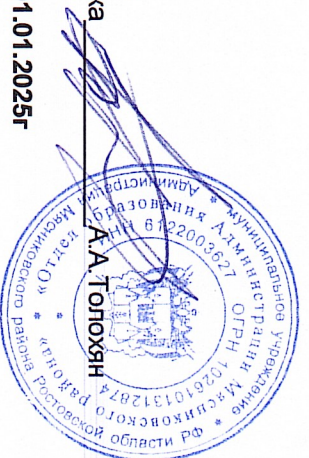


**Примерное 10-дневное меню на зимне-весенний период с 01.01.2025г**

Согласовано:  
И.О.начальника



День 1	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
завтрак:	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	267
	Каша пшениная вязкая	100	4,24	3,84	18,58	125,8	0,62	225
	Салат из капусты с раст.маслом	30	0,576	3,024	2,367	39,07	14,5	12
	Бутерброд с сыром и маслом	45	6,9	9	10	149	0,1	63
	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5	136
2-й завтрак:	Раженка	150	4,35	3,75	6	75,8	1,05	470
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>515</b>	<b>30,166</b>	<b>26,509</b>	<b>46,997</b>	<b>489,63</b>	<b>20,77</b>	
обед:	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,8	0,4	127
	Вермишель с маслом	100	3,7	3,3	19,7	123	0	256
	Сосиски отварные	60	9,6	13,2	0,072	147	25,8	99
	Свекла тушеная	40	0,652	1,2	3,268	27,42	0,508	61
	Хлеб пшенич	70	5,32	0,56	34,44	163,8	0	573
	Сок	125	0,625	0,125	12,625	53,75	2,5	501
	<b>Итого за обед</b>	<b>595</b>	<b>25,817</b>	<b>21,005</b>	<b>82,725</b>	<b>612,77</b>	<b>29,208</b>	
полдник	Вареники ленивые	100	12,7	7,9	13,8	177	0,2	289
	Кофейн.напит.с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
	Вафли	12	0,3504	0,4	9,3	42,5	0	152
	<b>Итого за полдник</b>	<b>292</b>	<b>15,5704</b>	<b>10,55</b>	<b>35,34</b>	<b>298,7</b>	<b>0,83</b>	
Итого за перв. день	<b>Итого за День</b>	<b>1402</b>	<b>71,5534</b>	<b>58,064</b>	<b>165,062</b>	<b>1401,1</b>	<b>50,808</b>	



День 2	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
завтрак:	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	205	7,16	8,48	29,14	221,6	7,6	234
	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69
	Кисель из концентрата	150	0	0	11,25	45	0	484
2-й завтрак:	Бананы	100	0,5	1,5	21	96	10	156
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>9,26</b>	<b>20,98</b>	<b>71,39</b>	<b>508,6</b>	<b>17,6</b>	
обед:	Щи со сметаной	200	1,68	1,3	7,38	49,32	19,74	32
	Каша рассып.гречнев.	90	5,11	3,82	22,62	145,3	0	202
	Курица отварная	80	17,808	11,368	0	185	1,072	110
	Салат из моркови и яблок	40	0,4	2,44	3	35,6	2,16	22
	Хлеб пшенич	60	5,32	0,48	29,52	140,4	0	573
	Компот из смеси сухофр	150	0,45	0,075	15,08	63	0,15	495
	<b>Итого за обед</b>	<b>620</b>	<b>30,768</b>	<b>19,483</b>	<b>77,6</b>	<b>618,62</b>	<b>23,122</b>	
полдник	Рыба запеч. с картоф.по-русски	100	9,99	8,61	12,48	169,27	7,36	91
	Хлеб пшенич	10	0,76	0,08	4,92	23,4	0	573
	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5	136
	Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,25	0	582
	<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>20,875</b>	<b>12,455</b>	<b>38,31</b>	<b>291,88</b>	<b>11,86</b>	
Итого за впол. день	<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>60,903</b>	<b>52,918</b>	<b>187,3</b>	<b>1419,1</b>	<b>52,582</b>	



