

## Примерное меню - 10 дней

### День 1

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/60	Морковь с растительным маслом	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
82	1/250	Борщ на курином бульоне с капустой и картофелем	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
293	1/80/30	Птица тушенная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
342	1/200	Компот из сухофруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб р/пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>27,25</b>	<b>16,17</b>	<b>71,19</b>	<b>594,26</b>	<b>97,36</b>	<b>72,94</b>	<b>358,58</b>	<b>4,71</b>	<b>43</b>	<b>0,21</b>	<b>1,8</b>	<b>73,915</b>

### День 2

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	1/60	Свекла с маслом, т/о	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
101	1/250	Суп картофельный с крупой	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25
145	1/150	Картофель тушенный	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
234	1/80	Рыба тушенная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб р/пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>20,28</b>	<b>19,35</b>	<b>76,64</b>	<b>584,12</b>	<b>100,16</b>	<b>74,59</b>	<b>114,48</b>	<b>2,68</b>	<b>0,05</b>	<b>0,22</b>	<b>0,96</b>	<b>43,18</b>

### День 3

№	Выход	Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич	Минеральные вещества				Витамины			
---	-------	--------------	-------	------	----------	-----------	----------------------	--	--	--	----------	--	--	--

реп		блю				еская	Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
20	1/40	Лук нарезной с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
104,11	1/250	Суп картофельный на мясо/ костном бульоне с крупой	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
143	1/200	Рагу овощное с мясом	2,4	4,4	10,3	178	42	32	90	1,2	0	0,15	1,6	2,5
388	1/200	Компот из сухофруктов	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб р/пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>12,35</b>	<b>13,95</b>	<b>60,72</b>	<b>549,88</b>	<b>100,81</b>	<b>99,89</b>	<b>303,07</b>	<b>4,05</b>	<b>8,8</b>	<b>12,65</b>	<b>2,26</b>	<b>187,04</b>

#### День 4

№ реп	Выход	Наименование блю	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
23	1/60	Капуста нарезная с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
96	1/250	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
291	1/230	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>21,16</b>	<b>30,75</b>	<b>96,53</b>	<b>648,18</b>	<b>88,31</b>	<b>62,58</b>	<b>166,11</b>	<b>3,04</b>	<b>3,85</b>	<b>12,51</b>	<b>2,2</b>	<b>36,4</b>

#### День 5

№ реп	Выход	Наименование блю	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	Р	Fe	А	В	РР	С
76														
87	1/40	Свекла отварная дольками	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
302	1/250/10	Щи из свежей капусты с курицей	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
229	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
343	1/80	Печень по строганвски	13,87	7,85	6,53	150	52,11	59,71	238,46	0,96	0,01	0,1	0	3,35
	1/200	Компот из сухофруктов	1	0	18	107	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб р/пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итог</b>			<b>25,82</b>	<b>20,04</b>	<b>89,82</b>	<b>648,08</b>	<b>128,59</b>	<b>118,81</b>	<b>487,06</b>	<b>8,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,27</b>	<b>0,53</b>	<b>97,32</b>

День 6

№ реп	Выход	Наименование блюد	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73														
102	1/25	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
259	1/250	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
349	1/230	Жаркое по домашнему(с картошкой)	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	3,37	4,03	0	0	0	8,71
	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб р/пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>36,67</b>	<b>18,23</b>	<b>76,48</b>	<b>681,83</b>	<b>113,93</b>	<b>135,11</b>	<b>154,05</b>	<b>7,11</b>	<b>0,27</b>	<b>0,06</b>	<b>0,46</b>	<b>33,21</b>

День 7

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63														
102	1/60	Морковь с растительным маслом	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
246	1/250	Свекольник на костном бульоне	9,27	8,64	14,6	173,96	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
302	1/50/30	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
349	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб р/пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>25,92</b>	<b>13,05</b>	<b>69,73</b>	<b>535,62</b>	<b>98,65</b>	<b>92,09</b>	<b>191,89</b>	<b>3,64</b>	<b>0,04</b>	<b>0,09</b>	<b>0,46</b>	<b>19,68</b>

День 8

№

реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14														
108-109	1/40	Лук нарезной с растительным маслом	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
287	1/250	Суп картофельный с клецками на мясокостном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
388	1/200/30	Ленивые голубцы в соусе	23,38	21,25	44,61	451,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0	0	0
	1/200	Компот из сухофруктов	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб р/пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>32,17</b>	<b>26,93</b>	<b>96,74</b>	<b>793</b>	<b>122,26</b>	<b>128,18</b>	<b>377,91</b>	<b>6,39</b>	<b>60,23</b>	<b>0,09</b>	<b>0,44</b>	<b>168,81</b>

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73														
82	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
203	1/250	Борщ с капустой на мясом бульоне	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
268	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
349	1/80/30	Котлета мясная (из мяса говядины) с соусом	18,8	14,1	12,5	191	14,3	5,3	17,1	0,1	0,04	0,03	1,6	3,2
	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб р/ пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	<b>Итого</b>		<b>30,06</b>	<b>24,57</b>	<b>206,95</b>	<b>730,58</b>	<b>109,13</b>	<b>86,66</b>	<b>286,83</b>	<b>3,14</b>	<b>0,08</b>	<b>0,2</b>	<b>3,37</b>	<b>32,195</b>

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76														
113/114	1/60	Капуста нарезная с растительным маслом	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10

302	1/250	Суп с макаронными изделиями	2,21	5,06	11,92	120,25	19,7	0,3	0,5	0,58	0,02	0,05	0,015	0,5
234	1/150	Гороховое пюре	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
349	1/80	Рыба тушеная	11,5	8,8	12	102	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб р/пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>23,51</b>	<b>21,16</b>	<b>97,22</b>	<b>656,55</b>	<b>100,52</b>	<b>57,9</b>	<b>228,6</b>	<b>6,73</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>0,505</b>	<b>19</b>



