91	972,44	148,63	10,1
<b>10 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
омлет с зеленым горошком	133	150	10,24	12,5	5	173,46	0,06	1,82	0,16	0,46	83,42	101,66	15,74	0,78
кофейный напиток с молоком	287	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
хлеб пшеничный	114	40	3,04	0,32	19,7	94	0,04	0	0	1,69	8	34,8	13,2	0,44
масло сливочное	365	10	0,1	7,2	0,1	66	0	0,28	0	0,1	2,2	1,9	0,3	0,02
фрукты	-	120	0,48	0,48	11,8	54	0,02	12	0	0	19,2	13	10,8	2,66
<b>итого:</b>		520	15,26	22,1	53,95	476,78	0,13	14,22	0,17	2,3	163,28	186,85	45,29	3,98
<b>Обед</b>														
суп картофельный с макаронными изделиями	47	200	2,26	2,28	17,41	99,27	0,06	4,07	0,008	0,32	16,62	43,35	16,41	0,74
рагу из курицы	214	225	19,77	25,19	23,4	396,75	0,18	23,88	0,06	4,09	80,28	257,21	58,22	2,84
сок фруктовый	293	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
булочка		60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
хлеб ржаной	115	40	2,64	0,8	13,36	70	0,07	0	0	0,5	14	67,2	10	1,56
<b>итого:</b>		725	31,04	35,54	96,77	830,22	0,43	56,09	0,078	5,81	163,13	447,02	121,02	6,37
<b>калорийность за день</b>			46,3	57,64	150,72	1307	0,56	50,31	0,248	8,11	326,41	633,87	166,31	10,35
общая сумма ккал														
10 дней			527,24	542,09	1917,82	13946,93	9,926	497,09	2,284	71,45	5746,45	8902,59	2216,1	150,15
1 день			52,72	54,209	191,782	1394,693	0,99	49,71	0,23	7,15	574,65	890,26	221,61	15,02

50,165 / 30,684 / 125,82 / 1394,7