День 3	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
завтрак:	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	79
	Морковь тушеная	90	4,11	3,98	8,91	88,002	4,5	407
	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
2-й завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>16,81</b>	<b>26,85</b>	<b>46,28</b>	<b>493,932</b>	<b>12,85</b>	
обед:	Суп с крупой и томатом	200	2,5	4,14	11,92	95	0,48	125
	Гуляш из отварн.говядины	100	20	19,5	3,3	258	0	327
	Пюре картофельное	100	2,7	4	5,8	70	2,4	377
	Хлеб пшенич	60	5,32	0,48	29,52	140,4	0	573
	Компот из смеси сухофр	150	0,45	0,075	15,08	63	0,15	495
	<b>Итого за обед:</b>	<b>610</b>	<b>30,97</b>	<b>28,195</b>	<b>65,62</b>	<b>626,4</b>	<b>3,03</b>	
полдник	Макарон.издел.запечен.с сыром	150	7,725	9,3	30,9	238,5	0	261
	Чай с молоком	150	1,2	0,98	8,63	48	0,3	460
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>8,925</b>	<b>10,28</b>	<b>39,53</b>	<b>286,5</b>	<b>0,3</b>	
Итого за трехий день	<b>Итого за День</b>	<b>1415</b>	<b>56,705</b>	<b>65,325</b>	<b>151,43</b>	<b>1406,832</b>	<b>16,18</b>	



День 4	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал	Витамин С	№ рецептуры	
завтрак:	Дйло вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	267	
	Каша перловая рассыпчат	100	2,86	3,12	20	119,52	0	207	
	Салат витаминный с раст.маслом	30	0,342	2,15	2,36	30,27	5,7	7	
	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69	
	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5	136	
	2-й завтрак:	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,8	1,05	470
	Итого за завтрак:		<b>505</b>	<b>23,252</b>	<b>26,915</b>	<b>48,41</b>	<b>471,55</b>	<b>11,25</b>	
	обед:	Борщ с картофелем на мясном бульоне	200	1,88	3,62	7,64	70,6	6,7	94
		Тефтели из говядины	80	12,496	10,8	4,872	168,984	0,96	107
		Каша пшениц.вязкая	100	4,2	3,3	18,9	122,7	6,2	223
		Зелен.горошек отварной с маслом	30	1,53	1,79	2,53	32,43	7,58	3
		Хлеб пшенич	70	5,32	0,56	34,44	163,8	0	573
Сок		125	0,625	0,125	12,625	53,75	2,5	501	
Итого за обед:			<b>605</b>	<b>26,051</b>	<b>20,195</b>	<b>81,007</b>	<b>612,264</b>	<b>23,94</b>	
полдник		Вагуплка с творогом и фрукт.фаршем	80	8,384	8,72	26,488	229,84	0,04	140
		Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	1,17	395
		Итого за полдник:	<b>280</b>	<b>11,504</b>	<b>11,38</b>	<b>40,668</b>	<b>323,18</b>	<b>1,21</b>	
Итого за четверть		Итого за день	<b>1390</b>	<b>60,807</b>	<b>58,49</b>	<b>170,085</b>	<b>1406,994</b>	<b>36,4</b>	



