

## Перспективное меню на 10 дней

Возраст с 12 лет и старше.

№	наименование блюд	Выход,г	Цена	белки	жиры	углеводы	К	С	В1	В2	С	Эц калл			
<b>1 ДЕНЬ. Завтрак</b>															
173	Каша вязкая из пшенной крупы	210	20,49	8,31	13,12	37,63	291,54	149,62	1,73	0,18	0,17	0,96	312		
	Молоко	200	49,52	5,8	5	9,6	0	0	0	0	0	0	120		
15	Сыр	30	16,8	7,89	7,98		30	300	16,5	180	0,21	0,01	0,11	103	
382	Какао с молоком	200	14,3	3,17	2,68	15,95	146,34	125,78	14	90	0,134	0,044	0,156	148,25	
0	Хлеб пшеничный	40	2,71	2,37	0,3	14,49		6,9	9,9	26,1	0,33	0,03		70,14	
0	Хлеб ржаной	30	1,8	1,12	0,22	9,88		4,6	5	21,2	0,62	0,024		68,97	
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>105,62</b>	<b>28,66</b>	<b>29,3</b>	<b>87,55</b>	<b>467,88</b>	<b>586,9</b>	<b>116,22</b>	<b>552,28</b>	<b>3,024</b>	<b>0,288</b>	<b>0,436</b>	<b>2,47</b>	<b>822,36</b>
<b>2 ДЕНЬ. Завтрак</b>															
203	Макароны отварные	200	12,64	7,6	8,1	42,64	52,2	17	11,4	52,6	1,14	0,08	0,04		260,95
255	Печень по-строгановски	100	37	13,26	11,23	3,52	203,9	33,24	17,47	239,32	5	0,2	145,02	8,45	185
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03	60
0	Хлеб ржаной	20	1,8	1,12	0,22	9,88		4,6	5	21,2	0,62	0,024			45,98
0	Хлеб пшеничный	30	2,71	2,37	0,3	14,49		6,9	9,9	26,1	0,33	0,03			70,14
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>56,37</b>	<b>24,42</b>	<b>19,87</b>	<b>85,53</b>	<b>264,7</b>	<b>72,84</b>	<b>45,17</b>	<b>342,02</b>	<b>7,37</b>	<b>0,334</b>	<b>145,06</b>	<b>8,48</b>	<b>622,07</b>
<b>3 ДЕНЬ. Завтрак</b>															
171	Рис отварной	200	18,1	4,35	4,24	45,75	63,39	18,28	32,54	94,11	0,68	0,035	0,028		302,5
153	Рыба тушеная в сметанном соусе	140	42,4	15,42	13,47	5,61	0	0	23,32	0	3,96	0,27	0,57	1,39	205,32
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03	60
0	Хлеб ржаной	20	1,8	1,12	0,22	9,88		4,6	5	21,2	0,62	0,024			45,98
0	Хлеб пшеничный	30	2,71	2,37	0,3	14,49		6,9	9,9	26,1	0,33	0,03			70,14
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>67,23</b>	<b>23,33</b>	<b>18,25</b>	<b>90,73</b>	<b>71,99</b>	<b>40,88</b>	<b>72,16</b>	<b>144,21</b>	<b>5,87</b>	<b>0,359</b>	<b>0,598</b>	<b>1,42</b>	<b>683,94</b>
<b>4 ДЕНЬ. Завтрак</b>															
259	Жаркое по-домашнему	250	85,1	23,14	25,87	23,69	1186	43,57	60,69	293,93	5,51	0,17	0,24	9,66	421,43
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03	60
0	Хлеб ржаной	20	1,8	1,12	0,22	9,88		4,6	5	21,2	0,62	0,024			45,98
0	Хлеб пшеничный	30	2,71	2,37	0,3	14,49		6,9	9,9	26,1	0,33	0,03			70,14
338	Яблоко	150	23,05	0,4	0,4	9,8	16	9	2,2	10	0	0	0	10	94
	<b>Итого</b>	<b>650</b>	<b>114,88</b>	<b>27,1</b>	<b>26,81</b>	<b>72,86</b>	<b>1210,6</b>	<b>75,17</b>	<b>79,19</b>	<b>354,03</b>	<b>6,74</b>	<b>0,224</b>	<b>0,24</b>	<b>19,69</b>	<b>691,55</b>
<b>5 ДЕНЬ. Завтрак</b>															
199	Пюре из гороха	200	10,86	17,31	9,19	44,5	761,6	120,27	78,3	270,58	5,95	0,62	0,13		323,81
268	Котлета из говядины	105	41,7	16,38	20,58	14,125	195,42	41,94	55,78	187,3	2,79	0,08	0,145	0,34	307,36
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03	60
0	Хлеб ржаной	20	1,8	1,12	0,22	9,88		4,6	5	21,2	0,62	0,024			45,98
0	Хлеб пшеничный	30	2,71	2,37	0,3	14,49		6,9	9,9	26,1	0,33	0,03			70,3
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>59,29</b>	<b>37,25</b>	<b>30,31</b>	<b>97,995</b>	<b>965,62</b>	<b>184,81</b>	<b>150,38</b>	<b>507,98</b>	<b>9,97</b>	<b>0,754</b>	<b>0,275</b>	<b>0,37</b>	<b>807,45</b>



