



Примерное десятидневное меню

№ п/п	Наименование	выход	Б	Ж	У	калл
Понедельник (1 день)						
1	Каша геркулесовая молочная сливочное масло	200	6,4	8,6	28,40	276
2	Какао на молоке	200	5,77	3,93	20,71	153,92
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	140
	итого:	470	13,16	13,16	103,90	569,92
Вторник (2 день)						
1	Рис отварной с маслом	200	5,0	6,2	32,0	226
2	Чай с сахаром	200	0,11	-	21,07	65
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	140
	итого:	470	10,43	6,65	87,86	431
Среда (3 день)						
1	Гречка отварная рассыпчатая	200	3,15	0,65	20,47	326
2	Масло сливочное порция	70	0,06	9,25	0,09	66
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	140
4	Чай с сахаром	200	0,11	-	21,07	65
	итого:	480	8,64	10,53	76,42	597
Четверг (4 день)						
1	Борщ из свежей капусты с говядиной	250	6,5	13,0	24,5	141
2	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	140
3	Салат из моркови с чесноком и растительным маслом	100	1,3	0,1	7,0	99
	итого:	420	11,92	13,73	52,29	300
Пятница (5 день)						
1	Плов с говядиной	300	12,50	10,70	3,200	714
2	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	140
3	Салат степной (картофель, соленые огурцы, морковь лук,	100	1,4	10,08	9,22	123
	итого:	470	19,22	21,41	125,42	977
Суббота (6 день)						
1	пюре картофельное	200	2,50	6,20	3,2	148
2	горошек зелёный порция	15	3,0	8,0	0	70,4
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	140
4	суп гороховый с картошкой	250	11,00	6,0	16,00	165
	итого:	535	21,82	20,85	53,99	515,4

Понедельник (7 день)						
1	Плов из курицы	300	16,25	14,12	27,0	654
2	Соленые огурцы порция	10	0,06	8,25	0,09	66
3	Чай с сахаром	200	0,11	-	21,07	65
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	140
	итого:	580	21,74	22,73	82,95	925
Вторник (8 день)						
1	Гуляш из говядины	100	2,4	11,4	0,6	221
2	Гречка отварная	200	3,15	0,65	20,47	326
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	140
	итого	370	20,87	5,68	55,86	682
Среда (9 день)						
1	Макароны отварные	200	6,2	0,8	20,5	196
2	Тефтели из говядины	100	7,49	19,96	6,24	245
3	Чай с сахаром	200	0,11	-	21,07	65
4	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	140
	итого:	570	19,12	20,49	82,6	646
Четверг (10 день)						
1	Котлеты деревенские	100	2,1	21,0	13,60	220
2	Макароны отварные	200	6,2	0,8	20,5	196
3	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	34,79	140
4	Чай с сахаром	200	0,11	-	21,07	65
	итого	570	13,73	22,43	89,4	621