День5	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:	Пудинг творожный с манной крупы и изюмом запеченный	120	15,31	10,67	16,58	230,1	0,47	83
	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,7	462
2-й завтрак:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>455</b>	<b>20,61</b>	<b>24,97</b>	<b>50,18</b>	<b>514,1</b>	<b>8,17</b>	
обед:	Суп-лапша домашняя	200	4,28	1,12	11,86	74,6	4	110
	Плов из отварной птицы	160	16	14,78	26,768	304	0,416	304
	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,17	2,85	33
	Хлеб пшенич	60	5,32	0,48	29,52	140,4	0	573
	Компот из смеси сухофр	150	0,45	0,075	15,08	63	0,15	495
	<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>26,48</b>	<b>18,285</b>	<b>85,738</b>	<b>610,17</b>	<b>7,416</b>	
полдник	Котлеты рыбные любительские	80	17,88	2,488	4,768	109,304	0,496	88
	Картофель отварной запечен.с маслом	60	1,416	1,71	9,198	69,38	6,504	57
	Хлеб пшенич	10	0,76	0,08	4,92	23,4	0	573
	Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5	136
	Сухари	15	1,27	1,62	10	59,7	0	579
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>315</b>	<b>30,326</b>	<b>8,193</b>	<b>38,636</b>	<b>298,744</b>	<b>11,5</b>	
Итого за пятницу	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>77,416</b>	<b>51,448</b>	<b>174,554</b>	<b>1423,014</b>	<b>27,086</b>	



День	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал	Витамин С	№ рецептуры	
День 6	завтрак:								
		Дйпо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	267
		Рис припущенный	100	2,43	2,87	24,45	133,3	0	316
		Салат из моркови	30	0,36	1,8	3,36	31,2	5,88	21
		Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69
		Чай с сахаром	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5	136
	2-й завтрак:	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75,8	1,05	470
		<b>Итого за завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>22,84</b>	<b>26,315</b>	<b>53,86</b>	<b>486,26</b>	<b>11,43</b>	
	обед:								
		Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	7,08	39
		Макаронные изд.отварные	100	3,7	3,3	19,7	123	0	256
	Соуски отварные	60	9,6	13,2	0,072	147	25,8	99	
	Капустя тушеная	40	0,8	1,36	3,04	27,6	4,68	380	
	Хлеб пшенич	70	5,32	0,56	34,44	163,8	0	573	
	Сок	125	0,625	0,125	12,625	53,75	2,5	501	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>595</b>	<b>22,465</b>	<b>20,165</b>	<b>83,077</b>	<b>607,23</b>	<b>40,06</b>		
полдник									
	Запеканка из творога	120	19,08	9,24	18	232,8	0	279	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17	395	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>21,888</b>	<b>11,634</b>	<b>30,762</b>	<b>316,806</b>	<b>1,17</b>		
Итого за шестой	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>67,193</b>	<b>58,114</b>	<b>167,699</b>	<b>1410,296</b>	<b>52,66</b>		



День	7	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:		Сельдь с луком (рыба с/м запеч)	60	7,428	7,218	1,2	99,546	1,32	28
		Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	94,9	12,6	14
		Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	70,8	4,2	150
		Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69
		Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	0	457
2-й завтрак:		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>12,628</b>	<b>26,913</b>	<b>47,935</b>	<b>483,746</b>	<b>25,12</b>	
обед:		Суп харчо	200	6,36	7,52	9,76	132,2	0,52	109
		Котлеты,рублен.из птицы с соусом	70	8,47	6,79	6,86	122,5	0,28	374
		Каша перловая вязкая	80	2,64	2,56	13,04	85,84	0,24	216
		Салат из капусты и моркови с раст.маслом	45	0,74	3,19	2,21	40,85	11,59	13
		Хлеб пшенич	70	5,32	0,56	34,44	163,8	0	573
		Компот из сухофр	150	0,45	0,075	15,08	63	0,15	495
		<b>Итого за обед:</b>	<b>615</b>	<b>23,98</b>	<b>20,695</b>	<b>81,39</b>	<b>608,19</b>	<b>12,78</b>	
полдник		Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	274
		Какао с молоком	200	4,67	4	19,2	131,87	1,78	397
		<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>9,72</b>	<b>13,63</b>	<b>52,72</b>	<b>309,57</b>	<b>2,05</b>	
Итого за седьмой		<b>Итого за День</b>	<b>1390</b>	<b>46,328</b>	<b>61,238</b>	<b>182,045</b>	<b>1401,506</b>	<b>39,95</b>	



