

## Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12 и старше.

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Пудинг из творога	г	200	32	33,6	31,8	401,3	313
	Масло сливочное(порционное)	г	10	0,2	14,5	0,3	132,2	100
	Сыр порционный	г	15	3,84	5,2	0	68,6	100
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,5	0	15	60	493
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>455</b>	<b>38,04</b>	<b>53,88</b>	<b>57,38</b>	<b>645,9</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат овощной с яблоком	г	100	4,1	15,2	13	125	28
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	250	3,1	5,5	16,3	151,2	144
	Шницель из курицы припущенный	г	100	15,8	10,9	9,6	215,6	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	9,6	8,8	38,2	275,3	237
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	40	0,3	1,8	12,8	95	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>900</b>	<b>31,28</b>	<b>27,36</b>	<b>127,1</b>	<b>901,4</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	1	0	0	110	518
	Зефир	г	100	0,5	21,6	71,2	245	промыш.
	Яблоко(поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	36,6	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>2,3</b>	<b>21,8</b>	<b>78,7</b>	<b>391,6</b>	
<b>2 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>71,62</b>	<b>103,04</b>	<b>263,18</b>	<b>1938,9</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Омлет натуральный	г	200	20,28	28,76	5,19	360,93	301
	Масло шоколадное порциями	г	15	0,1	8,2	0,1	93,5	478
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	15,5	78,6	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>26,98</b>	<b>41,32</b>	<b>45,79</b>	<b>677,03</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из редиса с огурцом, яйцом	г	100	1,4	7,9	7,6	101,6	9
	Борщ с капустой и картофелем и курицей	г	250	3,6	6,4	11,8	159,6	128
	Курица в соусе	г	110	26,3	15,2	5,5	286,6	403
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	7,5	6,9	31,1	196	291
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0,3	0,1	17,2	86,5	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>890</b>	<b>42,58</b>	<b>37,44</b>	<b>93,68</b>	<b>937</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок абрикосовый	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	100	2,06	13,2	47,4	225,6	промышл
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	94	промышл
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>5,66</b>	<b>16,6</b>	<b>64,4</b>	<b>397,6</b>	
<b>3 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>75,22</b>	<b>95,36</b>	<b>203,87</b>	<b>2011,63</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	Биточки из курицы	г	110	14,6	10,8	9,8	224,3	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	7,5	6,9	31,1	196	291
	Сыр порционный	г	20	5,12	6,93	0	91,46	100

	Чай с сахаром	г	200	0,1	0	15	60	493
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>32,32</b>	<b>26,64</b>	<b>71,5</b>	<b>655,96</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные	г	100	1,1	1	3	75,9	106
	Суп с крупой	г	250	20,63	14,25	0,55	212,5	155
	Котлета рыбная	г	100	15,6	4,1	11,3	201,9	345
	Картофельное пюре	г	180	6,9	7	31,2	168,8	173
	Компот из кураги	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>890</b>	<b>49,51</b>	<b>27,77</b>	<b>88,75</b>	<b>873</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко 3,2%	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	100	5,3	16,2	49,2	205,3	промышл
	Банан	г	100	1,5	0,5	21	96	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>7,8</b>	<b>16,7</b>	<b>70,2</b>	<b>411,3</b>	
<b>4 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>89,63</b>	<b>71,11</b>	<b>171,9</b>	<b>1940,26</b>	
	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	200	12	18,6	41,2	356,2	247
	Оладьи с повидлом 180/20	г	150	15,47	15,31	95,05	435	537
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>32,17</b>	<b>37,19</b>	<b>162,43</b>	<b>922,6</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	0,9	5,1	3,6	112,3	19
	Суп картофельный с фрикадельками	г	250	2,13	2,88	14,75	229,63	149
	Рагу из птицы	г	280	16,1	17,5	17,9	386,9	407
	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,32	0,24	6,8	36,2	110
	Батон нарезной	г	20	3	1,06	12,4	78,6	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>870</b>	<b>24,15</b>	<b>27,08</b>	<b>78,25</b>	<b>940,63</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок яблочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл.
	Печенье овсяное	г	100	4,5	15,2	49,3	143	промышл.
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	38	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>8,1</b>	<b>18,6</b>	<b>66,3</b>	<b>259</b>	
<b>день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>64,42</b>	<b>82,87</b>	<b>306,98</b>	<b>2122,23</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>5 день</b>
	Кнели из кур	г	110	17,6	17,6	8,2	246,3	411
	Макаронные изделия отварные	г	180	5,66	5,56	29,04	145	291
	Масло сливочное порциями	г	10	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>26,56</b>	<b>38,82</b>	<b>65,04</b>	<b>646,5</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из капусты с помид.и огурцом	г	100	2,3	11	3,9	124	4
	Рассольник ленинградский	г	250	5,1	8,8	17,6	152,3	134
	Тефтели из говядины припущенные	г	110	15,1	14,1	9,9	202,6	389
	Рис отварной	г	180	9,6	8,8	38,2	275,3	237
	Компот из сухофруктов	г	200	0,47	0	19,78	81	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>890</b>	<b>36,05</b>	<b>43,64</b>	<b>109,86</b>	<b>941,9</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	100	2,6	16,5	48,3	201,3	промышл
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	94	промышл
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>4,4</b>	<b>16,7</b>	<b>55,8</b>	<b>405,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>67,01</b>	<b>99,16</b>	<b>230,7</b>	<b>1993,7</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Сырники из творога	г	200	25,8	23,6	35,2	424	320