**6 ДЕНЬ. Завтрак**

173	Каша овсяная из "Геркулеса"	210	20,34	8,31	13,12	37,63	291,54	149,62	70,82	234,98	1,73	0,18	0,17	0,96	326,45
379	Кофейный напиток	200	14,3	3,17	2,68	15,95	146,34	125,78	14	90	0,134	0,044	0,156	1,3	125,75
15	Сыр	30	16,8	7,89	7,98		30	300	16,5	180	0,21	0,01	0,11	0,21	103
209	Яйцо варёное	40	16,33	5,08	4,6	0,28	56	22	4,8	76,8	1	0,03	0,18		63
0	Хлеб пшеничный	40	2,71	2,37	0,3	14,49		6,9	9,9	26,1	0,33	0,03			70,3
0	Хлеб ржаной	20	1,8	1,12	0,22	9,88		4,6	5	21,2	0,62	0,024			45,98
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>72,28</b>	<b>27,94</b>	<b>28,9</b>	<b>78,23</b>	<b>523,88</b>	<b>608,9</b>	<b>121,02</b>	<b>629,08</b>	<b>4,024</b>	<b>0,318</b>	<b>0,616</b>	<b>2,47</b>	<b>734,48</b>

**7 ДЕНЬ. Завтрак**

244	Плов из говядины	250	54,7	18,6	21,9	47,5	352,5	18,8	55,37	249,38	2,88	0,08	0,17	0,68	495
252	Компот из вишни	200	10,48	0,32	0,08	28,2	94,2	20,56	11,06	11,2	0,792	0,004	0,004	2,7	116,6
	Сок фруктовый	200	39	0,07	0,01	15,31	3,75	6,8		0,02	3,5	6,82	13,96		45,8
0	Хлеб ржаной	20	1,8	1,12	0,22	9,88		4,6	5	21,2	0,62	0,024			45,98
0	Хлеб пшеничный	30	2,71	2,37	0,3	14,49		6,9	9,9	26,1	0,33	0,03			70,14
<b>Итого</b>		<b>700</b>	<b>108,69</b>	<b>22,48</b>	<b>22,51</b>	<b>115,38</b>	<b>450,45</b>	<b>57,66</b>	<b>81,33</b>	<b>307,9</b>	<b>8,122</b>	<b>6,958</b>	<b>14,134</b>	<b>3,38</b>	<b>773,52</b>