День	8	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
завтрак:		Омлет натур. с сыром	80	9,3	12,4	1,5	155	0,2	275
		Салат из отварной свеклы	100	1,3	6,1	7,3	89	4,7	27
		Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69
		Напит. кофейн. с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	0,63	465
2-й завтрак:		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>495</b>	<b>15,12</b>	<b>32,15</b>	<b>40,84</b>	<b>513,2</b>	<b>12,53</b>	
обед:		Суп с макарон.издел.	200	2,32	3,32	9,76	78,2	3,04	129
		Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	15	328
		Хлеб пшенич	70	5,32	0,56	34,44	163,8	0	573
		Компот из сухофр	150	0,45	0,075	15,08	63	0,15	495
		<b>Итого за обед:</b>	<b>620</b>	<b>26,89</b>	<b>18,255</b>	<b>85,08</b>	<b>612</b>	<b>18,19</b>	
полдник		Суп молочный с крупой	180	4,32	0,45	14,8	117	4,32	140
		Кисель из яблок	100	0,08	0,08	12,39	80,95	1,208	336
		Пряник	25	1,475	1,117	18,75	91,5	0	581
		<b>Итого за полдник:</b>	<b>305</b>	<b>5,875</b>	<b>1,647</b>	<b>45,94</b>	<b>289,45</b>	<b>5,528</b>	
Итого за восьмой		<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>47,885</b>	<b>52,052</b>	<b>171,86</b>	<b>1414,65</b>	<b>36,248</b>	



день	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
9								
завтрак:	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
	Йогурт вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	267
	Каша гречневая вязкая	120	5,22	4,5	18,85	136,62	0,35	213
	Кукуруза консервированная	50	1,5	1,9	2,65	33,5	1	157
	Бутерброд с маслом	35	1,6	11	10	146	0	69
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,975	28,5	0	457
2-й завтрак:	Бананы	100	0,5	1,5	21	96	10	156
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>495</b>	<b>13,07</b>	<b>24,725</b>	<b>60,875</b>	<b>514,62</b>	<b>13,05</b>	<b>0</b>
обед:	Борщ на мясном бульоне	200	1,04	3,5	4,8	54,8	5,72	93
	Мясо тушеное(говядина)	100	1,6	15	5	219	1,6	321
	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	80	1,83	1,64	18,09	94,48	0,217	211
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	163,8	0	573
	Компот из сухофруктов	150	0,45	0,075	15,08	63	0,15	495
	<b>Итого за обед:</b>	<b>600</b>	<b>24,64</b>	<b>20,775</b>	<b>77,41</b>	<b>595,08</b>	<b>7,687</b>	<b>0</b>
полдник	Сырники из творога, запеченные	120	18,96	6,36	21,48	218,4	0,24	286
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,9	1,26	470
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>24,18</b>	<b>10,86</b>	<b>28,68</b>	<b>309,3</b>	<b>1,5</b>	
<b>Итого за девятидневный</b>	<b>Итого за день</b>	<b>1395</b>	<b>61,89</b>	<b>56,36</b>	<b>166,965</b>	<b>1419</b>	<b>22,237</b>	<b>0</b>