	Сыр порционный	г	20	5,12	6,93	0	91,46	100
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Чай с сахаром	г	200	0,1	0	15	60	493
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>450</b>	<b>32,52</b>	<b>31,11</b>	<b>60,48</b>	<b>627,86</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с яблоком	г	100	0,9	10,2	7,2	124	9
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,82	5	10,65	186,3	128
	Печень в соусе	г	100	16,75	11,37	5,57	207,5	401
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8,55	7,8	37	253,05	237
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	40	1,5	0,58	10,28	104,8	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>720</b>	<b>30,9</b>	<b>25,31</b>	<b>106</b>	<b>908,95</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Зефир	г	100	0,9	26,2	87,2	223,6	промыш.
	Нектарин	г	100	0,9	0,1	9,5	45	промыш.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>2,8</b>	<b>26,3</b>	<b>96,7</b>	<b>378,6</b>	
<b>7 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>66,22</b>	<b>82,72</b>	<b>263,18</b>	<b>1915,41</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Омлет натуральный	г	200	20,28	28,76	5,19	360,93	301
	Масло шоколадное порциями	г	15	0,1	8,2	0,1	93,5	478
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
		г						
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>455</b>	<b>28,98</b>	<b>42,27</b>	<b>45,89</b>	<b>682,63</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с сыром	г	100	4,9	9,3	7,4	133	56
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,3	4,25	15,125	130,2	144
	Плов с говядиной	г	280	18,9	18,6	49,2	440	370
	Компот из кураги	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>900</b>	<b>33,38</b>	<b>34,52</b>	<b>117,625</b>	<b>922,7</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	100	5,3	15,2	48,3	203,2	промышл
	Яблоко	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>400</b>	<b>8,9</b>	<b>18,6</b>	<b>65,3</b>	<b>375,2</b>	
<b>день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>71,26</b>	<b>95,39</b>	<b>228,815</b>	<b>1980,53</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	Биточки из курицы	г	100	19,09	4,31	13,38	168,67	412
	Макаронные изделия отварные	г	180	5,66	5,56	29,04	145	291
	Масло сливочное порциями	г	10	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530</b>	<b>30,05</b>	<b>26,48</b>	<b>73,42</b>	<b>574,47</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	0,9	5,1	3,6	90,2	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	5,2	6,5	4,8	189,3	139
	Рыба в сметанном соусе	г	100	21,71	23,44	5,5	318,2	338
	Картофельное пюре	г	180	5,66	5,56	29,04	145	173
	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,6	0,5	15,8	78,2	110
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>41,77</b>	<b>43,41</b>	<b>97,14</b>	<b>1002,1</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Компот из кураги	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	100	5,3	16,2	49,2	205,3	промышл
	Груша	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>7,1</b>	<b>16,4</b>	<b>56,7</b>	<b>409,3</b>	
<b>9 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>78,92</b>	<b>86,29</b>	<b>171,9</b>	<b>1985,87</b>	

	<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная	г	250	9,8	13,5	37,2	205,1	247
	Масло сливочное порциями	г	20	0,2	14,5	0,3	264,4	100
	Яйцо вареное	г	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>23,3</b>	<b>37,31</b>	<b>69,3</b>	<b>695,7</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из капусты с помид.и огурцом	г	100	2,3	11	3,9	124	4
	Суп с крупой	г	250	1,6	5,08	17,05	181,2	155
	Жаркое по домашнему	г	280	28,3	25,3	18,2	412,3	369
	Компот из сухофруктов	г	200	0,47	0	19,78	81	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>36,15</b>	<b>42,32</b>	<b>79,41</b>	<b>905,2</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промыш.
	Печенье овсяное	г	100	4,5	15,2	49,3	203,3	промыш.
	Банан	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>8,1</b>	<b>18,6</b>	<b>66,3</b>	<b>375,3</b>	
<b>1<sup>о</sup> день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>67,55</b>	<b>98,23</b>	<b>215,01</b>	<b>1976,2</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>5 день</b>
	Макаронные отварные с сыром	г	200	10,55	9,11	38,21	276,94	295
	Масло сливочное порциями	г	10	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,87	2,86	11,19	86	501
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>440</b>	<b>17,62</b>	<b>27,63</b>	<b>62</b>	<b>557,14</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с зел. горошком	г	100	2,3	11	3,9	164	58
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	139,6	134
	Котлета из говядины	г	100	17,8	17,5	14,3	286	381
	Рис отварной	г	180	5,3	8,3	35,2	189,3	414
	Компот из изюма	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	2,6	0,5	15,8	78,2	110
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>910</b>	<b>35,61</b>	<b>46,06</b>	<b>121,5</b>	<b>1022,3</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	100	2,6	16,5	48,3	201,3	промышл
	Апельсин(поштучно)	г	100	0,9	0,2	8,1	43	промышл
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>4,5</b>	<b>16,7</b>	<b>56,4</b>	<b>354,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>57,73</b>	<b>90,39</b>	<b>239,9</b>	<b>1933,74</b>	