**8 ДЕНЬ. Завтрак**

171	Гречка отварная	200	14,73	11,44	6,6	51,71	310,13	29,19	163,9	243,4	5,5	0,25	0,133		350
262	Сердце в сметанном соусе	100	38	13,08	9,18	2,85	249,2	27,53	23,32	181,35	3,96	0,27	0,57	1,39	152
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28			0,03	60
0	Хлеб ржаной	20	1,8	1,12	0,22	9,88		4,6	5	21,2	0,62	0,024			45,98
0	Хлеб пшеничный	30	2,71	2,37	0,3	14,49		6,9	9,9	26,1	0,33	0,03			70,14
<b>Итого</b>		<b>550</b>	<b>59,46</b>	<b>28,08</b>	<b>16,32</b>	<b>93,93</b>	<b>567,93</b>	<b>79,32</b>	<b>203,52</b>	<b>474,85</b>	<b>10,69</b>	<b>0,574</b>	<b>0,703</b>	<b>1,42</b>	<b>678,12</b>

**9 ДЕНЬ. Завтрак**

203	Макаронь отварные	200	12,64	6,64	4,4	37,3	44,5	14,26	10,05	44,86	1,004	0,023	0,13		260,95
260	Гуляш из говядины	100	53,5	14,55	16,79	2,89	311,5	21,81	22,03	154,15	3,06	0,03	0,1	0,92	221
71	Огурец свежий	50	10,33	0,35	0,05	0,95	98	8,5	7	15	0,25	0,02	0,01	2,45	6
377	Чай с лимоном	200	3,66	0,13	0,02	15,2	21,3	14,2	2,4	4,4	0,36			2,83	62
0	Хлеб ржаной	20	1,8	1,12	0,22	9,88		4,6	5	21,2	0,62	0,024			45,98
0	Хлеб пшеничный	30	2,71	2,37	0,3	14,49		6,9	9,9	26,1	0,33	0,03			70,14
<b>Итого</b>		<b>600</b>	<b>84,64</b>	<b>25,16</b>	<b>21,78</b>	<b>80,71</b>	<b>475,3</b>	<b>70,27</b>	<b>56,38</b>	<b>265,71</b>	<b>5,624</b>	<b>0,127</b>	<b>0,24</b>	<b>6,2</b>	<b>666,07</b>

**10 ДЕНЬ. Завтрак**

128	Картофельное пюре	200	34,21	3,77	8,5	21,98	778,68	50,13	33,57	105,5	1,25	0,175	0,14	21,81	201,1
243	Сосиска отварная	60	34,2	5,5	15,55	0,25	111,5	18,5	10	81	0,9	0,09	0,08	0	178,91
0	Хлеб ржаной	30	1,8	1,68	0,33	14,82		6,9	7,5	31,8	0,93	0,036			68,97
	Хлеб пшеничный	30	2,71	2,37	0,3	14,49		6,9	9,9	26,1	0,33	0,03			70,14
376	Чай с сахаром	200	2,22	0,07	0,02	15	8,6	11,1	1,4	2,8	0,28	0,174	0,08	0,03	60

<b>Итого</b>		<b>520</b>	<b>75,14</b>	<b>13,39</b>	<b>24,7</b>	<b>66,54</b>	<b>898,78</b>	<b>93,53</b>	<b>62,37</b>	<b>247,2</b>	<b>3,69</b>	<b>0,505</b>	<b>0,3</b>	<b>21,84</b>	<b>579,12</b>
<b>В среднем за 10 дней</b>		<b>596,5</b>	<b>80,36</b>	<b>25,781</b>	<b>23,875</b>	<b>86,9455</b>	<b>589,713</b>	<b>187,03</b>	<b>98,774</b>	<b>382,53</b>	<b>6,5124</b>	<b>1,0441</b>	<b>16,26</b>	<b>6,774</b>	<b>705,868</b>

Используемая литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
Сборник технических нормативов. Москва Дели плюс 2015. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.