День	10	Наименование блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:		Каша манная вязкая	205	7,38	6,52	35,4	229,6	1,28	214
		Бутерброд с сыром и маслом	45	6,9	9	10	149	0,1	63
		Кисель из сока	150	0,3	0,045	16,65	67,5	0,3	485
2-й завтрак:		Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	7	82
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,98</b>	<b>15,965</b>	<b>71,85</b>	<b>490,1</b>	<b>8,68</b>	
Обед:		Суп с клецками на курином бульоне	200	7,16	7,66	6	121,6	4,46	123
		Каша рассыпч. (пшенич.) с луком	70	3,864	3,521	0,91	125,39	0,544	325,1
		Пицца тушеная	100	11,77	10,78	2,93	155,83	0,01	301
		Салат из свеклы и моркови	30	0,42	1,83	2,28	27,3	2,31	26
		Хлеб пшенич	60	4,56	0,48	29,52	140,4	0	573
		Компот из сухофр	150	0,45	0,075	15,08	63	0,15	495
		<b>Итого за обед:</b>	<b>610</b>	<b>28,224</b>	<b>24,346</b>	<b>56,72</b>	<b>633,52</b>	<b>7,474</b>	
Полдник		Рыба запеченная	80	10,896	5,96	7,784	128	0,64	254
		Пюре картофельное	70	1,89	2,8	4,06	49	1,68	377
		Чай с сахаром	150	9,000	2,295	9,75	36,96	4,500	136
		Бутерброд с повидлом	22,5	0,8	1,9	11,7	67	0,05	72
		<b>Итого за полдник:</b>	<b>322,5</b>	<b>22,586</b>	<b>12,955</b>	<b>33,294</b>	<b>280,96</b>	<b>6,87</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1432,5</b>	<b>65,79</b>	<b>53,266</b>	<b>161,864</b>	<b>1404,58</b>	<b>23,024</b>	

Всего за 10 дней

1399,95

61,64704

56,7275

169,8864

1410,7072

35,7175



За 10-дней	Объем пори	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витам.С
за день	515	30,166	26,509	46,997	489,63	20,77
	490	9,26	20,98	71,39	508,6	17,6
	505	16,81	26,85	46,28	493,932	12,85
	505	23,252	26,915	48,41	471,55	11,25
	455	20,61	24,97	50,18	514,1	8,17
	505	22,84	26,315	53,86	486,26	11,43
	505	12,628	26,913	47,935	483,746	25,12
	495	15,12	32,15	40,84	513,2	12,53
	495	13,07	24,725	60,875	514,62	13,05
	500	14,98	15,965	71,85	490,1	8,68
<b>Итого за завтрак</b>	<b>497</b>	<b>17,8736</b>	<b>25,2292</b>	<b>53,8617</b>	<b>496,5738</b>	<b>14,145</b>
	595	25,817	21,005	82,725	612,77	29,208
	620	30,768	19,483	77,6	618,62	23,122
	610	30,97	28,195	65,62	626,4	3,03
	605	26,051	20,195	81,007	612,264	23,94
	600	26,48	18,285	85,738	610,17	7,416
	595	22,465	20,165	83,077	607,23	40,06
	615	23,98	20,695	81,39	608,19	12,78
	620	26,89	18,255	85,08	612	18,19
	600	24,64	20,775	77,41	595,08	7,687
	610	28,224	24,346	56,72	633,52	7,474
<b>Итого за обед</b>	<b>607</b>	<b>26,6285</b>	<b>21,1399</b>	<b>77,6367</b>	<b>613,6244</b>	<b>17,2907</b>
	292	15,5704	10,55	35,34	298,7	0,83
	275	20,875	12,455	38,31	291,88	11,86
	300	8,925	10,28	39,53	286,5	0,3
	280	11,504	11,38	40,668	323,18	1,21
	315	30,326	8,193	38,636	298,744	11,5
	300	21,888	11,634	30,762	316,806	1,17
	270	9,72	13,63	52,72	309,57	2,05
	305	5,875	1,647	45,94	289,45	5,528
	300	24,18	10,86	28,68	309,3	1,5
	322,5	22,586	12,955	33,294	280,96	6,87
<b>Итого за полдник</b>	<b>295,95</b>	<b>17,14494</b>	<b>10,3584</b>	<b>38,388</b>	<b>300,509</b>	<b>4,2818</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>1399,95</b>	<b>61,64704</b>	<b>56,7275</b>	<b>169,8864</b>	<b>1410,7072</b>	<b>35,7175</b>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390187

Владелец Бабасинян Елена Хукасовна

Действителен с 04.04.2024 по 04.04.2025